



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

**“EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS CREENCIAS IRRACIONALES
EN LOS DEPORTISTAS”**

Requisito previo para optar por el Título de Psicólogo Clínico

Autor: Medina Aldas, Wilfrido Joel

Tutor: Ps. Cl. Rojas Pilalumbo, Washington Fabián

Ambato – Ecuador

Abril, 2017

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema: **“EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS CREENCIAS IRRACIONALES** de Wilfrido Joel Medina Aldas, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad Ciencias de la Salud.

Ambato, Febrero del 2017

EL TUTOR

Ps. Cl. Rojas Pilalumbo, Washington Fabián

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación: **“EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS DEPORTISTAS”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de responsabilidad de mi persona, como autor de éste trabajo de grado.

Ambato, Febrero del 2017

EL AUTOR

Medina Aldas, Wilfrido Joel

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción del Proyecto de Investigación, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta producción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Febrero del 2017

EL AUTOR

Medina Aldas, Wilfrido Joel

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **“EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS CREENCIAS IRRACIONALES EN LOS DEPORTISTAS”**, de Wilfrido Joel Medina Aldas, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Abril del 2017

Para su constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios por estar siempre conmigo. A mi padre por enseñarme y desafiarme a nunca darme por vencido, a mi hermano por su motivación y a mi familia por su perpetuo apoyo.

Medina Aldas, Wilfrido Joel

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a la Federación Deportiva de Tungurahua y al Club Social Deportivo Macara, quienes a través de sus directivos y deportistas, mostraron la predisposición y la accesibilidad requerida para la evaluación pertinente.

Gracias a mi padre Joel por siempre enseñarme a tener expectativas de que vendrán mejores tiempos, a mi hermano Danny por su apoyo incondicional y a mi tía por sus cuidados y respaldo; gracias a mis profesores por ser mi guía tanto en los procesos de aprendizaje y de formación como persona, por su paciencia y ese don de enseñanza que me han acompañado hasta este momento y seguro hasta lo postrer, a mis amigos y amigas que han hecho ligero este largo camino.

A todos quienes participaron de alguna manera con el presente proyecto de investigación: a mí tutor el Ps. Cl. Washington Rojas, Ps. Cl. Mg. Carolina García, Ps. Cl. Mg. Ismael Gaibor, Ps. Cl. Mg. Fanny Gavilanes, Ps. Cl. Catherine Shuguli, Mg. Ps. del Deporte Israel Yanez y a la Ps. Cl. Joanna Guerrero.

Medina Aldas, Wilfrido Joel

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO.....	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	viii
RESUMEN	xv
SUMMARY	xvi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
EL PROBLEMA.....	2
1.1 Tema.....	2
1.2 Planteamiento del problema	2
1.2.1 Contexto.....	2
1.2.2 Formulación de Problema	6
1.3 Justificación	6
1.4 Objetivos.....	7
Objetivo General:.....	7
Objetivos Específicos:.....	7
CAPÍTULO II	
MARCO TEÓRICO.....	8
2.1 Estado del Arte.....	8

2.1.1 Estrés	8
2.1.2 Creencias Irracionales.....	11
2.2 Fundamento Teórico	14
2.2.1 Estrés	14
La teoría Cognitiva Conductual.....	14
Definición	16
Síntomas del Estrés	17
Causas del Estrés	18
Mapa de las demandas	18
Etapas del Estrés	19
Tipos de Estrés.....	19
Tratamiento Psicológico para el Estrés	20
Ejercicios de respiración o entrenamiento en respiración controlada	20
Relajación muscular progresiva	20
Relajación autógena	20
Reestructuración cognitiva	21
Entrenamiento en resolución de problemas	21
2.2.2 Creencias Irracionales	21
Terapia Cognitiva	21
Terapia Racional Emotiva (Ret)	22
Creencias	23
Creencias Irracionales	24
Tipos de creencias irracionales.....	24
Tratamiento Psicológico.....	28
Etapa del psicodiagnóstico	28
Formulario de auto ayuda de creencias irracionales.	28
La etapa del reconocimiento intelectual.....	28
Etapa del reconocimiento emocional y cambio de actitudes	29

2.3 Hipótesis o Supuestos.....	29
2.3.1 Hipótesis alterna (Hi).....	29
2.3.1 Hipótesis nula (Ho).....	29
 CAPÍTULO III	
MARCO METODOLÓGICO	30
3.1 Nivel y Tipo de investigación	30
3.2 Selección del área o ámbito de estudio	30
Población	31
3.4 Criterios de inclusión y exclusión	31
Criterios de Inclusión	31
Criterios de Exclusión	31
3.5 Diseño Muestral	31
3.6 Operacionalización de Variables	32
Operacionalización de Variable: Estrés	32
Operacionalización de Variable: Creencias Irracionales.....	33
3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información.....	35
3.8 Aspectos éticos.....	37
1. Participación de seres humanos	37
2. Proceso de consentimiento informado	37
3. Consecuencias de la participación en el estudio	37
4. Confidencialidad de la información obtenida	37
5. Informe de los resultados de las pruebas a los participantes	37
 CAPÍTULO IV	
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	38
4.1 Verificación de Hipótesis Estrés y Creencias irracionales	38
Comprobación del chi cuadrado Estrés y Creencias irracionales	38

Pruebas de correlación de Rho Sperman del estrés y con cada una de las dimensiones de las creencias irracionales.	41
4.2 Resultados de la escala de nivel de estrés.....	42
4.3 Resultados del cuestionario de creencias irracionales.....	46
 CAPÍTULO V	
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	59
5.1 CONCLUSIONES	59
5.2 RECOMENDACIONES	61
Referencias Bibliográficas	62
Anexos	70

Índice de Tablas

Tabla N°:1 Autoformulario de la Ret	29
Tabla N°: 2 Operacionalización de la variable Estrés	32
Tabla N°: 3 Operacionalización de la variable Creencias Irracionales.....	34
Tabla N°: 5 Chi cuadrado Estrés y Creencias Irracionales	38
Tabla N°: 4 Tabla de contingencias Estrés y Creencias Irracionales	39
Tabla N°: 6 Correlación de Ro Sperman de Estrés y las Creencias Irracionales	41
Tabla N°: 7 Nivel de Estrés.....	42
Tabla N°: 8 Nivel de Estrés y deporte colectivo Fútbol	44
Tabla N°: 9 Nivel de estrés y deporte individual tiempo y marca.....	45
Tabla N°: 11 Nivel de necesidad de aprobación	46
Tabla N°: 12 Nivel de altas auto-expectativas	48
Figura N°: 8 Nivel de altas auto-expectativas	48
Tabla N°: 13 El nivel de culpabilización	49
Tabla N°: 14 El nivel de indefensión acerca del cambio	50
Tabla N°: 15 El nivel de evitación de problemas	51
Tabla N°: 16 Nivel de dependencia	52
Tabla N°: 17 Nivel de Influencia del pasado	53
Tabla N°: 18 Nivel de perfeccionismo.....	55
Tabla N°: 19 Creencias Irracionales y deporte colectivo Fútbol.....	56
Tabla N°: 20 Creencias Irracionales y deporte de tiempo y marca	57

Índice de Figuras

Figura N°: 1 Mapa de las demandas de las personas	18
Figura N°: 2 Autoformulario de la ret.....	28
Figura N°: 3 Relación entre el estrés y las creencias irracionales	40
Figura N°4: Nivel de estrés	43
Figura N°: 5 Nivel de Estrés y Fútbol.....	44
Figura N°: 6 Nivel de estrés y deporte individual tiempo y marca	46
Figura N°: 7 Nivel de necesidad de aprobación	47
Figura N°: 9 El nivel de culpabilización	49
Figura N°: 10 El nivel de indefensión acerca del cambio	50
Figura N°: 11 Nivel de evitación de problemas	52
Figura N°: 12 Nivel de dependencia	53
Figura N°: 13 Nivel de influencia del pasado	54
Figura N°: 14 Nivel de perfeccionismo	55
Figura N°: 15 Creencias Irracionales y deporte colectivo Fútbol	56
Figura N°: 16 Creencias irracionales y deporte de tiempo y marca	58

Índice de Anexos

Anexos 1.....	70
Consentimiento Informado.....	70
Anexo 2.....	71
Escala de Estrés Percibido (PSS).....	71
Anexos 3.....	72
Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI).....	72

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
“EL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LAS CREENCIAS IRRACIONALES
EN LOS DEPORTISTAS”

Autor: Medina Aldas, Joel Medina

Tutor: Ps. Cl. Rojas Pilalumbo, Washington Fabián

Fecha: Febrero, 2017

RESUMEN

El objetivo del presente estudio es determinar la relación entre el Estrés y las Creencias Irracionales en los deportistas del Club Social Deportivo Macara y la Federación Deportiva de Tungurahua. El Estrés está compuesto de la percepción que tiene la persona del estímulo estresor, el mismo genera una la actividad cognitiva y produce una respuesta, donde el sujeto percibe al estrés como una oportunidad o como algo amenazante; la evaluación del estrés se realizará a través de la Escala de Percepción de Estrés (PSS10-items) la misma que brinda un resultado global, permitiendo obtener los niveles de estrés respectivos. Por otra parte, las creencias irracionales son aquellas cogniciones, ideas y filosofías que paralizan y sabotean el cumplimiento de las metas básicas y las cosas importantes de una persona. El Cuestionario de Creencias Irracionales evalúa ocho dimensiones o creencias irracionales. Aplicados a una población de 60 deportistas: 25 futbolistas de deporte colectivo y 35 atletas de tiempo y marca de deporte individual. Para el análisis de datos se utilizó el programa estadístico SPSS a través de la Prueba X² y la significancia exacta de chi cuadrado ($0.6 > 0.05$), comprobando la independencia de las variables, por ende, no hay relación entre las mismas. Sin embargo, se identificó relación entre el estrés y las creencias irracionales de Indefensión acerca del cambio y el estrés y las creencias irracionales de la Influencia del pasado

PALABRAS CLAVES: ESTRÉS, CREENCIAS _IRRACIONALES, DEPORTE, CONDUCTA, TERAPIA_COGNITIVA

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

HEALTH SCIENCES DEPARTMENT

CLINICAL PSYCHOLOGY DEGREE

**"THE STRESS AND ITS RELATIONSHIP WITH THE IRRATIONALS
BELIEFS"**

Author: Medina Aldas, Wilfrido Joel

Director: Ps. Cl. Rojas Pilalumbo, Washington Fabián

Date: Febrero, 2017

SUMMARY

The objective of this research is to determine the relationship between Stress and the Irrationals beliefs in the sportsman of the Macara Social Sport and Sport Federation of Tungurahua. The Stress is composed of the person's perception of the stimulus stressor, the same generates a activity cognitive and produce a answers, where will people will the stress as an opportunity or as something threatening. The evaluation will be conducted through the Stress Perception Scale (PSS 10-items) the same provides a result global, allowing have the levels of stress respective. On another part the irrationals beliefs are those cognitions, ideas and philosophies that paralyze and sabotage the compliment basic goals and important thing of the person. The Questionnaire of Irrational Belief evaluates eight dimensions or beliefs irrationals. Applied to a population of 60 sportsmen: 25 players and 35 athletes of time and mark. The data analysis did in SPSS statistical software was used through the X2 test and significance exact of chi quadrate ($0.6 > 0.05$), checking the independence of the variables. However there is a relationship between Stress and irrationals beliefs of Not defending about change, stress and irrationals beliefs of Influence of the past.

KEYWORDS: STRESS, IRRATIONALS_BELIEFS, SPORT, BEHAVIOUR, COGNITIVE_TERAPHY

INTRODUCCIÓN

El estrés es la respuesta general del organismo de modo: psicológico, comportamental y fisiológico, con lo cual una persona busca adaptarse y reajustarse a los estímulos estresores internos y externos. Además es considerado como la enfermedad del siglo XXI y es el factor desencadenante de varias enfermedades; 31% de las muertes a nivel mundial por enfermedades cardiovasculares reportan estrés relacionado con el trabajo y el alto nivel de estrés aumenta el nivel de mortandad en 43%.

Vargas (2015) en un estudio realizado con 30 mil adultos se preguntó cuánto estrés habían experimentado durante el último año, si estos adultos creían que el estrés afectaba su salud y 8 años después se encontró que estas personas habían fallecido; determinando que las personas que tenía alto nivel de estrés pero no creen que era dañino para su salud presentaron un riesgo bajo de mortandad, pero aumento el nivel de mortandad en las personas que creían que el estrés afectaba su salud incluso si este es leve.

Zych (2012) refiere que las diferencias entre creencias racionales e irracionales determinan el estado de la salud mental en las personas, por lo que es imperativo estudiar las creencias irracionales, el pensamiento y las emociones de los seres humanos; estas creencias y las emociones no son dos procesos diferentes sino que se relacionan de manera significativa, las personas deben identificar sus pensamientos irracionales, aceptarlos y ajustarlos por otras creencias racionales.

Estas creencias irracionales asumen el estatus de un conjunto persistente y bien aprendido con el cual ciertos individuos se acercan a situaciones de la vida. Las personas que mantienen ciertas creencias irracionales tienden a hacer verbalizaciones encubiertas en ciertas situaciones que les hacen responder emocionalmente. Además las creencias irracionales son disfuncionales, dogmáticas, rígidas y centrales en el estilo de vida de una persona. Las personas forman estas creencias irracionales de las evaluaciones, inferencias, conclusiones absolutistas; aprendidas de sus cuidadores, padres, maestros u otras personas y medios con facilidad y las retienen de modo rígido en su en mentes.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contexto

La Asociación Americana de Psicología (APA, 2016) elaboro una investigación en Estados Unidos sobre el estrés crónico y su manejo; demostró que el 50% de estadounidenses de los 3361 adultos evaluados padecieron mayor estrés y otros problemas de salud debido a la discriminación: económica, genero, raza y exclusión y la falta de atención médica adecuada.

La Sociedad Española de Salud Pública y Administración (SESPAS, 2015) en su estudio sobre el estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares, con una población de 502 pacientes y 123 familiares. El 63,3% de los pacientes con diabetes mellitus tipo 1 refiere altos niveles de estrés y 45,5 % de los familiares refieren un alto nivel de estrés emocional asociados con el diabetes. Este estrés emocional afecta negativamente al tratamiento, calidad de vida y control de la enfermedad.

Portero y Vaquero (2015) en su investigación sobre el desgastes profesional, estrés y satisfacción laboral en personal de enfermería en España - Andalucía en una población de 258 enfermeros/as y auxiliares, entre la edad de 32 a 65 años, los efectos secundarios por la exposición prolongada al estrés como los síntomas

somáticos - psicológicos y la preocupación que presentan dicho personal tienden un impacto sobre los cuidados del paciente y bienestar de los mismos, demostraron que 42,23% padecía estrés conjuntamente con agotamiento emocional y bajo realización personal.

APA (2014) en su estudio en los Estados Unidos acerca de Comportamientos similares no saludables en adolescentes y adultos; menciona que el estrés puede comenzar a parecer en la adolescencia, según su investigación en la que se encuestaron 1.018 adolescentes entre 13 y 17 años, el 39% presentan alto nivel de estrés en comparación con los adultos, siendo la causa principal es la falta de educación en salud en los centros educativos, familia y acercamientos con un profesional de salud.

Lea, Wit y Reynolds (2014) realizaron por medio del Centro de Investigación Social en Salud de Australia su investigación sobre el estrés en jóvenes adultos lesbianas, gays y bisexuales y su relación con el suicidio y consumo de sustancia, en 254 mujeres y 318 hombres. Se concluyó que hay una significancia positiva del estrés alto en la relación del abuso verbal hombres: 34% gays, 42.5% lesbianas y 51.9 en bisexuales.

Pruessner (2012) en su estudio sobre el estrés y los factores protectores en individuos en riesgo ultra alto de psicosis, en pacientes con un primer episodio de psicosis e individuos de control sanos en Canadá, en una población de 32 pacientes con su primer episodio de psicosis, 30 pacientes en riesgo ultra alto de psicosis y 30 individuos de control sanos. El grupo de riesgo ultra alto de psicosis presentó altos nivel de estrés con 50 de 60 preguntas respondidas en el inventario de estrés de manera significativa, a relación de los síntomas positivos de psicosis y depresivos que indicaron bajos.

Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera y Delgado (2014) desarrollo un estudio en México sobre el perfil de estrés y el estrés crónico en inmigrantes mexicanos en Canadá por la Universidad de Guadalajara en una población de 58 inmigrantes. Los resultados de estrés crónico fueron el 34% alto, el 45% medio y 21% bajo; concluyendo que los hombres utilizaron la minimización de los agentes estresores como afrontamiento al estrés mientras que las mujeres mostraron lo contrario.

Neves (2014) en su investigación sobre la intervención del manejo de estrés con la participación de 144 maestros y médicos de Brasil y Portugal se evaluó las variables de estrés y creencias irracionales. Indicaron que el 40% trabajan con estrés y el 63% con creencias irracionales. Demostrando la necesidad de un plan psicológico de manejo de estrés.

Pozos (2014) presento su estudio sobre el estrés académico como productor del estrés crónico en estudiantes universitarios de México, debido a que este país padece de manera significativa estrés, se considera que repercute a nivel académico. Se evaluaron a 527 estudiantes: 311 mujeres y 216 hombres con rangos de edad de 18.23 a los 33 años. El 35.3% de los estudiantes refirieron un alto nivel de estrés crónico, el 44.8% moderado y el 19.9% nivel de estrés bajo.

García, Gonzales, Aldrete, Acosta y León (2014) pertenecientes al Instituto de Investigación en Salud Ocupacional de Guadalajara realizaron una investigación en Quito acerca de la relación entre la calidad de vida en el trabajo y síntomas el estrés en personal administrativo universitario. Participaron 447 trabajadores administrativos de la universidad pública del Ecuador; obtuvieron los siguientes resultados: el 43.7% presento un nivel alto de estrés, 13.3% un nivel medio de estrés y 22% un nivel bajo de estrés; los síntomas de entres más marcados encontrados fueron los síntomas fisiológicos y los síntomas menos hallados fueron los psicoemocionales.

La empresa Numberg Gessellschaftfur Konsumforschung (GFK, 2012) en su estudio realizado sobre Investigación de Mercados en el Ecuador sobre el estrés a una población 1.006 personas: de la ciudad de Quito fueron 492 y de Guayaquil 514 persoans; indicaron que el 10% de los encuestados padecen de estrés.

Ministerio de Salud Pública (MSP, 2010) en la distribución de los pacientes atendidos en los Establecimientos de Salud Mental Ambulatorios del Ecuador en el 2010 anunciaron según los casos atendidos por diagnósticos los relacionados con el estrés y somatomorfos en base al CIE-10 los códigos del F40 – F 48 fue de 32% del total de casos atendidos.

Cocker (2014) en su investigación sobre las creencias irracionales y su vulnerabilidad para el desarrollo de ludopatía en Canadá, con una población de 150 que presentaron trastorno de ludopatía. Se concluyó que el 72% creen que juegan por dinero y la oportunidad de ganar proporcionados por la alta motivación de recompensa, se encontraron las distorsiones cognitivas sobre generalización y visión catastrófica altos.

Walburg (2013) en su investigación realizada en Francia sobre el rol de las creencias racionales e irracionales en la motivación para dejar de fumar, con una población de 186 personas fumadoras, se encontró la creencia irracional predominante “temor a subir de peso” la misma que impide a tomar el tratamiento y dejar de fumar.

Callahan (2013) en un estudio sobre las creencias irracionales y la maternidad en el periodo perinatal se en 275 mujeres durante cuatro periodos distintos de los nueve meses de embarazo en el hospital de Francia. El 12% presento creencias irracionales, las cuales les generaban estrés, también se encontraron creencias acerca de la maternidad como ser una buena madre.

Ferrel (2013) en la investigación realizada Colombia sobre las creencias irracionales y los esquemas mal adaptativos en un grupo de 196 homosexuales de 25 a 40 años, se encontró que en el 50% prevaleció la creencia de la influencia del pasado, mostrando de manera significativa que los hechos del pasado han sido imperativos y determinantes para definir su orientación sexual sin embargo no las atan.

Guzman (2012) desarrollo una investigación en Perú en el Hospital Nacional Unanue sobre las ideas irracionales y las dimensiones de personalidad en adolescentes con intento de suicidio; participaron de 177 adolescentes de 14 a 18 años. Los adolescentes que presentaron intento autolítico presentaron un alto nivel de creencias irracionales 29.7% que los que no han cometido ningún intento auto lítico con 26.62% de creencias irracionales.

Coppari (2010) realizo una investigación en Paraguay sobre la relación entre las creencias irracionales e indicadores depresivos en universitarios con una población de 94 estudiantes. Los resultados manifestaron que el 40% de la población presenta disfuncionalidad debida al alto nivel de irracionalidad en la siguiente creencia

irracional de “si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad que esto ocurra”.

Según estudios realizados en la Asociación Ecuatoriana de Psicólogos (AEP, 2011) en la provincia de Chimborazo en 60 adultos mayores, se revelan porcentajes altos de creencias irracionales, se encontró que tenían irracionalidades sobre que no pueden o no saben cómo expresar o comunicarse con otras personas.

Por otra parte AEP (2012) realizó en la ciudad de Machala, un estudio en el cual se buscaba analizar los pensamientos irracionales en personas con discapacidad física de 150 personas; mostraron que estas personas tenían creencias irracionales de “culpabilización” y de “indefensión para el cambio”.

Pérez (2012) investigo acerca de las creencias irracionales en diversas investigaciones sobre la victimización y violencia de género; su estudio desarrollando conjuntamente con el Colegio de Psicólogos de Pichincha y la Universidad Central del Ecuador, se encontró que las creencias irracionales determinan la victimización de la mujer y prolongan los traumas a través del tiempo que como productos culturales, influyen en la autoestima y que existe una correlación positiva moderada entre creencias irracionales y victimización, condición importante para comprender respuestas de tolerancia y de indefensión de las víctimas.

1.2.2 Formulación de Problema

¿Existe relación entre el estrés y las creencias irracionales en los deportistas?

1.3 Justificación

La presente investigación es primordial porque se ha podido observar en los deportistas comportamientos que afectan su salud y su rendimiento deportivo; como: tensión, ansiedad, estados de prearranque e ideas que impiden rendir en los entrenamientos y posteriormente en la competencia o partido. Existen estudios los cuales demuestran que los deportistas tienden a rendirse en una competencia o abandonar la práctica deportiva por las altas cargas mentales en el entrenamiento y la tensión o estrés que les genera la competencia, lo cual repercute en el rendimiento óptimo hacia las nuevas competencias.

Es imperativo estudiar los procesos psicológicos que se dan en el estrés debido a que se le conoce como la enfermedad siglo XXI, ha tenido un gran impacto induciendo a respuestas fisiológicas, comportamentales y físicas que afectan la estabilidad y la salud de las personas, por ende es importante conocer esto en las personas que practican deportes porque están proclives a generar altas auto expectativas más las exigencias externas provocándoles malestar e influenciado pensamientos irracionales que repercuten en su salud.

Esta investigación es factible porque cuenta con los recursos necesarios para el desarrollo de la investigación, como son la base teórica, psicométrica y humana. El resultado de esta investigación es innovador porque permitirá conocer y evaluar: el nivel de estrés, las creencias irracionales y su correlación que presentan los individuos que practican alguna disciplina deportiva. Los potenciales beneficiarios son los deportistas, familiares, entrenadores, las instituciones: Federación Deportiva de Tungurahua y el Club Social Deportivo Macara, y población en general, además puede aportar información enriquecedora para elaborar programas de prevención, afrontamiento y manejo de dicha problemática con la finalidad de fomentar un incremento del desempeño en los entrenamientos y la salud mental de los deportistas previa a la competencia o un partido.

1.4 Objetivos

Objetivo General:

Determinar la relación entre el estrés y las creencias irracionales en los deportistas.

Objetivos Específicos:

Conocer los niveles de estrés en los deportistas.

Identificar las creencias irracionales predominantes en los deportistas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Estado del Arte

2.1.1 Estrés

Cracsner y Mogosan (2015) ejecutaron una investigación en la ciudad de Brasovacerca - Rumania de las relaciones entre las creencias irracionales y las magnitudes del estrés ocupacional y sus influencias sobre los rasgos de personalidad en el ejército, debido a las experiencias traumáticas que padecen los militares como: sesgos de atención, recuperación errónea de la memoria, estímulos fisiológicos y emociones negativas persistentes. Este estudio incluyó a 90 militares de 39.2 años de edad promedio, indicando los siguientes resultados el 32.58% presentó la creencia de necesidad de logro, 32.58% la necesidad de aprobación, 53% presentó las creencias de confort, el 44.77% la creencia de justicia y el 71% presenta estrés.

Barranza, Muños y Álvarez y Villagra (2015) realizaron una investigación en Chile sobre la Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería sobre una población de 110 universitarios de primer año de medicina y de enfermería de la Universidad de Serena y Coquimbo. Los estudiantes tienen problemas para adaptarse, desencadenamientos afectivos y los niveles de exigencia académica, produciendo abandono temprano de la carrera e incidentes en la bajo rendimiento y fracaso académico. Se encontraron los siguientes resultados que el 32% presenta estrés moderado y el 12% alto o muy severos, en las

otras variables el 47% ansiedad 28% depresión y el 65% mostro rasgos de una personalidad limítrofe.

En un estudio realizado por Cuza (2014) en Rumania sobre el trauma secundario del estrés y las creencias irracionales en los estudiantes de medicina, debido a la interacción que tienen estudiantes víctimas de acontecimientos traumáticos, la crisis existenciales, ansiedad cuestiones sobre autoestima y la confianza en los demás, para sobre ponerse de los mismo genera creencias disfuncionales e irracionales sobre el mundo y la persona misma y la sensibilidad la terapia psicológica, se evaluó a 168 estudiantes de medicina. Los resultados indicaron que el 50% mostro alto nivel de creencias irracionales, además mostraron altos niveles las creencias irracionales de necesidad de logro y necesidad absoluta de justicia y el 7% de estas creencias irracionales indican significativamente en el 7% estrés secundario traumático.

En el estudio de Moya (2013) realizado en España acerca de la percepción de estrés en los estudiantes de Enfermería ante sus prácticas, se ha encontrado que en el entorno sanitario proporciona muchos estímulos generadores de estrés por el contacto que con varios dolores, enfermedades, sufrimientos, discapacidades, incluso las muertes de los pacientes, como el establecer contacto con profesionales sanitarios y pacientes para los cuales no se encuentran preparados. Para este estudio los participantes eran 45 estudiantes de enfermería con edades de 18 a 24 años de edad de la Universidad de Murcia, se obtuvo las fuentes principales generadores de estrés fueron el desconocimiento ante una situación clínica 35.8 % y el riesgo a dañar al paciente 29.44%.

Vitriol, Cancino y Reyes (2013) realizaron un estudio en Chile por Universidad de Talca de Salud Mental sobre el Estrés agudo y el estrés postraumático en mujeres con tratamientos de depresión grave tras el terremoto que produjo en dicho país, las pacientes sufrieron pérdidas materiales, daños físicos o la muerte de un familiar en el terremoto lo cual afecto al tratamiento que recibían, con una población de 75 mujeres entre 20 y 30 años durante los 6 meses de tratamiento 53% presento estrés postraumático y 47 % estrés agudo.

Asztalos, Wijndaele, Bourdeaudhuij, Philippaerts, Matton, Duvigneaud y Cardon (2012) en su investigación desarrollada en Bruselas - Belgica sobre la relación entre

la participación deportiva y el estrés entre adultos, los deportistas presentan dudas, preocupaciones, no se sienten competentes al afrontar los desafíos afectando su participación deportiva de 1440 deportistas, 783 hombres y 644 mujeres de diferentes categorías deportivas. Los resultados mostraron que las mujeres padecen alto nivel de estrés más que los hombres. Por disciplinas se obtuvieron lo siguiente en nivel de distres: 80% natación, 19% jogging, 69% futbol, 26% béisbol, y 5% baloncesto.

Molinero (2012) realizó una investigación en España sobre el exceso de entrenamiento en el contexto del deporte y la influencia del desequilibrio del estrés y la recuperación con una población de 167 atletas: el 65% hombres y el 35% mujeres, los deportistas tienden a disminuir en su rendimiento deportivo debido a los trastornos mentales, por el exceso de entrenamiento: presentaban fatiga, tensión y cólera, Las edades establecidas entre los 18 y 28 años de 11 modalidades deportivas. En los resultados obtenidos presentaron estrés general 45.09%, estrés social 11% y estrés emocional 10%.

López (2016) en su investigación realizada en la ciudad de Pelileo sobre el estrés en el rendimiento físico en los deportistas de fútbol amateur en primera categoría del campeonato de la liga deportiva dicha ciudad debido a la afectación que presentan los equipos en la competencia, la disminución de concentración, dificultad para toma de decisiones, cansancio físico y mental. Participaron 280 deportistas, indicaron los siguientes valores: el 11% considera que el estrés trae desinterés al deporte, el 61% menciona que el estrés trae bajo rendimiento físico y 28% señala que el estrés produce desmotivación para la práctica deportiva.

Galdelho (2016) en su estudio realizado en la provincia de Manabí sobre la salud mental y el estrés, por razón que existen investigaciones sobre la salud mental en los pacientes hospitalarios y menos en la población no hospitalaria o sana, también por el aumento de consumos de sustancias, desórdenes del estado de ánimo y el suicidio. Los participantes son 83 personas, un factor tomado encuentra en la población femenina fue el desempleo. Se obtuvieron los siguientes resultados en las mujeres indica que 85,7% presentó estrés moderado mientras que en los hombres 14.2 %, además la población que no tenía trabajo presentaba 55,4%, seguido del trabajador

del sector privado con 20.5% y en estudiantes 13.3% de estrés y el 35% de la población total presenta síntomas psicopatológicos.

Suntaxi (2015) en su estudio realizado en la ciudad de Salgolqui- Pichincha acerca del Estrés en el rendimiento deportivo en la categoría senior de combate del club de Taekwondo de la Universidad de Fuerzas Armadas con la participación de 46 deportistas. Los deportistas se sienten presionados con la presencia de los adversarios, no sabe cómo afrontar la presión de una competencia de alto nivel. Los resultados obtenidos fueron los siguientes: 61% presentaron insomnio o pesadillas previas a la competencia y el 65% afirma que el estrés se visualiza en una postura previa a un combate.

2.1.2 Creencias Irracionales

En la investigación de Loinaz (2014) sobre las creencias irracionales en España en agresores de pareja, con una participación de 180 agresores de mujeres, porque en las versiones de los agresores no aceptan el problema y culpabilizan a las víctimas de la violencia. Se encontraron las siguientes creencias irracionales: las mujeres son inferiores a los hombres 3,9%, la mujer debe tener a punto la comida cuando el marido vuelve a casa 15%, una mujer que convive con un hombre violento debe tener un grave problema psicológico el 65% y por último el 51.7 % cree que las mujeres provocan deliberadamente a sus maridos para que estos pierdan el control y las golpeen.

En el estudio de por Ferrel, Gonzales y Padilla (2013) desarrollado en grupo de homosexuales masculinos sobre sus esquemas maladaptativos y creencias irracionales sobre una población de 196 homosexuales de Santa Martha - Colombia entre la edad de 20 a 45 años. Por motivo que presentan inseguridad, abandono y desconfianza en la niñez. Se evidencio que 40% presento la creencia irracional sobre influencia del pasado, el 18% la creencia irracional de auto exigencia, el 21 % necesidad de control y el 21% la creencia irracional de evitar el problema.

Leonor (2012) realizo una investigación sobre la Aculturación y Diferencias Generacionales en las creencias irracionales sobre el papel femenino tradicional en madres e hijas hispanas ecuatorianas residentes en Estados Unidos y en comparación de colombianas residentes. Debido a que la mujer cree en estilo de vida

es del matrimonio y los hijos prioritarios y donde la mujer tiene la obligación que aguantar cualquier circunstancia por mas mala que sea. En una población de 100 mujeres hispanas con una edad promedio de 25.9 y 42.2 años de edad residentes en New Jersey, se encontraron creencias irracionales respecto al cumplimiento del rol femenino, al estilo de vida en el matrimonio y los hijos son prioritarios y que las mujeres deben soportar las condiciones por más malas que sean.

Asimismo Aguinga (2012) en su estudio hecho en México sobre las creencias irracionales y conductas parentales en un grupo de 100 madres de familia víctimas de violencia causada por la pareja en semejanza a un grupo de 90 madres sin recibir violencia. La violencia de pareja afecta el desenvolvimiento social, aporta al alto número de denuncias por violencia intrafamiliar, la conducta parental hostil, expresión de afecto negativo y amenaza de castigo físico. Se obtuvo diferencias marcadas en las creencias irracionales en las madres maltratadas como: la necesidad de aprobación 14%, sentimientos de culpa, inercia – evasión 10%, ideas de infortunio 14% y dependencia 16%.

En un estudio elaborado por Acosta (2012) en Cuba acerca de la relación de las creencias irracionales y el rendimiento competitivo en el baloncesto con la participación de 10 atletas por la razón que el equipo ha perdido el 75% de los juegos, el equipo tiende a sobregeneralizar, presenta un comportamientos negativos y desorganización en el equipo. Se encontró un alto nivel de creencias irracionales: el 90% se debe depender de los demás y se necesita alguien más fuerte en quien confiar, el 80% cree que si algo que eso puede ser peligroso, debería pesar que eso lo ocurra y el 70% cree que es catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.

Agualsaca y Murillo (2016) en su proyecto investigativo extendido en ciudad de Riobamba en el Gimnasio Lomas sobre la ideas irracionales y la adicción al entrenamiento, con una población de 40 personas - usuarios, entre los 15 y 35 años de edad. Las principales razones por las cuales algunas ingresan al gimnasio es la presión de los medios de comunicación por la búsqueda del cuerpo perfecto, lograr la imagen socialmente establecida y creencias como estoy gordo o eres flaco. Esto mostro los siguientes resultados: el 43% presentaron la creencias irracional de se

necesita contar con algo más grande y más fuerte con uno mismo, seguido de la creencia de que las personas malas, viles y perversas deberían ser castigadas con 20% de la población, el 63% presento adicción media al entrenamiento y el 15% adicción alta al entrenamiento.

Villafuerte (2015) en su investigación realizada en la ciudad de Ambato sobre las creencias irracionales y su influencia en el establecimiento de empatía con el paciente de los profesionales de la Salud de Universidad Técnica de Ambato y de la escuela Psicológica de la Pontificia Universidad Católica sede Ambato, con la participación de 41 profesionales, los cuales tienen problemas en su forma de relacionarse como estrés. Se encontró que el 41.5% de los evaluados presenta la creencia irracional correspondiente a la irresponsabilidad emocional y un 68% muestra un índice elevado de empatía.

Ponce (2014) en su evaluación de Ideas Irracionales en los postulantes de diversas carreras de la Universidad Estatal de la Península de Santa Elena en el segundo semestre, con una población de 412 estudiantes, las expectativas personales y familiares para estudiar, los altos deseos por estudiar y la culpabilización por no hacerlo. Los resultados fueron que los estudiantes presentan más del 50% de irracionalidad en más de tres factores. Además la idea irracionales con mayor puntaje en todas las carreras fue el factor de altas auto expectativas con 60%, el factor de necesidad de aprobación alto tiene la Ingeniería Civil, el los factores de culpabilización, intolerancia a la frustración y preocupación con mayor puntaje presento la carrera de Turismo conjuntamente con los factores de evitación problemas y dependencia, el factor de irresponsabilidad emocional lo presentó la carrera de enfermería, el factor de indefensión lo presento Ingeniería Marina y el factor de Perfeccionismo con mayor puntaje fue Contadores Públicos.

En la investigación de Vaca (2014) realizada en la ciudad de Quito acerca de las creencias irracionales y su influencia en las emociones positivas y negativas en las madres víctimas de abuso sexual del Sistema de Protección de Víctimas y testigos, con una muestra de 20 madres víctimas de abuso sexual, presentaron las siguientes creencias irracionales: el 100% refiere la creencias que para un adulto es absolutamente necesario tener cariño y la aprobación de sus semejantes, familias y

amigos, el 25% cree moderadamente que debe ser indefectible, competente y casi perfecto en todo lo que emprende, el 10% cree con alta irracionalidad que ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas y se siente miedo ante cualquier cosa que le genere inseguridad.

2.2 Fundamento Teórico

La presente investigación esta afirmada teóricamente: la variable estrés en un enfoque cognitivo conductual y por otro lado variable creencias irracionales en un enfoque cognitivo. Se profundizará en la teoría cognitivo conductual los siguientes exponentes: Richard Lazarus que refiere que los procesos cognitivos se desarrollan en base a una situación estresante, Méndez refiere que la teoría cognitiva conducta acentúa en las creencias irracionales de los pensamientos que generan falsas interpretaciones del medio y Arnold Lazarus enfoca el tratamiento conductual para incorporar los aspectos cognitivos. En la teoría cognitiva aborda los siguientes exponentes: Albert Ellis definiendo que las personas no se alteran por los hechos sino por lo que piensan acerca de los hechos abordado en su teoría del abc, Aron Beck menciona que los efectos y la conducta de una persona están determinados mayormente por sus cogniciones y Jerome Bruner refiere que lo fundamental es la construcción del conocimiento es a través de los pensamientos y los procesos mentales de las personas.

2.2.1 Estrés

La teoría Cognitiva Conductual

Zaifert y Black (2008) defienden a la teoría cognitivo conductual (TCC) es una forma ensamblada y estructurada de psicoterapia producto de la unión de teoría conductual y teoría cognitiva. Tiene como fundamento que los trastornos o problemas emocionales son el resultado de repuestas aprendidas y se pueden modificar a través de un nuevo aprendizaje.

Según Orbitas (2008) los procesos cognitivos procesan los estímulos ambientales de manera automática, la forma que adquieren, abstraen, atienden, codifican, buscan y recuperan la información se le denominan esquemas o representaciones mentales, estos esquemas son organizadores mentales de la experiencias vividas por una

persona que influye en la forma en que la información nueva es procesada y el modo en que la conducta está organizada.

Lozano (2014) refieren que las creencias irracionales o pensamientos anticientíficos es la causa principal de perturbación emocional y conductual. Esas creencias disfuncionales son dogmáticas, rígidas y centrales en el estilo de vida de una persona. El estrés se origina por lo que pensamos, a partir de nuestras creencias, tabúes, fetiches; concluyendo del tipo de educación que recibió el individuo en etapas anteriores y todo esto hace que respondan de diferentes niveles de estrés

Zaifert y Black (2008) dicen que los procesos de la terapia cognitivo conductual buscan modificar las conductas y las cogniciones que surgieron como respuestas a un agente estresor y que mantiene determinados síntomas, primero se debe proyectar la confianza en poner a prueba la hipótesis, estableciendo objetivos y tomando datos. Luego la creación de una alianza terapéutica, tercero se debe enfocar en el aprendizaje de nuevas habilidades o respuestas las situaciones de la vida. Poner objetivos observables y concretos y por último se debe enfatizar en cambiar las reacciones actuales y futuras.

Modelo Cognitivo Conductual del estrés

Lazarus y Folkman (1986) expusieron que pesar de que las personas tienen las mismas experiencias y exigencias de todo depende la percepción que tenga el sujeto de esto, alguien puede ver como una oportunidad y otros como algo amenazante.

El entorno social para Cuevas y García (2012) actúa sobre las personas creando exigencias y facilitando recursos para sobrevivir. El estímulo es la demanda del medio y la respuesta es percepción de la situación amenaza u oportunidad. La aptitud del individuo para que se adapte adecuadamente va adquiriendo a través de las herramientas que le proporcionan el medio y la manera que se relaciona con el mismo, esto dependerá del sistema social y de los recursos culturales que disponga el sujeto, de lo contrario estará destinado al fracaso

Para Broquet (2008) el estrés y el rendimiento deportivo en una competencia deportiva es característico del pre-arranque, este es la respuesta emocional inapropiada como furia ira, culpa y ansiedad, ocasionado dificultades en las

decisiones y olvidarse de las acciones requeridas en la ejecución de alguna técnica deportiva. Las principales causas pueden ser el aumento de responsabilidad, aumento de la carga mental, desestabilidad emocional, el entrenamiento, expectativas de la competencia y en ambiente competido puede hacer que el deportista entre en un estado de “obsoleto”. El estrés produce en deportista el “síndrome burnout”, que es cuando experimenta a pesar de sus duros entrenamientos, manejo de las técnicas no lograr cumplir con los resultados esperados, ocasionado: pérdida de la motivación, la energía y desmoralización

Estrés

Definición

Según Orlandini (2012) el estrés es una energía que genera tensión, presión o deformación que se aplica a un sujeto, esta acción está dada por un estímulo o agente estresor real o ficticio que incitan respuestas estresantes tanto somáticas como psíquicas en el individuo. Los agentes estresores son los estímulos que pueden tener un origen interno y otro externo, generando en el sujeto una respuesta de resistencia, manejo o adaptación al estrés o esto produce malestar significativo en la salud de las personas alterando su equilibrio biopsicosocial y provocando la aparición de alguna enfermedad como las enfermedades autoinmunes.

Según Moya (2013) basado en el modelo Lazarus y Folkman define al estrés como la relación que tiene el individuo con su entorno y forma que interpreta las demandas de ese entorno: calificándola de amenazante y que están por encima de sus capacidades o recursos, poniendo en riesgo su bienestar y homeostasis.

Según Piaget (1967) ha mencionado a la inteligencia como el don de adaptarse a situaciones nuevas o difíciles, la demostración, estos esquemas pueden estar afectadas por los niveles de estrés que presentan las personas. La adaptación a los estímulos de estrés es una conducta universal como lo es con el deportista sin embargo pueden crearse comportamientos disfuncionales. Esta conducta muchas veces puede ser inconsciente y de supervivencia. Las facetas o fases del estrés son: primero: apreciación parcial del estímulo estresor poniendo en alerta al organismo, a favor o como algo desfavorable; segundo: es la resistencia donde toma de decisiones

entre la capacidad o la incapacidad de la persona y tercero: genera una conducta a modo de ejemplo el agotamiento, melancolía y otros.

Caampbell (2000) la impresión cognitiva es el estado de ser capaz de separar las cuestiones importantes: la experiencia traumática cambia la percepción de la realidad produce mecanismos hormonales de protección psicológica. En la práctica deportiva a medida que un deportista se entrega demasiado, con esfuerzo constante y sin descanso, se vuelve ineficaz, generando más estrés en el mismo y en los demás. Además aparecen pensamientos ocultos o negativos que algo no nada bien y la sensación de insatisfacción, culpado a los demás, lo que hace no tiene valor o incluso el abandono de la actividad deportiva.

Según Lazarus (1986) está compuesta de la percepción de la persona del estímulo, la actividad cognitiva y la respuesta. En el deportista evidencia que el estrés produce molestia o dolor muscular, la ansiedad energiza el cuerpo y pone expectativas de la competencia como derrotismo, esto afecta el nivel de activación para un rendimiento óptimo.

Síntomas del Estrés

Según Pozos, Preciado, Acosta, Aguilera y Plascencia (2014) los síntomas predictores del estrés están manifiestos en tres categorías; los síntomas cognitivos del estrés son: desconcentración, pesadillas, taquipsiquia, pérdida de la memoria, juicio pobre, pasamiento de dicotómico, preocupación constante, desesperanza, confusión e incapacidad para tomar decisiones; los síntomas emocionales del estrés son: depresión, ansiedad, explosiones de ira, angustia, miedo, mal humor, irritabilidad, aislamiento, inseguridad e hipotonía y los síntomas conductuales del estrés son: insomnio, resequedad en la boca, fatiga, dolor de cabeza dolor en el cuello, dolor en la espalda, taquicardia, mareos, hipertensión, tics nerviosos, rechinar los dientes, alergias, problemas estomacales, hiperhidrosis y dificultad para respirar. El nivel de estrés bajo indica que las personas pueden manejar los pensamientos y sentimientos en situaciones difíciles sin causar daño, las personas presentan pequeñas cantidades de estrés debido a las demandas y presiones sin embargo son de corta duración; el nivel de estrés moderado las personas muestran muchas responsabilidades, tienden hacer irritables, hostiles, ansiedad, culpabilidad negatividad y a preocuparse

constantemente y en nivel alto de estrés las personas se encuentran desgastados y afectados su salud mentalmente y somáticamente considerablemente.

Causas del Estrés

Sildelski (2009) menciona que el estrés es el resultado de las necesidades de las personas y la cantidad de demandas cotidianas que tiene el sujeto que afrontar, produciéndole una respuesta. Estas demandas según la figura N° 1 se generan por el trabajo, familia, pareja, vida social, de mantenerse sano y de pareja, en los diferentes contextos de su vida y ambiente social

Mapa de las demandas

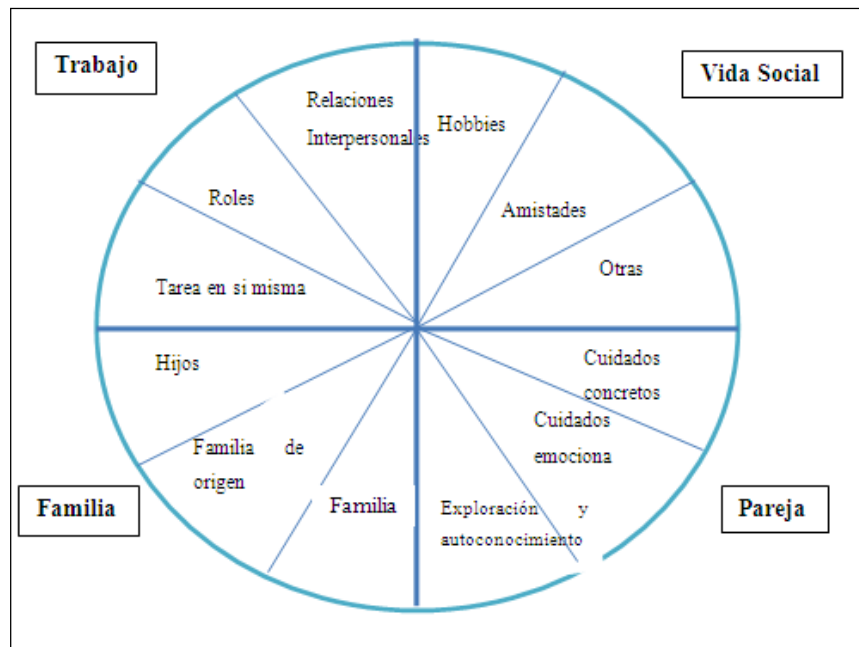


Figura N°: 1 Mapa de las demandas de las personas

Fuente: Mapa de las demandas Sildelski (2009)

Autor: Medina, J. (2016).

- a) Agentes estresores internos según Orlandini (2012) son endógenos o intrapsíquicos son los que se originan en la mente o en el cuerpo como: el ejercicio físico, falta de sueño, hambre, fatiga o burnout, consumo de sustancias, temperamento, factores biológicos, desencadenantes de alguna enfermedad o algún psicotrauma.
- b) Agentes estresante externos según Orlandini (2012) son los que provienen del ambiente estos pueden ser derivados de circunstancias, trato social,

carácter, relacionados las responsabilidades, desastres o catástrofes, problemas intrafamiliares y duelos.

Etapas del Estrés

- a) Etapa de Alarma según Gómez, Pérez y Corral (2009) es el primer momento donde la persona presenta una reacción en respuesta a un factor o agente estresor, el organismo empieza a moverse para recuperar y pone en ejecución ajustes psicofisiológicos y adaptarse a la situación estresor.
- b) Etapa de Resistencia según Gómez, Pérez y Corral (2009) la persona se mantiene manejando y afrontando el estrés mientras dura la estimulación, el organismo responde efectivamente las demandas y exigencias a pesar de los primeros síntomas de cansancio que se manifiestan.
- c) Para Achotegui (2009) la etapa de Agotamiento: se manifiesta problemas significativos por que la activación, tensión, agentes estresores, exigencias y demandas no disminuyen, el nivel de afrontamiento culmina agotándose, surgiendo nuevamente la etapa de alarma, produciendo malestar somático y psicológico. Impide la recuperación funcional como psicológica debido a que el estrés se prolonga sin control o se concentra en una parte del cuerpo, agotando completamente los recursos del sujeto. Se produce el síndrome del quemado o burnout que hace referencia al estado de agotamiento físico, mental y emocional que una persona experimenta incapacitándolo para cumplir sus roles.

Tipos de Estrés

Valdemarra (2010) refiere que hay dos tipos de estrés: eustres o estrés positivo o saludable: es la presión que induce a la acción, responde al desafío que se presenta, da sensaciones de confianza, seguridad, optimismo, energía y esfuerzo. La relación del mundo externo y del mundo interior no causa un desorden somático, el cuerpo de la persona es capaz de enfrentarse a las circunstancias e incluso adquiere sensaciones placenteras de ello. El pensamiento y las emociones se organizan para ocasionar un estado generador de bienestar en la persona.

Distres o estrés negativo según Paula (2007) es la sensación de ansiedad ante la incertidumbre e inseguridad donde la percepción de la persona de que los recursos

no son suficientes para afrontar la amenaza. No es un suceso, sino un proceso complejo, variado y desafiante a nivel intelectual. El desequilibrio entre de las demandas de los estresores internos y de los estresores externos y los recursos de la persona es fruto del distres, también refiere que es un estado de desequilibrio entre la exigencia que percibe y la capacidad percibida de superar esa demanda y cuando no percibe recursos y la demanda es mayor va a producir una serie de reacciones adaptativas y emocionales negativas.

Tratamiento Psicológico para el Estrés

Ejercicios de respiración o entrenamiento en respiración controlada

Vázquez (2001) refiere que la respiración diafragmática: que consiste en respirar profundamente y lento, llenar de oxígeno la parte baja de los pulmones haciendo presión en el abdomen el mismo que se elevara, retener el aire y luego expulsarlo lentamente ocasionando una respuesta parasimpática. La respiración torácica no es una respiración más superficial que requiere mayor esfuerzo muscular y lento generando una respuesta simpática. Se puede realizar acostado, de pie o sentado, inspiración profunda por 8 segundos, retención por 6 segundos y expulsión en segundos y repetirlo varios veces y a menudo

Relajación muscular progresiva

Según Moreno (2012) disminuye los niveles de tensión muscular a través de relajar voluntariamente los músculos. La respiración debe ser suave y rítmica sin forzar. La persona debe estar cómodo, en un lugar tranquilo, primero es la fase de tensión y relajación de los músculos en todo el cuerpo focalizando su atención en la actividad de tensar y relajar por unos segundos esa parte del cuerpo como son: la frente, ojos, nariz, boca, lengua, mandíbula, labios, cuello, nuca, hombros y cuello, de los brazos y manos, piernas, rodillas, pantorrillas, pies, del tórax, espalda, estomago, nalgas y muslos. Repásame mentalmente y relaje las veces q sea necesario y finalmente piense en algo que le agrade.

Relajación autógena

Garrido y García (2011) dice que esta consiste en una relajación neuromuscular de los estados de tensión a través de la sugestión cognoscitiva. La persona debe estar en un lugar tranquilo, con una temperatura adecuada, sentado sin apoyar la espalda en

ningún objeto más que en sí mismo. Repetir con la frase o pensar que sus brazos “pesados y calientes” por 30 segundos, luego relajar pensando que esta tranquilos por 15 segundos, “cabeza despejada y tranquila”. Pensar que sus brazos y piernas están a una temperatura elevada por 30 segundos y luego pensando que están tranquilos por 30 segundos). Penar que su corazón latía tranquilamente por 30 segundos. Relajarse pensando que está tranquilo por 30 segundos. Pensar que su reparación es suave y relajada por 30 segundos. Continuar el proceso con las partes del cuerpo de: las manos, brazos, pies, piernas, tórax, abdomen, hombros, cuello, cara, boca, ojos y frente. Repetir de manera alternada “Estoy respirando totalmente tranquilo” y al final abrir los ojos lentamente.

Reestructuración cognitiva

García y Romero (2014) mencionan que primero es observar y registrar los pensamientos automáticos. Luego debatirlos, refutar las creencias irracionales, después buscar una forma diferente de interpretar los hechos y por ultimo reemplazarlas por creencias racionales alterativas, esto disminuirá los niveles de tensión.

Entrenamiento en resolución de problemas

Según Bados y Garcia (2014) primero se debe enumerar las situaciones problemáticas, luego detallar minuciosamente el problema y la repuesta habitual ha dicho problema y la respuesta en términos de dónde, que, quien, cuando, como para que y porque: permitiendo ver claramente, objetivamente y definir el problema. Reevalúe el problema para ver los beneficios de la resolución del problema. Después hacer una lista de alternativas, usando la técnica de “tormenta de ideas”, seleccionar las estrategias o soluciones más prometedoras, la toma de decisiones elaborando un plan de acción y por último la aplicación de la solución y evaluación las consecuencias que conlleva ponerlas en práctica. Al final se debe evaluar los resultados y las consecuencias de la respuesta nueva que hay intentado el paciente.

2.2.2 Creencias Irracionales

Terapia Cognitiva

(Beck,1967) refiere que la terapia cognitiva es un tipo de terapia que está en función a un modelo de los trastornos psicológicos que defiende que la organización de la

experiencia de las personas en términos de significado afectan a sus sentimientos y a su conducta teniendo en cuenta los procesos y las funciones mentales.

Según Mahoney (1974) la Terapia Cognitiva es el resultante del procesamiento de la información del sistema cognitivo donde la persona es un constructor activo de la experiencia; las operaciones mentales como: atención, codificación y almacenamiento y recuperación determinan el aprendizaje.

Mazillier (1980) menciona que “Las estructuras cognitivas son las creencias, aptitudes, compromisos, significados o cualquier idea con un contenido verbal o gráfico que son del sujeto de manera consciente generados en experiencias anteriores”.

Para Ferreira (2016) los procesos cognitivos son influenciados por medios externos provocando determinadas conductas, a través de la imaginación, la representación de la experiencia simbólica y los procesos de pensamientos. Estas representaciones cognitivas funcionarán en lo posterior como motivadoras de una conducta. Los pensamientos surgen de un aprendizaje social por medio de modelos - imitación por medio de cuatro procesos: la atención, retención, la reproducción motora y motivacionales.

Terapia Racional Emotiva (Ret)

Ellis (1984) desarrolla la teoría del ABC del pensamiento irracional y el trastorno emocional destaca en el rol de las cogniciones en los problemas humanos. A representa los acontecimientos o sucesos activadores los cuales interactúan con B, representan las creencias racionales o irracionales las cuales inciden directamente sobre las consecuencias C, estas consecuencias son cognitivas, emocionales y conductuales y sobre las cuales señalamos como perturbaciones emocionales. En B las creencias racionales que llevan a una conducta de autoayuda y a las creencias irracionales que trasladan a conductas autodestructivas.

Las creencias racionales se explican en la RET como aquellos pensamientos que ayudan a las personas a tener bienestar, a vivir largo tiempo y con felicidad perdurable producen emociones positivas convenientes como el amor, placer, alegría y curiosidad que ayudan a desarrollar las satisfacciones y longevidad de la personas. También las creencias son las interpretaciones de la realidad que hace una persona.

Sin embargo las creencias irracionales producen emociones inconvenientes tales son los síntomas de depresión, ansiedad, desesperación, inutilidad, baja estima, hostilidad y paranoia.

Walen (1980) fundamenta unas diferenciaciones más marcadas entre las creencias racionales y las irracionales. La creencia racional es verdadera y lógica, acorde con realidad, resguardado con evidencia, son verificables, no son absolutistas sino relativos, reflejan un deseo y no una demanda, produce emociones moderadas, ayuda a alcanzar una meta y produce satisfacción. La creencia irracional es falsa, no acorde a la realidad, parte de premisas incorrectas o conclusiones equivocadas, expresan demandas, derivan perturbación emocional y limitan la capacidad de funcionamiento de la persona, obstaculizan el alcance de metas y anulan la capacidad de percibir placer y satisfacción.

Ellis y Grieger (1990) para que las personas muestren una forma adecuada sobre lo que piense, sienta y actúe adecuadamente evitando las penas innecesarias es que mantengan consiguiendo metas y así contrarrestar las creencias irracionales, las metas que proponen son: interés en sí mismo, interés social, dirección propia, flexibilidad, aceptación a la incertidumbre, pensamiento científico, auto-aceptación, arriesgarse, hedonismo a largo plazo y alta tolerancia a la frustración.

Creencias

Polo, Briñez, Navarro y Nieto (2015) defienden a las creencias como aquello que parte de experiencias o son suposiciones no confirmadas que determinan la percepción que tendrán las personas de la realidad por las personas, se formulan en base a las condiciones ambientales y las características personales de esta

Oblitas (2008) refiere que las creencias son las características de la actividad de pensar de las personas, las cuales abarcan tipos de constructos: Primero están los pensamientos que la persona está elaborando y de los cuales está consciente, segundo están los pensamientos de los que el individuo no está consciente y por último estas las creencias abstractas que la persona mantiene habitual. Estas creencias que las personas mantienen no expresan, pero componen el marco de referencia que usan para evaluar o juzgar y así a realizar conclusiones y síntesis de lo que esperaba de las otras personas y del contexto. La teoría cognitiva confiere a la cognición de

modo que su principal manifestación es la forma como tú piensas determinara lo que sientes y como actúas. La terapia cognitiva refiere que la manera de pensar de un apersona genera perturbación o malestar psicológico creándose las creencias irracionales

Creencias Irracionales

Las creencias irracionales según Ellis (1985) son las aquellas cogniciones, ideas y filosofías que paralizan y sabotean el cumplimiento de las metas básicas y las cosas importantes de una persona. Las primordiales creencias que presentan las personas son un gran número entre las cuales tenemos las siguientes: las cogniciones neutrales son las observaciones, descripciones y percepciones no evaluativas que realiza una persona de los acontecimientos sucedidos. Cogniciones acaloradas positivas son las evaluaciones, inferencias y atribuciones positivas o negativas de preferencia. Cogniciones ardientes o creencias irracionales son las evaluaciones, inferencias y atribuciones absolutistas negativas y positivas.

Las personas según Orbitas (2008) forman estas creencias irracionales de las evaluaciones, inferencias conclusiones absolutistas aprendidas de sus cuidadores, padres, maestros u otros con facilidad y las retienen de modo rígido. Las personas recibirán estas normas aprendidas irracionalmente y continuarán en aumento estas creencias irracionales absolutistas acerca de si mismos, de las personas próximas y de todo lo que le rodea.

Tipos de creencias irracionales

Ellis (1992) refiere que para valorar las creencias irracionales partimos desde un aspecto cognitivo sobre las siguientes creencias irracionales más comunes de poseen las personas:

- a) Según Salgado (2010) la primera creencia irracional es acerca de la necesidad de aprobación: “Es una necesidad extrema para el ser humano adulto el ser amado y aprobado por prácticamente por cada persona significativa en la sociedad”. Las necesidades que presenta la persona tiende hacer el cubrir a las otras personas, estando muy pendiente de las necesidades de los demás. Esta búsqueda constante de amor es despertar compasión en el otro. Puede producir sentimientos de inferioridad, estrés, bajo autoestima, depresión y

aislamiento. Una manera de hacerla racional es en centrarse en amar en lugar de ser amado y de centrarse en su autorespeto

- b) Según Salgado (2010) la segunda creencia irracional son las altas auto-expectativas: “Para considerarse uno valioso debe ser muy competente, suficiente y capaz de lograr toda cosa en todos los aspectos posibles”. La persona incapaz de cumplir las responsabilidades de su vida y frustrada por no manejar las cosas como quisiera que fuese. Produce depresión, sentimientos de inutilidad, ansiedad, autolesiones, descuido personal y culpabilidad. Una manera adecuada para remplazar esta creencia irracional intentar actuar bien para su propia gratificación que para el de los demás, se debe aceptar los errores y no frustrarse con los fracasos.
- c) Según Bautista (2007) la tercera creencia irracional es cobre culpabilización: “Las personas que no actúan como deberían son viles, malvadas, deshonradas y deberían ser ajusticiados por su maldad”. La persona cree que la gente que ayuda la sociedad o a si estorba, y deben pagar lo que han causado, sentir el mismo dolor que han provocado a las personas buenas. Esto puede producir: Ira, perturbación emocional, angustia, rompimiento con los vínculos sociales y aislamiento. Una forma racional para creencia es que la persona deje de estar muy dirigido por sus principios, deberá tolerar los errores de los demás y ser paciente. No tener el deseo de convertir a todas las personas que les rodean a sus perspectivas propias sobre la vida.
- d) Según Salgado (2010) la cuarta creencia irracional es la indefensión al cambio: “Es terrible y catastrófico el hecho que las cosas no funcionen como uno le gustaría que fuesen”. La persona se preocupa porque las cosas no salieron como deseaba, sin embargo, al no existir una forma de controlar las condiciones desfavorables entra en una etapa de negación. Esto puede producirle indefensión, depresión y aislamiento. Una forma de creencia racional sería dejar de ver el lado negativo a las cosas y debe ver la persona la botella media llena.
- e) Según Salgado (2010) la quinta creencia irracional es la evitación de problemas: “La desgracia y el malestar humano están provocados por las circunstancias externas, y las personas no tienen la capacidad o ninguna para controlar sus emociones, penas y perturbaciones”. La persona cree que los

demás se burlan de si, solo buscan por interés y tienen envidia. Puede originar perturbación emocional, culpabilización, negación y rompimiento de vínculos. Una manera correcta de creer es el respeto que tiene por sí mismo y al confianza en su fuerza y capacidad, las condiciones desagradables no deberían existir y cuando es el caso causa directa perturbación humana y que la infelicidad esta determina o la mera que interpreta o percibe las cosas y no las cosas en sí.

- f) Según Salgado (2010) la sexta creencia irracional es la preocupación: “Si algo es o puede ser peligroso, debo sentirme terriblemente inquieto por ello y debo pensar constantemente en la posibilidad de que esto ocurra”. La persona presenta presentimientos de que algo malo va a suceder como una desgracia, muerte, robo, miedo, enfermedad y a la sensación de que alguien los observa. Esto puede producir: inseguridad, bajo autoestima, depresión, ansiedad, dependencia emocional y fobia. La creencia racional debe ser: Aprenda a permanecer fuerte y luchar por su libertad aun en situaciones de enormes dificultades, la persona debe interpretar la circunstancia como no amenazadora, debe reconocerla y en cuanto sea posible mantener enfocado los pensamientos en otra cosa y dejar de repetirse de que aquello no debería existir.
- g) Según Salgado (2010) la séptima creencia irracional es la de evitación: “Es más fácil evitar las responsabilidades y dificultades de la vida que hacerle frente”. La persona cree que muy difícil poder afrontar alguna situación evadiéndola, no prestan interés a los asuntos, toman conductas de distracción como tomar alguna sustancia, no comunica lo que le sucede y tiene desconfían de los demás. Produciéndole depresión, estrés, desesperación, ideación paranoica y aislamiento, que puede inducirla al suicidio. Una forma de creencia racional sería: enfrentar al conflicto, expresar sus emociones y no aparentar de que está bien, enseñarle que el mal existe, el dolor existe, el conflicto existe y que la muerte existe que son realidades de la vida y tienen un sentido.
- h) Según Salgado (2010) la octava creencia irracional es sobre la dependencia: “Se debe depender de los demás y se necesita de alguien más fuerte en quien confiar y uno no puede conducir solo su vida”. La persona pone a los demás

por encima de sus necesidades, los otros toman sus decisiones y buscan complacer a las persona, es la manera en que se siente satisfecha. Además descuidan su propio y original propósito en la vida. Puede causar sentimientos de culpa, sobreprotección, inseguridad y bajo autoestima. La creencia racional es: actuar con iniciativa y positivamente en lugar de dejarse utilizar desde una actitud pasiva, no debe dejarse arrastras por una personalidad más fuerte: es mejor ponerse en pie y confiar en usted y en su habilidad para enfrentarse con las circunstancias duras de la vida.

- i) Según Salgado (2010) la novena creencia irracional es acerca de la Influencia del pasado: “La historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que le ocurrió en el pasado alguna vez y le conmociono debe seguir afectándole indefinidamente”. La persona cree que no va le ir bien en la vida, que no va poder salir de las adversidades y siempre estará afectado por lo que le paso. Esto puedo producir: aislamiento, abandono de las actividades religiosas y despersonalización. Se da a menudo en la personalidad esquizoide. La creencia racional para esto debe ser aceptar lo ocurrido en el pasado y estar convencido que no necesariamente tiene que afectar en el presente y que se puede trastornarlo, sumergirse en el presente.
- j) Según Salgado (2010) la décima creencia irracional es: “Uno deberá sentirse muy preocupado por los problemas y las perturbaciones de los demás”. La persona cree que deberá ayudar a todas las personas sin importar que sean desconocidas, se siente responsable del sufrimiento de los demás y tratare de solucionarlo como si fuera suyo. Esto produce: perturbación emocional, incertidumbre y rompimiento de los vínculos familiares. Una manera adecuada de creencia es no preocupar por las cosas de otros.
- k) Según Salgado (2010) la onceaba creencia irracional es el perfeccionismo: “Invariablemente existe una solución precisa, correcta y perfecta para cada problema humano y que si esta solución perfecta no se encuentra, sobreviene la catástrofe”. La persona se considera como alguien falto de confianza y obsesivo por querer encontrar solución a todo. Esto puede producir agresividad, bajo autoestima, ansiedad, sentimientos de inferioridad y de inutilidad. La manera de hacerla creencia racional es: no se debe conocer la

realidad de todo y mucho menos inténtalo controlar, comprenda a sustentarse cuando solo exista en usted la voluntad de resistir, reencontrarse con la realidad y crear más felicidad.

Tratamiento Psicológico

Etapa del psicodiagnóstico, para Ellis y Grieger (1995) sirve para clasificar los problemas del paciente en externos, internos y mixtos. Detectar por medio del discurso del paciente sus creencias irracionales como los deberías, catastrofismo, soportalitis, auto-condena y condena. Establecer metas flexibles. Explicar los principios del ABC de la RET y empezar hacer auto-registro.

Formulario de auto ayuda de creencias irracionales.

A	Acontecimiento activador: _____ _____	
C	Consecuencias: _____ _____	
B	D	E
Creencias	Debate o discusiones	Creencias Racionales efectivas
_____	_____	_____
F	Efectos: _____ _____	

Figura N°: 2 Autoformulario de la ret

Fuente: Formulario de autoayuda de la Ret (Ellis y Grieger, 1995)

Autor: Medina J. (2016)

La etapa del reconocimiento intelectual

Ellis y Grieger (1995) refieren reconocer y tomar conciencia que no existen pruebas que sustenten sus creencias irracionales, sin embargo si existen evidencias que esas creencias irracionales afectan a la persona. Aceptar que las creencias irracionales es el factor determinante de sus problemas conductuales y emocionales. Comprender que si quiere librarse de sus creencias irracionales sobre aprendidas de trabajar intensamente hasta lograr adquirir nuevas creencias y actitudes racionales

Etapa del reconocimiento emocional y cambio de actitudes

Según Roca (2016) se debe usar diálogos socráticos con la finalidad de crear nuevas ideas o filosofías racionales, se trata de lograr cambios de actitudes. El terapeuta debe enseñar al paciente a: considerar sus ideas como hipótesis a comprobar, valorar las nuevas ideas beneficiosas y racionales, esforzarse para abandonar las anteriores creencias irracionales y adquirir las nuevas creencias racionales

Roca (2016) refiere que las estructuras de las sesiones deben estar de la siguiente forma: identificar emociones y conductas problemáticas relacionadas con las creencias irracionales que las sostienen. Refutar las creencias contraproducentes e identificar las creencias alternativas racionales. Consolidar las alternativas racionales

Técnicas de la terapia cognitiva de la Ret		
Cognitivas	Emocionales	Conductuales
Debate	Explosión de	Tareas para casa
Tarea autoregistro	emociones indeseables	Refuerzos positivo y
Resolución de problemas	Técnicas de expresión	negativo
Precisión semántica	emocional	Inundación
Referenciar	Autodescubrimiento	Entrenamiento en
Detectar, discutir y cambiar	Ejercicios para la	habilidades
falsas atribuciones	vergüenza	Control de estímulos
Usar la imaginación	Dramatización	
Biblioterapia	Autoafirmaciones	
Intención paradójal		

Tabla N°:1 Autoformulario de la Ret

Fuente: La felicidad personal al alcance de su mano” (Ellis y Grieger, 1995)

Autor: Medina, J. (2016)

2.3 Hipótesis o Supuestos

2.3.1 Hipótesis alterna (Hi)

El estrés está relacionado con las creencias irracionales en los deportistas.

2.3.1 Hipótesis nula (Ho)

Ho: El estrés no está relacionado con las creencias irracionales en los deportistas

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Nivel y Tipo de investigación

El presente estudio reúne las condiciones metodológicas para una investigación de enfoque cuantitativo por la utilización numérica y análisis estadístico de los datos a través de reactivos psicológicos específicos y validados: la escala de estrés percibido y el cuestionario de creencias irracionales. Es de tipo correlacional debido a que describe y comprueba la relación existente entre el estrés y las creencias irracionales y de tipo documental y bibliográfico debido que para el estudio se tomó como referencias información de libros, revistas, artículos científicos verídicos y eficientes. El diseño es no experimental donde se observó el fenómeno dentro del contexto natural y un momento único en el tiempo.

3.2 Selección del área o ámbito de estudio

La presente investigación se ejecutara en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en: la Federación Deportiva de Tungurahua y el Club Social Deportivo Macara.

Población

El estudio consto con una población de 60 deportistas, 25 deportistas del Club Social Deportivo Macara de futbol y 35 deportistas de la Federación Deportiva de Tungurahua atletas de tiempo y marca, con edades entre los 18 años a 28.

3.4 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de Inclusión

- Hombres y mujeres.
- Deportistas de alto rendimiento.
- Deportistas de tiempo y marca.
- Deportistas de Fútbol.
- Adultos.
- Deportistas voluntarios y que hayan firmado el consentimiento informado.
- Deportistas con actividad deportiva mayor a un año.

Criterios de Exclusión

- Menores de 18 años
- Deportistas con lesiones
- Deportistas en recuperación
- Deportistas de otras disciplinas
- Deportistas que consuman relajantes musculares o algún otro tipo de medicamento.
- Deportistas de otras categorías: menores o pre juvenil.
- Deportistas que negaron la participación en la investigación.
- Deportistas que no cumplan en su totalidad las pautas de inclusión

3.5 Diseño Muestral

Para el estudio se seleccionó la población deportiva en función de los criterios de inclusión y exclusión, teniendo un total de 60 deportistas: 25 personas de deporte colectivo pertenecientes al futbol y 35 personas de deporte individual pertenecientes a tiempo y marca. Además se seleccionó una muestra no probalística definida por la población total encontrada en el deporte colectivo e individual.

3.6 Operacionalización de Variables

Operacionalización de Variable: Estrés

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumentos
Estrés	Se discrimina como el estado excesivo de tensión o presión que sufre una persona, está estructurada de estímulos estresores reales o ficticios que incitan respuestas estresantes tanto somáticas como psíquicas, dados por factores: circunstanciales, psicosociales, intelectuales, biológicos, físicos y traumáticos; generando malestar significativo incluso enfermedades (Orlandini, 2012).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Estrés Muy Bajo ▪ Estrés Bajo ▪ Estrés Moderado ▪ Estrés Alto 	<p>Puede ser tomado como un estrés positivo, demandado por la cotidianidad, manteniendo la atención y que demandan esfuerzo mental y físico. La persona puede hacer frente sus estímulos estresores.</p> <p>Refiere a la indagación sobre la presencia de una situación desagradable o inesperada si la persona logra identificarlas.</p> <p>Menciona el grado de afectación de las personas, el nerviosismo o ansiedad como respuesta a los ambientes estresores, el enfado, acumulación de tensión o dificultades.</p> <p>Es la respuesta ante uno varios acontecimientos traumáticos causando daños a corto plazo. Además puede ser destructivo para el cuerpo y la mente donde las personas se vean inmersas en situaciones para las que no ven salida</p>	<p>Escala de Estrés Percibido (PSS) Validación española de Remor y Carrobes.</p> <p>Confiabilidad de 0.85</p>

Tabla N°: 2 Operacionalización de la variable Estrés

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Operacionalización de Variable: Creencias Irracionales

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición operacional	Instrumentos
Creencias Irracionales	Son falsas, no acorde a la realidad, parte de premisas incorrectas o conclusiones equivocadas, expresan demandas, derivan perturbación emocional y limitan la capacidad de funcionamiento de la persona, obstaculizan el alcance de metas y anulan la capacidad de percibir placer y satisfacción (Ellis, 1984).	<ul style="list-style-type: none"> • Necesidad de aprobación. • Altas auto expectativas. • Culpabilización. • Indefensión acerca al cambio. • Evitación de problemas. • Dependencia. 	<p>La persona cree que necesita tener la aprobación y el apoyo de los demás.</p> <p>El individuo cree que cree que debe tener éxito y ser en todo lo que hace competente y que enjuicia su valor como persona basándose en sus logros.</p> <p>Se fundamenta en creer que las personas, incluyéndose el individuo mismo, merecen ser culpadas y castigadas por sus errores o malas acciones.</p> <p>La persona considera que por el resultado de su historia pasada cree que no puede superar sus defectos.</p> <p>La persona cree que es más fácil evitar ciertas situaciones difíciles y responsabilidades y en vez de esto ejecuta actividades que sea más satisfactorias.</p> <p>Refiere a la creencia que se</p>	<p>Cuestionario de Creencias Irracionales (CCI) Validación colombiana por Chávez y Quiceno.</p> <p>Confiabilidad de 0.77</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Influencia del pasado. • Perfeccionismo. 	<p>debe tener a alguien más fuerte en quien apoyarse y en la incapacidad de tomar decisiones por sí mismo.</p> <p>Cree la persona que la historia pasada es un determinante decisivo en su conducta actual y algo que lo conmociona profundamente tienen que afectarle indeterminadamente.</p> <p>La persona cree que todos los problemas tienen solución perfecta y que los individuos no pueden estar felices o satisfechos hasta que la encuentren, fallar en contarla puede considerarse como un fracaso total.</p>	
--	--	---	---	--

Tabla N°: 3 Operacionalización de la variable Creencias Irracionales

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

3.7 Descripción de la intervención y procedimientos para la recolección de información

La recolección de datos para el estudio se llevó a cabo por medio de la Escala de Percepción de Estrés de 10 ítems y el Cuestionario de Creencias Irracionales de 46 ítems. Los procedimientos que se consideraron para el estudio fueron los siguientes:

- Acudir a la Federación Deportiva de Tungurahua y club Deportivo Macara con las solicitudes emitidas por la coordinación de la carrera.
- Con la autorización de las respectivas autoridades de las instituciones se trasladó a los diferentes escenarios deportivos.
- Indicar los aspectos del tema del proyecto, objetivos y la forma de aplicación.
- Detallar los criterios de inclusión y exclusión de la población a evaluar.
- Dar a conocer, revisar y firmar el consentimiento informado por parte del evaluado.
- Aplicar La Escala de Percepción de Estrés
- Aplicar el Cuestionario de Creencias Irracionales
- Calificar y tabular los resultados obtenidos
- Presentar el informe respectivo de la evaluación a las instituciones.

Validez y confiabilidad de los reactivos:

Escala de Estrés Percibido EEP

Esta escala evalúa la percepción de estrés psicológico, la cantidad en que las situaciones de la vida cotidiana se aprecian como estresantes o estímulos estresores. También consta de una serie de preguntas directas que indagan el nivel de estrés experimentando o vivido en el último mes. La escala genera cinco opciones de respuesta: 0= nunca, 2= casi nunca, 3= a veces, 4= a menudo y 5= muy a menudo, a mayor puntuación: mayor estrés percibido.

Autores: Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)

Adaptación castellana: Remor y Carrobbles (2001)

Evalúa: Niveles de estrés

N° de ítems: 10

Calificación: suma directamente los ítems 1,2, 3,6, 7, 9 y 10 y se invierte los puntajes de los ítems 4,5 y 8 debido a q estos evalúan: 1 a 9 muy bajo, 9 a 11 bajo, 11 a 15 promedio, 16 a 19 alto y 21 en adelante muy alto.

Administración: Individual

Alfa de Conbrach: 0.83

Confiabilidad: Aceptable.

Cuestionario de Creencias Irracionales CCI

Este cuestionario es la adaptación del test de creencias irracionales de Calvete y Cardeñoso (1999) que evalúa ocho creencias irracionales, tienen 46 preguntas con 4 opciones de respuesta: 1=no estoy de acuerdo, 2= acuerdo moderado, 3= acuerdo moderado y 4= estoy totalmente de acuerdo. Las ideas o creencias irracionales son: Necesidad de aprobación de los demás, altas auto-expectativas, control emocional, evitación de problemas, dependencias, indefensión acerca del cambio y perfeccionismo.

Autores: Calvete y Cardeñoso (1999)

Adaptación Colombiana: Chaves L. y Quiceno N. (2010)

Evalúa: 8 Creencias Irracionales.

Calificación:

Necesidad de aprobación: ítems 1,2, 3, 4, 5, 6 y 7

Altas auto expectativas: ítems 8, 9, 10 y 11

Culpabilización los ítems: 12, 13, 14, 15, 16, 17 y 18

Indefensión acerca del cambio ítems: 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25

Evitación de problemas ítems: 26 y 27

Dependencia ítems: 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34

Influencia del pasado ítems: 35, 36, 37, 38, 39, 40 y 41

Perfeccionismo ítems: 42 43 44 45 46

Administración: Individual.

Alfa de Cronbach: 0.77

Confiabilidad: Moderada, significa que es aceptable o respetable.

3.8 Aspectos éticos

1. Participación de seres humanos

La presente investigación se basa en el Artículo 13 del Reglamento del Comité de Bioética e Investigación en seres Humanos de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad técnica de Ambato (FCS- UTA) para los Proyectos de Investigación literal 4 “Fortalecer el progreso bioética, tomando en cuenta las normas éticas internacionales para la investigación en seres humanos”.

2. Proceso de consentimiento informado

En la investigación se abordó la autonomía del paciente respetando los principios de Bioética mencionados anteriormente a través del consentimiento informado.

3. Consecuencias de la participación en el estudio

Los resultados de la investigación Evaluar las cualidades científicas y la experiencia de los investigadores y su equipo; el entrenamiento en la protección de los sujetos de investigación, así como el potencial o revelado conflicto de interés de los investigadores.

4. Confidencialidad de la información obtenida

La recolección de la información de los deportistas está garantizada su confidencialidad en base al Reglamento del Comité de Bioética e Investigación en seres Humanos de la UTA-FCS Art. 4 de los Valores Éticos “La integridad de hacer lo correcto, por las razones correctas, del modo correcto todo aquello que consideramos bien para nosotros y que no afecte los intereses de las demás personas, totalidad, plenitud, rectitud”

5. Informe de los resultados de las pruebas a los participantes

Los resultados de la presente investigación serán presentados mediante un informe con los parámetros del Reglamento del Comité de Bioética e Investigación en seres Humanos de la FCS-UTA Art.3 de los Principios de decir siempre la verdad Principios “Expresar verbalmente el pensamiento, asegurando, opinando y denotando de reflexión con uno mismo expresando la realidad, la existencia real de la cosa” de manera que los deportistas sepan de manera verídica los resultados estudiados.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Verificación de Hipótesis Estrés y Creencias irracionales

Comprobación del chi cuadrado Estrés y Creencias irracionales

Pruebas de chi-cuadrado Estrés y Creencias irracionales						
	Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	Sig. exacta (unilateral)	Probabilidad en el punto
Chi-cuadrado de Pearson	4,618 ^a	6	,594	,633		
Razón de verosimilitudes	5,330	6	,502	,625		
Estadístico exacto de Fisher	4,505			,629		
Asociación lineal por lineal	,609 ^b	1	,435	,461	,252	,062
N de casos válidos	60					
a. 7 casillas (58,3%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es ,75. b. El estadístico tipificado es ,781.						

Tabla N°: 5 Chi cuadrado Estrés y Creencias Irracionales

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: Se realizó el análisis de los datos aplicando la prueba del chi cuadrado encontrado que $(\chi^2 (6)=4.618, p< 0.05, N60)$ arroja una significación exacta bilateral de 0.633; encontrando así que $0.633>0.05$ establecido. Por lo tanto, que se acepta la H_0 , que apoya la independencia de las variables entre el estrés y las creencias irracionales, concluyendo que no existe relación entre las mismas.

Tabla de contingencia Estrés y Creencias Irracionales					
Recuento					
		Creencias Irracionales			Total
		Bajo	Moderado	Alto	
Estrés	Muy Bajo	2	0	1	3
	Bajo	2	3	3	8
	Moderado	8	13	9	30
	Alto	3	10	6	19
Total		15	26	19	60

Tabla N°: 4 Tabla de contingencias Estrés y Creencias Irracionales

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Relación entre el estrés y las creencias irracionales

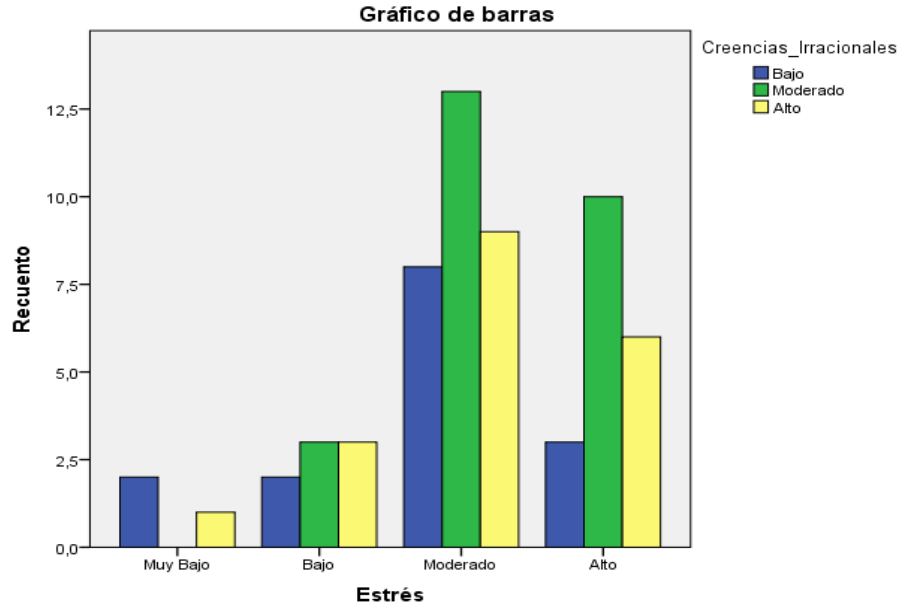


Figura N°: 3 Relación entre el estrés y las creencias irracionales
Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas
Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: En los resultados se observa que 3 personas presentan un nivel muy bajo de estrés de las cuales: 1 mantiene un nivel alto de creencias irracionales y 2 personas presentan un nivel bajo de creencias irracionales; mientras que 8 personas presentan un bajo nivel de estrés de las cuales: 3 presentan un alto nivel de creencias irracionales, 3 presentan un moderado nivel de creencias irracionales y dos un nivel bajo de creencias irracionales; mientras que 30 personas muestran un nivel de estrés moderado de los cuales: 9 personas manifiestan un alto nivel de creencias irracionales, 13 presentan un nivel moderado de creencias irracionales, 8 personas presentan un nivel bajo de creencias irracionales y por último de las 19 personas que muestran un alto nivel de estrés: 6 presentan una alto nivel de creencias irracionales, 10 personas un nivel de creencias irracionales y 3 personas presentan un moderado nivel de creencias irracionales.

Pruebas de correlación de Rho Serman del estrés y con cada una de las dimensiones de las creencias irracionales.

Correlación Estrés y Creencias Irracionales		Estrés
Rho Serman	Coeficiente de correlación	-,041
	Necesidad Aprobación	,753
	Sig. (bilateral)	
	N	60
	Coeficiente de correlación	,061
	Altas autoexpectativas	,643
	Sig. (bilateral)	
	N	60
	Coeficiente de correlación	-,029
	Culpabilización	,825
	Sig. (bilateral)	
	N	60
	Coeficiente de correlación	-,281*
	Indefensión acerca del cambio	<u>,030</u>
	Sig. (bilateral)	
	N	60
	Coeficiente de correlación	,005
	Evitación de problemas	,967
Sig. (bilateral)		
N	60	
Coeficiente de correlación	,000	
Dependencia	,998	
Sig. (bilateral)		
N	60	
Coeficiente de correlación	,401**	
Influencia de pasado	<u>,001</u>	
Sig. (bilateral)		
N	60	
Coeficiente de correlación	,180	
Perfeccionismo	,169	
Sig. (bilateral)		
N	60	
** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).		
* . La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).		

Tabla N°: 6 Correlación de Ro Serman de Estrés y las Creencias Irracionales
Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas
Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: Para el análisis de datos de las dimensiones del cuestionario de creencias irracionales y el estrés se aplicó la prueba estadística Rho de Spearman encontrando correlación en: la creencia irracional de indefensión acerca el cambio y estrés ($r_s=0.030$, $p<.05$, $N60$): lo que demuestra que existe una relación lineal entre estas variables, debido a que la correlación va de un rango de moderado a alto y es directamente proporcional, es por ello que se concluye que el estrés se relaciona de manera directamente proporcional con la creencia irracional de Indefensión acerca del cambio y en la correlación entre la influencia del pasado y el estrés ($r_s=0.001$, $p<.05$, $N60$), lo que demuestra que existe una relación lineal entre estas variables, debido a que la correlación va de un rango muy alto y es directamente proporcional, es por ello que se concluye que el estrés se relaciona de manera directamente proporcional con la creencia irracional de influencia del pasado.

4.2 Resultados de la escala de nivel de estrés

Estrés					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Muy Bajo	3	5,0	5,0	5,0
	Bajo	8	13,3	13,3	18,3
	Moderado	30	50,0	50,0	68,3
	Alto	19	31,7	31,7	100,0
	Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 7 Nivel de Estrés

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Análisis: De los 60 casos evaluados se puede observar que 3 personas presentan un nivel de estrés muy bajo; 8 personas presentan un nivel estrés bajo; 30 personas presentan un nivel de estrés moderado y 19 personas presentan un nivel estrés alto.

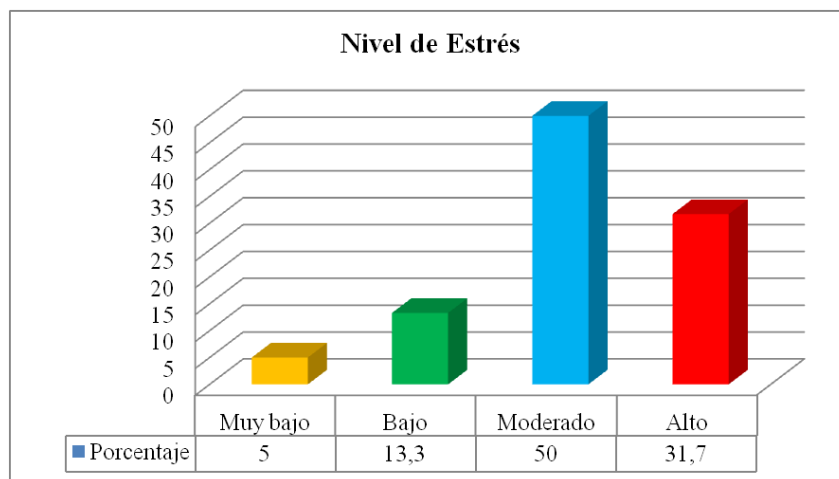


Figura N°4: Nivel de estrés

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: En la figura N°4 se observa que el 5 % de la población presenta un nivel de estrés muy bajo es decir que pueden manejar los pensamientos y sentimientos en situaciones difíciles sin causar daños en la persona; el 13.3% de la población presenta un nivel bajo de estrés por lo tanto las personas presentan pequeñas cantidades de estrés debido a las demandas y presiones sin embargo son de corta duración; el 50 % presenta un nivel de estrés moderado es decir que presentan muchas responsabilidades, tienden a ser irritables, hostiles, ansiedad, culpabilidad negatividad y a preocuparse constantemente y por último el 31.7% de la población presenta un nivel alto de estrés es decir que las personas se encuentran desgastados y afectados su salud mentalmente y somáticamente considerablemente.

Nivel de Estrés y deporte colectivo: Fútbol		
Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	3	12
Bajo	6	24
Moderado	10	40
Alto	6	24
Total	25	100

Tabla N°: 8 Nivel de Estrés y deporte colectivo Fútbol

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Análisis: De los 25 casos evaluados pertenecientes a deporte colectivo: fútbol, la frecuencia indica que: 3 personas presentan un nivel de estrés muy bajo, 6 personas presentan un nivel de estrés bajo, 10 presentan un nivel moderado de estrés y 6 personas presentan un nivel alto de estrés.

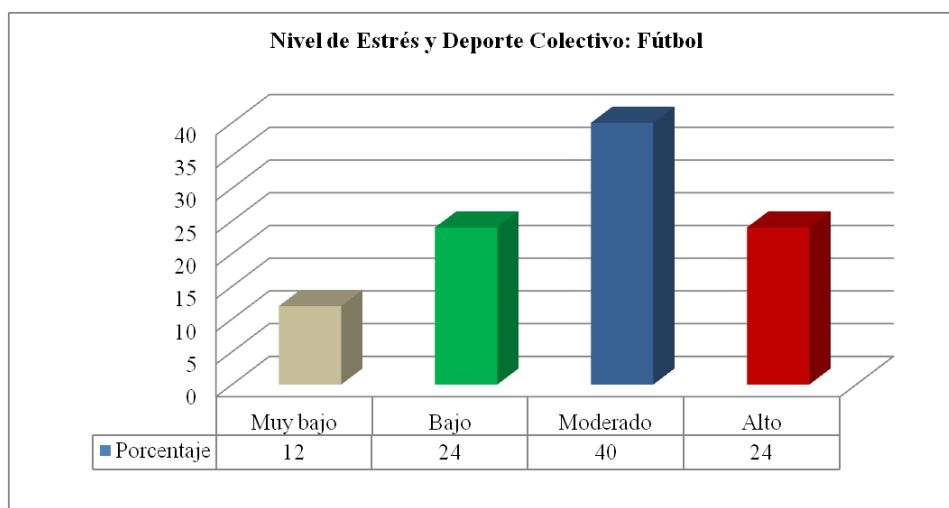


Figura N°: 5 Nivel de Estrés y Futbol

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: En la figura N°5 se puede observar que el 12 % de la población presenta un nivel de estrés muy bajo es decir que pueden manejar los

pensamientos y sentimientos en situaciones difíciles sin causar daños en la persona; el 24% de la población presenta un nivel bajo de estrés es decir que las personas presentan pequeñas cantidades de estrés debido a las demandas y presiones sin embargo son de corta duración; el 40 % presenta un nivel de estrés moderado es decir que presentan muchas responsabilidades, tienden hacer irritables, hostiles, ansiedad, culpabilidad negatividad y a preocuparse constantemente y por último el 24% de la población presenta un nivel alto de estrés es decir que las personas se encuentran desgastados y afectados su salud mentalmente y somáticamente considerablemente.

Nivel de Estrés y Deporte Individual: Tiempo y marca		
Estrés	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	0	0
Bajo	2	5.71
Moderado	20	57.14
Alto	13	37.15
Total	33	100

Tabla N°: 9 Nivel de estrés y deporte individual tiempo y marca
Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas
Autor: Medina, J. (2016)

Análisis: De los 35 casos evaluados pertenecientes al deporte individual: tiempo y marca ninguna persona presenta nivel bajo de estrés, 2 personas presentan un nivel bajo de estrés, 20 personas presentan un nivel moderado de estrés y por último 13 personas presentaron un nivel alto de estrés.

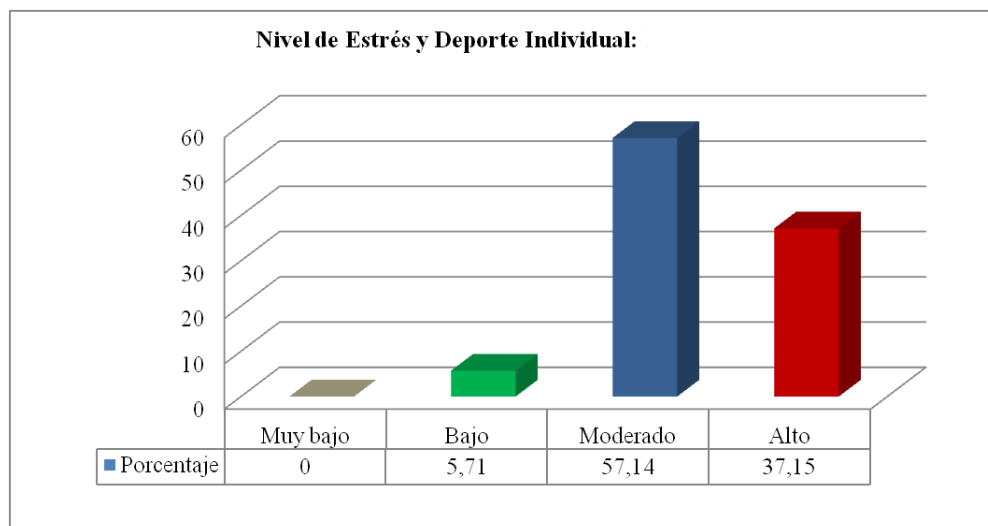


Figura N°: 6 Nivel de estrés y deporte individual tiempo y marca

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016).

Interpretación: En la figura N°6 se puede observar que el 5.71% de la población presenta un nivel bajo de estrés es decir que las personas presentan pequeñas cantidades de estrés debido a las demandas y presiones sin embargo son de corta duración; el 57.14% presenta un nivel de estrés moderado es decir que presentan muchas responsabilidades, tienden a ser irritables, hostiles, ansiedad, culpabilidad negatividad y a preocuparse constantemente y por último el 37.15% de la población presenta un nivel alto de estrés es decir que las personas se encuentran desgastados y afectados su salud mentalmente y somáticamente considerablemente.

4.3 Resultados del cuestionario de creencias irracionales

Necesidad Aprobación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	20	33,3	33,3	33,3
Moderado	16	26,7	26,7	60,0
Alto	24	40,0	40,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 11 Nivel de necesidad de aprobación

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016).

Análisis: De los 60 casos evaluados: 20 personas presentan un bajo nivel de necesidad de aprobación, 16 muestran un moderado nivel de necesidad de aprobación y 24 personas presentan un nivel alto de necesidad de aprobación.

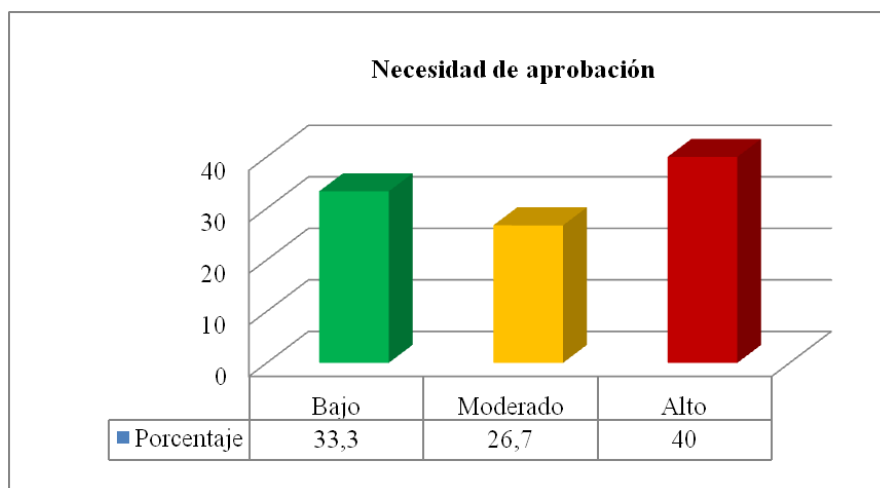


Figura N°: 7 Nivel de necesidad de aprobación

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016)

Interpretación: En la figura N°7 podemos observar que el 33.3% de la población presenta un bajo nivel de necesidad de aprobación es decir que las personas se autorespetan y piensa en si primero; el 26.7% presenta un nivel moderado de necesidad de aprobación es decir que las personas están pendientes de los demás y despiertan autocompasión en los otros y un 40% manifiesta un alto nivel de necesidad de aprobación es decir que muestran sentimientos de inferioridad, bajo auto estima y asilamiento.

Altas Auto-expectativas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	5	8,3	8,3	8,3
Moderado	21	35,0	35,0	43,3
Alto	34	56,7	56,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 12 Nivel de altas auto-expectativas

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 60 casos evaluados, 5 personas presentan un nivel de altas auto-expectativas bajo, 21 personas presentan un nivel moderado de altas auto-expectativas y 34 personas presentan un nivel alto de altas auto-expectativas.

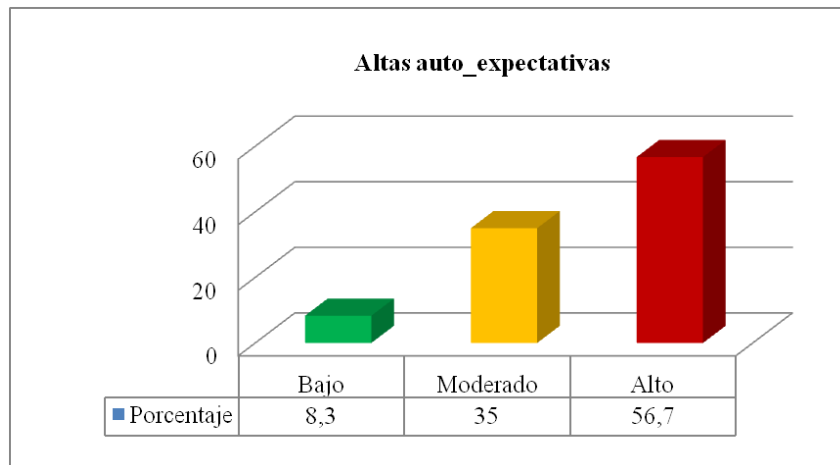


Figura N°: 8 Nivel de altas auto-expectativas

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°8 podemos observar que el 8.3% de la población presenta un nivel bajo de altas auto-expectativas es decir que la persona logra aceptar los errores y se frustran levemente; el 35% presenta un nivel moderado de altas auto-expectativas es decir que la persona se siente incapaz las

responsabilidades de su vida y por último el 56,7% de la población presenta un nivel alto de auto-expectativas es decir que manifiestan sentimientos de inutilidad.

Culpabilización				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	7	11,7	11,7	11,7
Moderado	27	45,0	45,0	56,7
Alto	26	43,3	43,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 13 El nivel de culpabilización

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2016).

Análisis: De los 60 casos evaluados: 7 personas presentan un nivel bajo del culpabilización, 27 personas presentan un nivel moderado de culpabilización y 26 personas manifiestan un nivel alto de culpabilización.

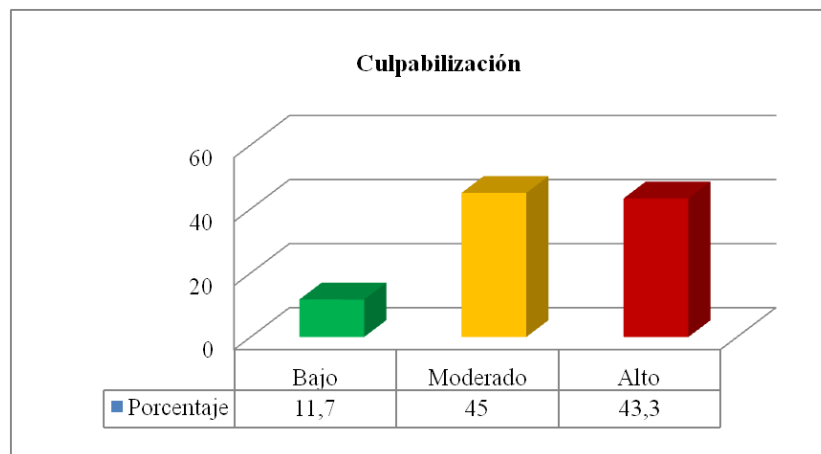


Figura N°: 9 El nivel de culpabilización

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°9 se observa en los 60 casos evaluados: el 11.7% presentaron un nivel bajo de culpabilización es decir que la persona tolera sus errores parcialmente y está muy dirigido por sus principios; el 45% de la

población presentaron un nivel moderado de culpabilización es decir que las personas sienten el dolor provocado a agente buena y creen que deben pagar lo que han causado y por último el 43.3 de la población presentaron un nivel alto de culpabilización es decir que manifiestan ira, perturbación emocional y rompimiento con los vínculos sociales.

Indefensión acerca del cambio				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	15	25,0	25,0	25,0
Moderado	22	36,7	36,7	61,7
Alto	23	38,3	38,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 14 El nivel de indefensión acerca del cambio

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 60 casos evaluados: 15 personas presentaron un bajo nivel de indefensión acerca del cambio, 22 personas presentaron un nivel moderado de indefensión acerca del cambio y 23 personas presentaron un nivel alto de indefensión acerca del cambio.

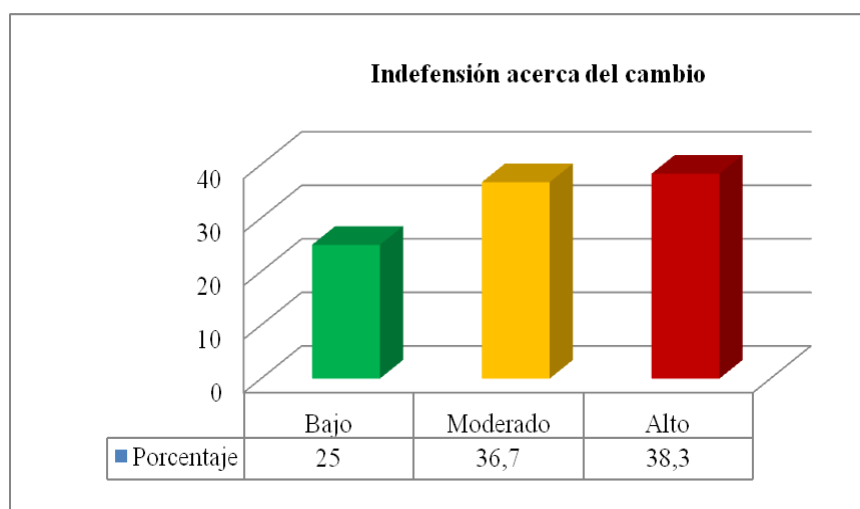


Figura N°: 10 El nivel de indefensión acerca del cambio

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N° 10 se puede observar que el 25% de la población presenta un nivel bajo de indefensión acerca del cambio es decir que las persona ve el lado negativo de las cosas levemente; el 36.7% presenta un nivel moderado de indefensión acerca del cambio es decir que se preocupan porque las cosas no le salieron como deseaba y por último el 38.3% de la población presenta un nivel alto de indefensión acerca del cambio es decir que la persona esta insertada en la etapa de negación.

Evitación de problemas

Evitación de problemas				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	10,0	10,0	10,0
Moderado	18	30,0	30,0	40,0
Alto	36	60,0	60,0	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 15 El nivel de evitación de problemas

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 60 casos evaluados: 6 personas presentan un nivel bajo de evitación a los problemas, 18 personas presentan un nivel moderado de evitación de los problemas y 36 personas manifiestan un nivel alto de evitación a los problemas.

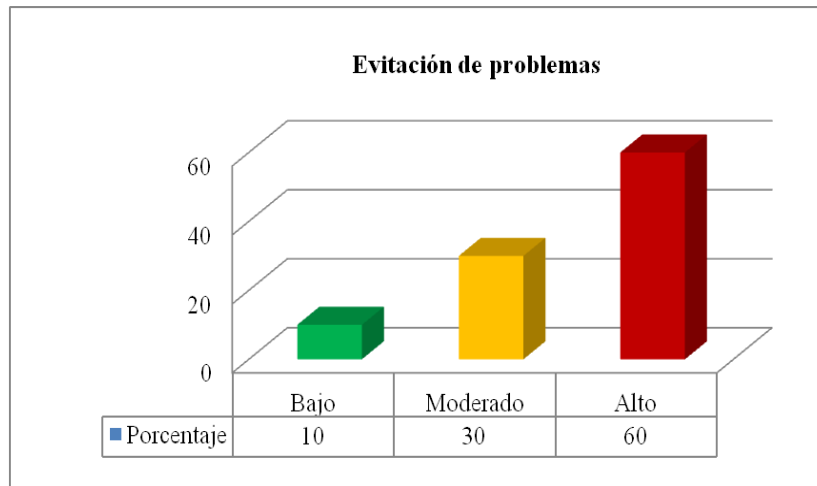


Figura N°: 11 Nivel de evitación de problemas

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°11 se puede observar que el 10% de la población presenta un nivel bajo de evitación a los problemas es decir que las personas tienen poca dificultad para confiar en sus fuerzas y capacidad; el 30% presenta un nivel moderado de evitación a los problemas es decir que perciben que los demás se burlan y son interesados y por ultimo un 60% de la población muestra un nivel alto de evitación de los problemas es decir que tiende a ser inseguros y dependientes emocionalmente.

Dependencia				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	10	16,7	16,7	16,7
Moderado	18	30,0	30,0	46,7
Alto	32	53,3	53,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 16 Nivel de dependencia

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 60 casos evaluados 10 personas presentan un nivel bajo de dependencia, 18 personas presentan un nivel moderado de dependencia y 32 personas manifiestan un nivel de dependencia alta.

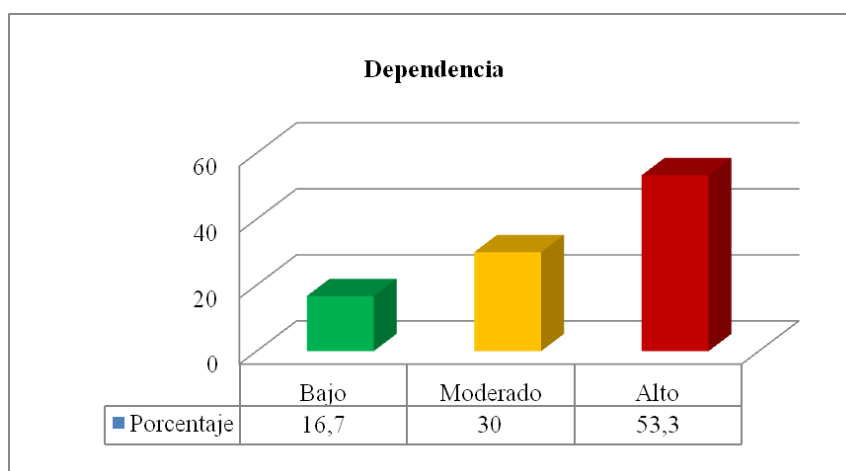


Figura N°: 12 Nivel de dependencia

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°12 se puede observar que el 16.7% de población presenta un nivel de dependencia baja es decir que las personas pocas veces toman la iniciativa para actuar; el 30% de la población presenta un nivel moderado de dependencia es decir que ponen a las demás personas por encima de sus necesidades y buscan complacerlas y por último el 53.3% de la población manifiesta un nivel alto de dependencia es decir que son inseguros, indecisos y sobreprotegidos.

Influencia del pasado				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	15	25,0	25,0	25,0
Moderado	22	36,7	36,7	61,7
Alto	23	38,3	38,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 17 Nivel de Influencia del pasado

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: De los 60 casos evaluados: 15 personas presentan un nivel bajo de influencia del pasado, 22 personas presentan un nivel moderado de influencia del pasado y 23 personas muestran un nivel alto de influencia del pasado.

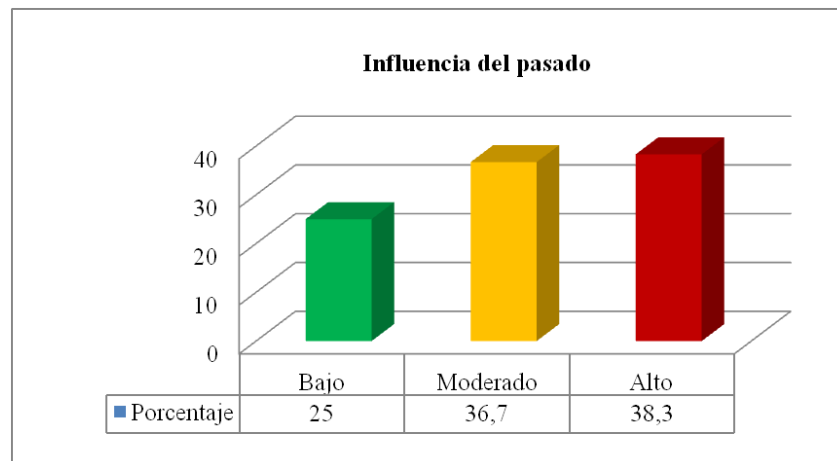


Figura N°: 13 Nivel de influencia del pasado

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°13 se puede observar que el 25% de la población presenta un bajo nivel de influencia del pasado es decir que tienen dificultad para aceptar lo ocurrido en el pasado y para estar convencido que no pueden en el presente; el 36.7% de la población muestra un nivel moderado de influencia del pasado es decir que la persona cree que no le va ir bien, que está afectado por lo ocurrido y por último el 38.3% de la población presenta un nivel alto de influencia del pasado es decir que presentan aislamiento, despersonalización, abandono de las actividades y negativismo.

Perfeccionismo				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	16	26,7	26,7	26,7
Moderado	25	41,7	41,7	68,3
Alto	19	31,7	31,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Tabla N°: 18 Nivel de perfeccionismo

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 60 casos evaluados: 16 personas presentan un nivel bajo de influencia del pasado, 25 personas presentan un nivel moderado de perfeccionismo y 19 personas manifiestan un nivel alto de perfeccionismo.

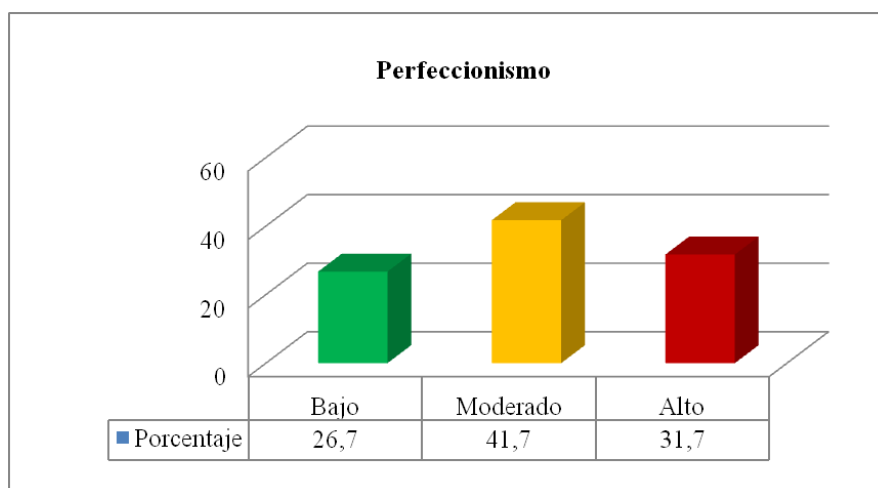


Figura N°: 14 Nivel de perfeccionismo

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°14 se puede observar que 26.7% de la población presentan un nivel bajo de perfeccionismo es decir que las personas intentan controlar todas las cosas que suceden; el 41.7% de la población muestra un nivel moderado de perfeccionismo es decir que las personas se consideran falto de confianza y obsesivos por querer encontrar solución a todo y por último el 31.7% de la población tiene un nivel alto de perfeccionismo es decir que manifiestan agresividad y sentimientos de inferioridad e inutilidad.

Creencias Irracionales y Deporte colectivo Fútbol		
Creencias Irracionales	Deporte	
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	9	36
Moderado	8	32
Alto	8	32
Total	25	100

Tabla N°: 19 Creencias Irracionales y deporte colectivo Fútbol

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 35 casos que pertenecen al deporte colectivo fútbol de los cuales 9 personas presentan un nivel bajo de creencias irracionales, 8 personas presentan un nivel moderado de creencias irracionales y 8 personas presentan un nivel alto de creencias irracionales.

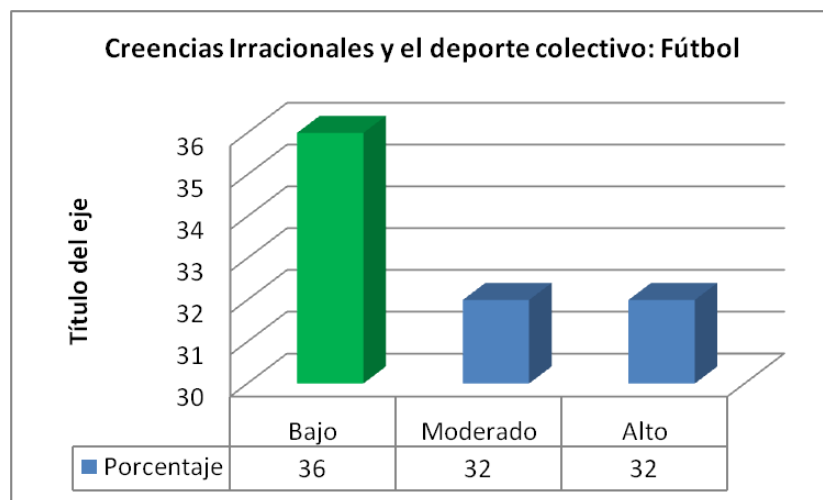


Figura N°: 15 Creencias Irracionales y deporte colectivo Fútbol

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°15 se puede observar que en el deporte colectivo fútbol: el 36% de la población presenta un bajo nivel creencias irracionales es decir que las personas estas cumpliendo con las metas que contrarrestan las creencias irracionales, tolerancia, flexibilidad y pensamiento científico, arriesgarse, autoaceptación, interés en sí mismo y social; el 32% de la población

tiene un nivel moderado de creencias irracionales es decir que las personas presentan ideas que paralizan y sabotean el cumplimiento de metas básicas y actividades importantes y el 32% un alto nivel alto de creencias irracionales es decir que estas inciden en perturbaciones emocionales y conducen a las personas a conductas autodestructivas.

Creencias Irracionales y Deporte colectivo Futbol		
Creencias Irracionales	Deporte	
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	17.1
Moderado	18	54.4
Alto	11	31.5
Total	35	100

Tabla N°: 20 Creencias Irracionales y deporte de tiempo y marca

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Análisis: De los 35 casos evaluados que pertenecen al deporte individual de tiempo y marca: 6 personas presentaron un nivel de irracionalidad bajo, 18 personas presentaron un nivel de irracionalidad moderado y 11 personas presentan un nivel alto de irracionalidad.

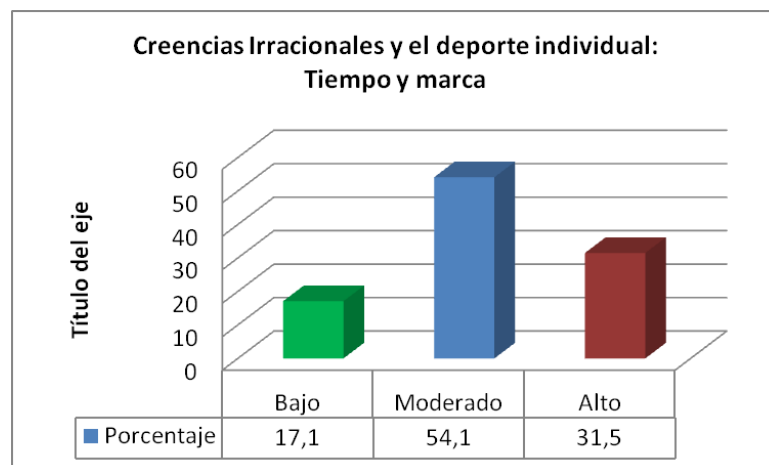


Figura N°: 16 Creencias irracionales y deporte de tiempo y marca

Fuente: El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas

Autor: Medina, J. (2017)

Interpretación: En la figura N°16 se puede observar que en el deporte individual tiempo y marca: el 17.1% de la población presento un nivel bajo de creencias irracionales es decir que las personas estas cumpliendo con las metas que contrarrestan las creencias irracionales, tolerancia, flexibilidad y pensamiento científico, arriesgarse, autoaceptación, interés en sí mismo y social; el 54.1% presentó un nivel moderado de creencias irracionales por lo que las personas presentan ideas que paralizan y sabotean el cumplimiento de metas básicas y actividades importantes y el 31.5% presento un nivel alto de creencias irracionales es decir que estas inciden en perturbaciones emocionales y conducen a las personas a conductas autodestructivas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

- Se comprobó la hipótesis de investigación a través de la prueba del estadístico chi cuadrado ($\chi^2(6)=4.618$, $p<0.05$, $N60$) tienen una significancia exacta de 0.633: donde $0.633>0.05$, por lo tanto se acepta la H_0 y se concluye que el estrés no se relaciona con las creencias irracionales.
- Se realizó la prueba de Ro Sperman de correlación con las dimensiones del cuestionario de creencias irracionales y el nivel de estrés, permitiendo determinar la existencia de relación significativa entre el estrés y la creencia irracional Indefensión acerca del cambio ($0.001<0.05$ y también se determinó la existencia de una relación significativa entre el estrés y las creencia irracional de influencia del pasado ($0.030<0.05$)
- En los resultados obtenidos de los niveles de estrés indican que el 5% de la población presenta un nivel de estrés muy bajo, el 13.3% de población presenta un nivel de estrés bajo, el 50% de la población presenta un nivel de estrés moderado y el 31.7% de la población presenta un nivel de estrés alto. En el deporte colectivo: fútbol en el club deportivo social Macara presenta: un nivel bajo el 12%, el 24% de alta población presenta un nivel bajo, el 40% presenta un nivel moderado y el 24% de la población presenta un nivel alto, mientras que en el deporte individual: tiempo y

marca de la Federación Deportiva de Tungurahua: el 5.71 % presenta un nivel bajo, el 57.14% de la población presenta un nivel moderado de estrés y 37.15% de la población presenta un nivel alto de estrés.

- En las creencias irracionales se encontró que el 40% de la población presento un alto nivel de creencias irracionales en la necesidad de aprobación, el 56.7% manifestó un alto nivel de creencias irracionales de altas auto-expectativas, el 43.3% presento un alto nivel de creencias irracionales de culpabilización, el 38.3% indica un alto nivel de creencias irracionales de indefensión acerca del cambio, el 60% mostró la creencia irracional evitación de problema, muestra alta irracionalidad en la creencia acerca de la indefensión acerca del cambio, el 53.3% mostró un alto nivel de creencias irracionales de dependencia, el 38.3% presento un nivel alto creencias irracionales de influencia del pasado, el 31.7% manifestó un alto nivel de creencias irracionales de perfeccionismo; en el equipo de futbol el 32% mostró un alto nivel de creencias irracionales y en los atletas de tiempo y marca el 31.5% presento un alto nivel de creencias irracionales.

5.2 RECOMENDACIONES

- Realizar intervención psicológica en los niveles de estrés moderados y altos que presentaron los deportistas, utilizando un enfoque cognitivo; primero se deberá realizar una psicoeducación a las personas identificadas debido a que podrían presentar manifestaciones psicósomáticas por el estrés. Realizar un inventario cognitivo para identificar los recursos que presentan las personas para enfrentar los estímulos estresores. Realizar talleres para manejar adecuadamente la tensión por medio de: ejercicios de respiración diafragmática, ejecución de técnicas de relajación muscular y resolución de conflictos.
- Planificar un plan terapéutico para disminuir los altos niveles de creencias irracionales en la población encontrada, se recomienda la teoría cognitiva, 12 sesiones una vez por semana. Utilizar las técnicas de la reestructuración cognitiva, el abc de la ret, detección de pensamientos automáticos, autoformulario de la ret y pensamientos alternativos racionales.
- Establecer metas en la población deportiva para contrarrestar las creencias irracionales que presentaron: la meta de correr riesgos frente a la irracionalidad de la influencia el pasado que le impide vivir nuevas experiencias y diferentes al pasado; para la irracionalidad de la indefensión acerca del cambio se debe crear la meta de la flexibilidad mental y la aceptación de la incertidumbre y para la irracionalidad de evitación a los problemas con metas de pensamiento científico y dirección `propia con lo cual se lograra disminuir el nivel de estrés por la existencia de relación entre las mismas.
- Aplicar la investigación en otro tipo de población para determinar la relación de las creencias irracionales y el estrés en base al género, grupos etario, población clínica y no clínica.

Referencias Bibliográficas

Bibliografía:

- Ellis, A., y Robert, G. (1990). *Manual de Terapia Racional emotiva*. Estados Unidos: DESCLÉE, 1,200-300.
- Hiram, M. y Valdés, C. (1996). *Preparación psicológica del deportista*. España: INDE, 1, 121-125.
- Oblitas, L. (2008). *Psicoterapias Contemporáneas. Terapia Racional Emotiva*. México: CENCAGE Learning, 206-210.
- Remor, E. (2016). *Psychometric Properties do European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)*. The Spanish Journal of Psychology, 9(1),86- 93.
- Valdemarra, B. (2010). *Motivación inteligente. La necesidad de imponerse a los demás*. España: PEARSON EDUCATION, 70-7.

Linkografía:

- Achotegui, J. (2009). *Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple; Síndrome de Ulises*. Zerbitzuan, 46, 163-171. Recuperado de: <http://zerbitzuan.net/documentos/zerbitzuan/ZERBITZUAN%2046.pdf#page=163>.
- Aguinaga, A. (2012). *Creencias irracionales y conductas parentales*. Sciencedirect Journal, 5 (1), 12-88. Recuperado de: http://200.62.146.130/bitstream/cybertes1464/1/Aguinaga_aa.pdf.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R.,Matton, L., Duvigneaud, N., y Cardon, G. (2012). *Sport participation and stress among women and men*. Psychology of Sport and Exercise, 13(4), 466-483. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/sciencen/article/pii/S146902921000052>.

- Bados, A. y Garcia, E. (2014). *Resolución de problemas. Aplicaciones en entrenamiento en resolución de problemas*. Pirámide, 3-4. Recuperado de: http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/_Resolución%20problemas.pdf.
- Bancalari, L., y Oliva, P. (2012). *Efecto de la Musicoterapia sobre los Niveles de Estrés de los Usuarios Internos de la Clínica de Odontología de la Universidad del Desarrollo*. *International Journal of Odontostomatology*, 6 (2), 189-193. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718381X2012000200012&script=sci_arttext.
- Barraza, R., Muñoz, N., Alfaro, M., Álvarez, A., Araya, V., y Villagra J. (2015). *Ansiedad, depresión, estrés y organización de la personalidad en estudiantes novatos de medicina y enfermería*. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 53 (4), 251-260. Recuperado de: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=so717-92272015000400005.
- Callahan, S. y Denis, A. (2013). *Irrational beliefs and motherhood: Hot cognitions and their reñationships to perinatal psychopathology*. *Journals de therapie compertementaleet cognitive*, 23(1), 3-8. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/aticle/pii/S115517.413000098>.
- Caputo, E. Rombaldi, A. y Da Silva, M. (2016). *Síntomas de estrés pre-competitivo en atletas adolescentes de handebol*. *Revista Brasileria de Ciencias do Esporte*. 22 (2), 15-22. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S01013291600007x>.
- Coppari, N. (2010). *Relación entre Creencias Irracionales e Indicadores Depresivos en Estudiantes Universitarios*. CDID. Recuperado de: <http://psicoeureka.com.py/sites/default/files/publicaciones/eureka-7-2-10.pdf#page=34>.

- Carver, J. (2002). *El desequilibrio químico en los problemas de salud mental. Niveles de neurotransmisores*, 5-13. Recuperado de: [www.drjoecarver.com/clients/49355/.../TheChemicalImbalance-spa\[1\].rtf](http://www.drjoecarver.com/clients/49355/.../TheChemicalImbalance-spa[1].rtf)
- Craciun, B. (2013). *The Efficiency of Applying a Cognitive Behavioral Therapy Program in Diminishing Perfectionism, Irrational Beliefs and Teenagers's Stress*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 274-278. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.06.550.
- Cracsner, C. y Mogosan, L. (2015). *Irrational Beliefs, professional stress and personality in the military*. *Scientific research & education in the Air*. Recuperado de: http://www.afahc.ro/roafases/2015/afases_2015/socio/Cracsner_Mogosan.pdf.
- Crumpei, I. (2014). *Secondary Traumatic Stress and irrational Beliefs in medical Students Seen as of Sensitivity of Therapy Training*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 142, 269-299. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814045637>
- Cruz, A. (2013). *Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. (Tesis de maestría). Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/57/Cruz-Andrea.pdf>.
- Cuevas-Torres, M., & García-Ramos, T. (2012). *Análisis crítico de tres perspectivas psicológicas de estrés en el trabajo: Three Psychological Perspectives of Job Stress*. *Trabajo y sociedad*. (19), Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712012000200005.
- Gonzalez, P. (2015). *Terremoto en Chile estrés agudo y estrés post-traumático en mujeres en tratamiento por depresión grave*, *Scielo*, 3, 2-6. Reuperado de: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_23180-1235474568

- García, E., Escolano, A. F., & López, A. B. (2009). *Manual de Entrenamiento en Respiración*. Recuperado de: <http://aditpsiquiatriaypsicologia.es/images/TRASTORNOS%20DE%20ANSIEDAD/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACION.pdf>.
- García, M., González, R., Aldrete, G., Acosta, M., y León G. (2014). *Relación entre Calidad de Vida en el Trabajo y Síntomas de Estrés en el Personal Administrativo Universitario*. *Ciencia & trabajo*, 16(50), 97-102. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-24492014000200007>.
- Garrido, R., y García, V. (2011). *Efectos de la técnica de relajación de Schultz en el control de las pulsaciones tras un esfuerzo aeróbico*. *Lecturas: Educación física y deportes*, (160), 7-7. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4503615>.
- Guzmán, P. (2012). *Ideas irracionales y dimensiones de la personalidad en adolescentes con intento de suicidio*. Recuperado de: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/3302/1/Guzman_gp.pdf.
- Hernández, A. (2013). *Psicología del Deporte*. Recuperado de: <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/323/Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte%20Tomo%201.pdf>.
- Cocker, P., y Winstanley, C. (2015). *Irrational beliefs, biases and gambling: exploring the role of animal models in elucidating vulnerabilities for the development of pathological gambling*. *Behavioural brain research*, 799, 259-273. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0166432814007086>.
- Keshavarz, A. y Amrgha, H. (2013). *Effectiveness of Marriage Education Before Marriage Chance Irrational Beliefs Girls*. *Procedia-Social and*

Behavioral Sciences, 84, 520-524. Recuperado de: http://ac.els-cdn.com/S1877042813016704/1-s2.0-S187742813016704main.pdf?_tid=81c1c80-cf9a-11e6-bc4b0000aaacb360&acdn=1483217506_aa95557ddf19b3dfb3544d594ec6f44c444c.

Mahfar, M., Aslan, A., Noah, S., Ahmad, J. y Jaafar, W. (2014). *Effects of rational education module on irrational beliefs and stress among fully residential school students in Malaysia*. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 239-243. Doi:10.1016/j.sbspro.2013.12.692.

Martin, P. (2001). *Estrés y Deporte de Alto Rendimiento*. Recuperado de: <http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/118/estres+y+deporte.pdf;jsessionid=4F4CEFF2DBC5C112C766D1038B54C2?sequence=2>.

Moreno, M. (2012). *Evaluación del Efecto de un Programa de Relajación Muscular Progresivo sobre Factores de Riesgo Cardiovascular de Adultos Mayores Hipertensos*. (Tesis de maestría). Recuperado de: <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/132764>.

Neves, S., Tobal, M., Rus, C., Viseu, J. y Gamboa, V. (2014). *Evaluating the effectiveness of a stress management training on teachers and physicians stress related outcomes*. *Clinica y Salud*, 25(2), 11-115. doi:10.1016/j.clysa.2014.06.004.

OMS, (2016). *Organización Internacional del Trabajo. Impacto del estrés en la población activa*. Recuperado de: <http://www.who.int/occupational:health/publications/stress/es/>.

Olmedilla, A., Prieto, J. y Blas, A. (2011). *Relaciones entre estrés psicosocial y lesiones deportivas en tenistas*. *Universitas Psychologica*, 10 (3), 909-922. Recuperado de: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/viewFile/576/1197>.

- Portero, S. y Abellán, M. (2015). *Desgaste profesional, estrés y satisfacción laboral del personal de enfermería en un hospital universitario*. *RecistLatinoamericac de Efermagem*, 23(3). Doi:10.1590/0104-1169.0284.2586.
- Pozos, B., Preciado, M., Acosta, M. Aguilera, M. y Delgado, D. (2014). *Estrés académico como predictor de estrés crónico en estudiantes universitarios*. *Psicologia educativa*, 20(1), 47-52. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1135755X14000074>.
- Pruessner, M., Bechard-Evans, L., Pira, S., Joobert, R., Collins, D.L., Pruessner, J.C. and Malla, A.K. (2017). *Interplay of hippocampal volume and hypothalamus-pituitary-adrenal axis function as markers of stress vulnerability in men at ultra-high risk for psychosis*. *Psychological Medicine*, 47(3), pp. 471–483. Doi: 10.1017/S0033291716002658.
- Rossing, N, Flattum, A., Biegel, A., y Karbing, D. (2015). *Relative age effect and birth place effect in Danish national youth football*. In World Congress on Science and Football, WCSF. Recuperado de: <http://www.forskningsdatabasen.dk/en/catalog/2265486383>.
- Sagone, E. y Caroli, M. (2014). *Locus of control and Beliefs about Superstition and Luck in adolescents*. *Procedia-Social and BehavioralSciences*, 140, 318-323. Doi:10.1016/j.sbspro.2014.04.427.
- Salgado, V.(2010).*Creencias y conductas irracionales presentes en familiares y víctimas de secuestro y extorsión*. *Revista Criminalidad*, 52(2), 33-54. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v52n2/v52n2a03.pdf>.
- Selye, H (1936). *A sindrome produced by diverse nocuous agents*. *The journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*. Recuperado de:

<https://www.sfn.org/~media/SfN/Documents/ClassicPapers/Stress/selye.ashx>.

Vázquez, M. Armendáriz, I. y Labrador, M. (2015). *Estrés emocional y calidad de vida en personas con diabetes y sus familiares*. Gaceta Sanitaria, 2 (4), 300-303. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911115000254>.

Vorvick, L. (2014). *El estrés y su salud. Tipos de estrés*. MedlinePlus. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.

Walburg, V. Arnault, S. y Callahan, S. (2014). *Les croyances rationnelles et irrationnelles en lien avec le niveau de stress des étudiants confrontés à l'idée d'un échec aux examens universitaires*. Journal de thérapie comportementale et cognitive, 24(1), 14-23. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S112211704130008>.

Walburg, V., Arnault, S. y Callahan, S. (2013). *Role des croyances rationnelles et irrationnelles concernant la motivation à l'arrêt du tabac*. Journal de thérapie comportementale et cognitive, 23(4), 188-196. Recuperado de: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S115517041300060>.

Bibliografía de la Base de Datos Universidad Técnica de Ambato

PROQUEST: Frytas E. (2011). *Apreda a relajarse. Como se controla el estrés.* Lawdale. 71, 11-14. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1437145864/fulltextPDF/E146D13D56584835PQ/2?accountid=36765>.

PROQUEST: García, G. (2007). *Revisiones de libros. Terapia Cognitivas.* Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 12(1), 59-62. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1114066474/fulltextPDF/E146D13D56584835PQ/1?accountid=36765>.

SPRINGER: Ratui, L., David, O., y Baban, A. (2015). *Developing Managerial Skills Through Coaching: Efficacy of a Cognitive-Behavioral Coaching Program.* New York: Springer Science, Business Media. Recuperado de: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10942-017-0262-6>

PROQUEST: Vargas, G. (2015). *El estrés es bueno. Introducción al estrés.* El Sol, S.A, 2-3. Recuperado de: <https://search.proquest.com/docview/1695492521?accountid=36765>.

PROQUEST: Zych, I., Buela, G. Sierra, J., y Gómez, S. (2012). *El conocimiento y la difusión de las terapias conductuales de tercera generación en psicólogos españoles.* Anales Psicología, 28 (1), 11-13. Recuperado de: <http://search.proquest.com/docview/1114066474/fulltextPDF/E146D13D56584835PQ/1?accountid=36765>.

Anexos

Anexos 1

Consentimiento Informado

Yo, _____ con cédula de Identidad: _____ autorizo al Sr. Joel Medina hacer uso de la información que yo pueda proporcionarle para la realización de su proyecto de investigación que tiene por tema “El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas” de la Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera Psicología Clínica, la misma que se llevará a cabo en la Federación Deportiva de Tungurahua y Club Social Deportivo Macara.

El objetivo de este documento es darle a conocer que:

La participación en esta investigación es definitivamente de forma voluntaria. Esto quiere decir que si usted lo desea puede negarse a participar o abandonar el estudio en el momento que quiera sin tener que rendir cuentas.

Es probable que usted no reciba ningún beneficio directo del estudio realizado, pues los datos proporcionados tienen como finalidad producir conocimientos que podrían ser usados para elaborar estrategias de entrenamiento cognitivo en cuanto a la memoria, en complemento con tratamiento psicoterapéutico.

Finalmente cabe recalcar que el estudio no produce ningún daño o riesgo y que se garantiza total discreción y confidencialidad en la información obtenida.

Con el fin de agilizar la investigación se procederá a hacer un acompañamiento donde se emitirá una explicación previa, antes de que conteste las baterías de evaluación, para un mejor desenvolvimiento.

Firma: _____

Fecha: _____

Anexo 2

Escala de Estrés Percibido (PSS)

A continuación las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

N°	Ítem	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
6	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
7	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
8	En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
9	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
10	En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexos 3

Cuestionario de Creencias Irracionales (TCI)

Marque su respuesta rápidamente y continúe con la próxima oración. Asegúrese de marcar cómo usted piensa en el momento presente acerca de la declaración o pregunta y no en la manera en que usted cree que debería pensar.

1. No estoy de acuerdo
2. Desacuerdo moderado
3. Acuerdo moderado
4. No estoy de acuerdo

1	Es importante para mí que los otros me aprueben	1	2	3	4
2	Me gusta el respeto de los otros pero no necesito tenerlo.	1	2	3	4
3	Quiero gustar a todo el mundo.	1	2	3	4
4	Puedo gustarme a mí mismo incluso cuando no gusto a muchos otros.	1	2	3	4
5	Si no gusto a otras personas es su problema no el mío.	1	2	3	4
6	Aunque me gusta la aprobación, no es una auténtica necesidad para mí.	1	2	3	4
7	Es molesto pero no insoportable que te critiquen.	1	2	3	4
8	Odio fallar en cualquier cosa.	1	2	3	4
9	Me gusta tener éxito en cualquier cosa pero no siento que lo tenga que lograr	1	2	3	4
10	Para mi es extremadamente importante tener éxito en todo lo que hago.	1	2	3	4
11	No me importa realizar cosas que no puedo hacer bien.	1	2	3	4

12	Las personas que actúan mal merecen lo que les ocurre.	1	2	3	4
13	Demasiadas malas personas escapan al castigo que merecen	1	2	3	4
14	Aquellos que actúan mal deben ser castigados.	1	2	3	4
15	La inmoralidad debería castigarse intensamente.	1	2	3	4
16	Todo el mundo es básicamente bueno.	1	2	3	4
17	Es injusto que "la lluvia caiga tanto sobre el justo como sobre el injusto".	1	2	3	4
18	Nadie es malvado, incluso cuando sus actos lo sean.	1	2	3	4
19	Si una persona quiere, puede ser feliz casi bajo cualquier circunstancia.	1	2	3	4
20	Las personas no se ven perturbadas por las situaciones sino por la forma en que las ven.	1	2	3	4
21	Yo soy la causa de mis propios estados de ánimo.	1	2	3	4
22	Normalmente las personas que son desdichadas se han hecho a sí mismas de esa manera.	1	2	3	4
23	Una persona no permanecerá mucho tiempo enfadada o triste a menos que se mantenga a si mismo de esa manera.	1	2	3	4
24	Nada es insoportable en sí mismo, solo en la forma en que tú lo interpretas	1	2	3	4
25	La persona hace su propio infierno dentro de sí mismo.	1	2	3	4
26	La gente es más feliz cuando tiene cambios y problemas que superar.	1	2	3	4
27	Una vida de facilidades rara vez es recompensarte.	1	2	3	4

28	Todo el mundo necesita alguien de quien depender para ayuda y consejo.	1	2	3	4
29	Considero adecuado resolver mis propios asuntos sin ayuda de nadie.	1	2	3	4
30	Soy el único que realmente puede entender y afrontar mis problemas.	1	2	3	4
31	Me disgusta que otros tomen decisiones por mí.	1	2	3	4
32	Necesito que otras personas me aconsejen	1	2	3	4
33	Me disgusta tener que depender de otros.	1	2	3	4
34	Necesito que otros se preocupen por m bienestar.	1	2	3	4
35	Siempre nos acompañarán los mismos problemas	1	2	3	4
36	Es casi imposible superar las influencias del pasado.	1	2	3	4
37	Si hago me afecto en el pasado, no significa que vaya afectarme nuevamente.	1	2	3	4
38	Pienso que las experiencias del pasado me afectan ahora	1	2	3	4
39	Somos el resultado de nuestras experiencias pasadas	1	2	3	4
40	Una vez que algo afecta mi vida, siempre lo haré.	1	2	3	4
41	La gente nunca cambia.	1	2	3	4
42	Existe una forma correcta para hacer las cosas.	1	2	3	4
43	No hay una solución perfecta para las cosas.	1	2	3	4
44	Es difícil encontrar la solución ideal a las dificultades de la vida.	1	2	3	4
45	Todo problema tiene una solución correcta.	1	2	3	4
46	Rara vez hay una solución para las cosas.	1	2	3	4