

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



CENTRO DE POSGRADO

**POSGRADOS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (MENCIÓN
PSICOTERAPIA)
COHORTE 2022**

MODALIDAD DE TITULACION PROYECTO DE DESARROLLO: Trabajo de titulación previo a la obtención del grado académico de Magister en Psicología Clínica, Mención Psicoterapia.

“GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN MIEMBROS DE LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE FÚTBOL AMATEUR DE TUNGURAHUA”.

Autor: Quisimalin Villacis Javier Alejandro

Director: Ps. Cl. Mg. Danilo Céspedes

Ambato-Ecuador

2022

i

UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE PSICOLOGIA CLÍNICA, MENCIÓN
PSICOTERAPIA**

INFORMACION GENERAL

TEMA: “Guía de Intervención para Reducir el Estrés en miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol Amateur de Tungurahua”

AUTOR: Javier Alejandro Quisimalin Villacis

Grado académico: Psicólogo General.

Correo electrónico: alejandrokike777@gmail.com

DIRECTOR: Ps. Cl. Mg. Danilo Céspedes

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: Salud Ocupacional

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

A la Unidad Académica de Titulación de la Facultad de Ciencias de la Salud

El Tribunal receptor del Trabajo de Titulación, presidido por: Lic. Mg. Stalin Javier Caiza Lema, e integrado por los señores: Psi. Cl. Alba Vargas Espìn, Mg. y Psi. Cl. Ismael Alvaro Gaibor González, Msc., designados por la Unidad Académica de Titulación del Centro de Posgrados de la Universidad Técnica de Ambato, para receptor el Trabajo de Titulación con el tema: “Guía de Intervención para reducir el estrés en miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol Amateur de Tungurahua”, elaborado y presentado por el *señor Psi. Gnrl. Javier Alejandro Quisimalin Villacis*, para optar por el Título de cuarto nivel de Magíster en Psicología Clínica, Mención Psicoterapia; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Titulación, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas de la Universidad Técnica de Ambato.

Lic. Mg. Stalin Javier Caiza Lema
Presidente y Miembro del Tribunal

Psi. Cl. Alba Vargas Espìn, Mg.
Miembro del Tribunal

Psi. Cl. Ismael Alvaro Gaibor González, Msc.
Miembro del Tribunal

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Titulación presentado con el tema: Guía de Intervención para reducir el estrés en miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol Amateur de Tungurahua”, le corresponde exclusivamente a: Psc. Javier Alejandro Quisimalin Villacis, Autor bajo la Dirección de Psi. Cl. Mg. Danilo Céspedes, Director del Trabajo de Titulación, y el patrimonio intelectual a la Universidad Técnica de Ambato.



Psi. Gnrl. Javier Alejandro Quisimalin Villacis

c.c.:1804235842

AUTOR

Ps. Cl. Mg. Danilo Céspedes

c.c.:1804490249

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que el Trabajo de Titulación, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones de la Universidad.



Psi. GnrI. Javier Alejandro Quisimalin Villacis

c.c.:1804235842

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

Contenido

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO.....	i
INFORMACION GENERAL	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iv
DERECHOS DE AUTOR.....	v
AGRADECIMIENTO	xi
DEDICATORIA.....	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
CAPÍTULO I.....	15
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	15
1.1 Introducción.....	15
1.2 Justificación.....	16
1.3 Planteamiento del Problema	18
1.4 Objetivos	20
CAPITULO II.....	21
MARCO TEORICO	21
2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	21
2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA.....	27

CAPITULO III	36
MARCO METODOLÓGICO	36
3.1 Tipo de investigación	36
3.2 Población o muestra.....	36
3.3 Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender.....	37
3.4 Aspectos éticos y de género	37
3.5 Responsabilidades del investigador	39
3.6 Responsabilidades del participante	40
3.7 Recolección de información	40
3.8 Procesamiento de la información y análisis estadístico.....	41
CAPITULO IV	43
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	43
CAPÍTULO V	48
CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS.	48
5.1 Conclusiones.....	48
5.2 Recomendaciones.....	48
5.3 Bibliografía.....	49
5.4 Anexos	55
CAPÍTULO VI.....	71

FASE DE INTERVENCION	71
6.1 Título.....	71
6.2 Descripción.....	71
6.3 Desarrollo de la intervención.....	72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Sistemas corporales en la relajación progresiva de Jacobson.....	34
Tabla 2 Distribución de frecuencias Estrés Percibido	43
Tabla 3 Distribución de frecuencias Estrés Percibido Re-test.....	44
Tabla 4 Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk	44
<i>Tabla 5 Prueba de rangos con signo de Wilcoxon.....</i>	<i>45</i>

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 Guía de Intervención para reducir los niveles de Estrés.....	58
--	----

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi guía y fortaleza para lograr mis objetivos planteados a lo largo de mi carrera, cada una de las bendiciones que diariamente derrama sobre mí y a mi hermosa familia, por su infinito amor.

A mi familia, por ser el apoyo incondicional y mi motor para seguir luchando y alcanzar mis sueños. A mi estimado tutor Psc.Cl.Mg. Danilo Cespedes por guiarme y darme el apoyo necesario en la realización de mi proyecto de Titulación.

A cada uno de los docentes de la Universidad Técnica de Ambato, por brindarme su apoyo y conocimiento, ya que gracias a su sabiduría he podido alcanzar el objetivo planteado.

A mis compañeros de trabajo por sus palabras de aliento de manera en especial a Oscar Castro a pesar de conocernos poco tiempo, nunca me negó su ayuda y apoyo.

DEDICATORIA

Este trabajo de titulación, va dedicado a Dios a mis Padres, quienes han sido grandes pilares en mi vida, en especial a mi linda Esposa Carolina Balarezo, por su constante apoyo de forma incondicional en cada paso a lo largo de mis estudios, y por la consideración, esfuerzo y sacrificio guiados a través del amor junto a mi Janita.

A mis hermanos David, Estefanía por su constante apoyo y consejos en cada etapa del camino, motivación que me brindan en todo el proceso de mi carrera universitaria. De la misma manera a mi Suegra por su apoyo, consejos y palabras de seguir adelante.

A mis Tíos, Primos, Amigos quienes supieron alentarme con palabras de optimismo y no desmayar durante todo este proceso

Psc.Gral. Javier Alejandro Quisimalin Villacis

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
CENTRO DE POSGRADOS
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA (MENCIÓN PSICOTERAPIA)
COHORTE 2022

TEMA:

GUÍA DE INTERVENCIÓN PARA REDUCIR EL ESTRÉS EN MIEMBROS DE
LA ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE FÚTBOL AMATEUR DE TUNGURAHUA

MODALIDAD DE TITULACIÓN: PROYECTO DE DESARROLLO

AUTOR: *Psc. Javier Alejandro Quisimalin Villacis*

DIRECTOR: *Ps. Cl. Mg. Danilo Céspedes*

FECHA: *(Fecha en la que el director aprueba el trabajo DIA MES EN
LETRAS Y AÑO)*

RESUMEN EJECUTIVO

El estrés es considerado un problema de salud a nivel mundial según la OMS (2013). El objetivo de esta investigación fue evaluar los niveles de estrés percibido de árbitros de la Asociación Amateur de Tungurahua, para posterior diseño de una guía de intervención y la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson para reducir el estrés en una muestra de 30 (28 hombres y 2 mujeres), en categorías; máxima, primera y segunda; considerando que todos los árbitros aceptaron lo expuesto en el consentimiento informado. El estudio fue de tipo prospectivo, con un enfoque cuantitativo, cuasi experimental y con muestreo intencional no probabilístico. Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) diseñada por Cohen et al. (1983) que consta de 14 ítems. Como resultado se encontró diferencias estadísticas significativas en los niveles de estrés antes y después de la aplicación de la guía de intervención reduciendo los niveles de estrés percibido en los árbitros, se utilizó la Prueba de rangos con signo de Wilcoxon. La propuesta podrá ser ampliada a las diferentes asociaciones de arbitraje a nivel de Tungurahua; de esta manera se fortalecerá la salud mental de los árbitros y se mejorará su rendimiento deportivo.

DESCRIPTORES: *Asociación de árbitros, estrés percibido, intervención, salud mental, técnica de relajación.*

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Introducción

El presente trabajo de titulación tiene como título Guía de Intervención para Reducir el Estrés en miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol Amateur de Tungurahua. De acuerdo con Soriano et al. (2017), los estudios realizados sobre estrés y arbitraje han estado enfocados en las situaciones o experiencias dentro del campo de juego, brindando menor interés en experiencias fuera del campo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en el año 2013 señala al estrés como un problema de salud a nivel mundial y que se presenta en todos los grupos etarios. Para la OMS, las enfermedades originadas por el estrés hoy en día superan a las enfermedades causadas por alguna infección, y menciona que una de cada cuatro personas padece algún problema por estrés y las cifras estadísticas demuestran que el 50% tienen problemas de salud mental.

El estrés es una patología de gran importancia, ya que puede alcanzar una incidencia y prevalencia primordial dentro del campo de la salud mental, a tal punto de convertirse en objeto de estudio con mayor frecuencia principalmente en la psicología del deporte (Gómez et al., 2020).

Los árbitros están sometidos a un gran estrés físico durante los partidos, la presión para tomar decisiones es otro posible factor de estrés; perjudicando el control

ejecutivo de la atención, dependiendo del estado físico y de la vulnerabilidad o resistencia individual a la presión situacional (Schmidt et al., 2019).

La relevancia de la presente investigación radica en identificar los niveles del estrés en los árbitros de la asociación y la aplicación de técnicas de intervención para reducirlo.

Dado que los árbitros están sometidos a factores de estrés físicos y psicológicos al mismo tiempo, surge el presente trabajo investigativo, a utilizarse en los árbitros de la asociación Amateur de Tungurahua. Por otra parte, el afrontamiento frente al estrés hace referencia al esfuerzo que ejecuta una persona para anticiparse o modificar sus conductas en una situación considerada como estresante.

Siendo así el presente trabajo contendrá los siguientes temas: Introducción, problema de investigación, objetivos, antecedentes investigativos, marco teórico, marco metodológico, tipo de investigación, resultados, discusión, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

1.2 Justificación

La importancia del diseño de la guía de intervención, donde detalla la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson, permitirá reducir el grado en que las situaciones de la vida se valoran como estresantes; siendo así la falta de satisfacción laboral, exigencia laboral, horarios excesivos, entre otros; lo cual provoca fatiga, frustración, baja autoestima, sentimientos de impotencia, depresiones severas e hipertensión arterial.

Es significativo analizar el estrés percibido ya que este, actúa como un indicador del grado, en que las situaciones de la vida se valoran como estresantes. Por lo cual se realizará la aplicación de la escala de estrés percibido de Cohen et al. (1983) una de las más utilizadas para medir estrés.

La aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson según Olmedilla et al. (2020) ha permitido generar en el personal de deporte la capacidad de gestionar el estrés dentro del ámbito deportivo, la relajación es favorable para controlar el estrés en lo deportivo y otros ámbitos.

De aquí surge la propuesta de la guía de intervención, en la cual se explicará las fases a seguir, el tiempo de aplicación y la frecuencia al aplicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson, para la reducción del estrés en los árbitros de fútbol de la asociación Amateur de Tungurahua.

Los resultados que se obtengan serán difundidos a la comunidad arbitral mediante la entrega de la guía con las recomendaciones a seguir. Del mismo modo, dicha investigación reposará en el repositorio de la universidad técnica de Ambato y podrá ser ampliada para futuras intervenciones en otras asociaciones de árbitros con mayor población.

Mediante el trabajo expuesto y con el diseño de la guía de intervención se favorecerá a la sociedad arbitral la apertura para generar control y gestión antefactores estresantes.

Finalmente, la investigación es factible porque se cuenta con los actores a quienes se va a investigar y con la autorización del Sr. presidente de la AAFAT.

Asimismo, se tiene acceso a fuentes bibliográficas con información selecta para explicación del problema de estudio.

1.3 Planteamiento del Problema

El fútbol es el deporte más popular en el mundo según Samuel (2017), el impacto social de este deporte confiere al árbitro de fútbol una realidad particular, siendo así el deporte con mayor número de incidentes (agresiones, insultos). En la temporada 2016/2017, un alto porcentaje de incidentes ocurridos en los encuentros deportivos se registraron en el fútbol y la mayoría de ellos estuvieron relacionados con insultos, amenazas o agresiones hacia los árbitros.

En Estados Unidos dos tercios del total de árbitros abandonan la temporada tras su primer año de acuerdo a los datos de la National Association of Sport Official en el 2001, y en Inglaterra 700 árbitros abandonan cada temporada considerando al estrés una de las principales causas (Soriano, 2018).

La Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA) es el organismo internacional que gobierna el fútbol; los análisis realizados de la Copa Fifa Confederaciones 2009 mostraron que el porcentaje de error de los árbitros era alrededor del 14% hasta un 26% en cometer errores durante el encuentro deportivo. Una posible explicación elevada de la tasa de error se debía a la exigencia física y el rápido ritmo del juego (Hassanian et al., 2018).

En 2021, Serrano señaló que más de la mitad de árbitros ingleses y de árbitros suecos habían sufrido agresiones verbales en al menos una ocasión; siendo estos

comentarios abusivos, seguidos de amenazas e intimidación. Por lo cual los árbitros de fútbol utilizaron estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

De acuerdo a Pedregoza y García (2015), se realizó un estudio sobre el estrés percibido en árbitros de élite. En el estudio participaron 123 árbitros de la liga española de fútbol; este estudio demostró que el estrés estaba presente en un 2.44% de los árbitros.

En el Ecuador, provincia de los Ríos la investigación realizada se enfocó en determinar cuáles son los riesgos que pueden presentar los árbitros de fútbol, según la carga de exigencia que reciba el profesional del arbitraje, sea en la salud mental, física y entorno social. Los resultados obtenidos en cuanto al estrés en el desarrollo de su trabajo fueron del 28%, otra variable analizada fue la compaginación entre las demandas de trabajo en el arbitraje con las demandas familiares, teniendo que al 27% de árbitros les resulta difícil equilibrar las demandas del arbitraje con las obligaciones en su familia, causándoles estrés. Finalmente, el 100% de árbitros encuestados afirmaron que es importante la inclusión psicológica, a través de la psicoterapia (Arias, 2018).

Asimismo, en la provincia de Pichincha se realizó una encuesta para determinar el nivel de estrés en los árbitros profesionales año 2019. En el estudio participaron 133 árbitros, siendo un 88.7% que presentaron un nivel de estrés moderado; mismos que fueron verificados mediante la escala de estrés percibido (Tenisaca, 2023).

Una vez analizado el problema se ha podido evidenciar que los árbitros presentan altos niveles de estrés, debido a que son ellos quienes se encargan de mantener el control durante el partido; por lo que se ven inmersos a sufrir de factores psicológicos que afectan a su desempeño laboral y rendimiento deportivo. Es así que se propone diseñar una guía de intervención para reducir el estrés, con la aplicación de las técnicas de relajación muscular progresiva de Jacobson, pudiendo está ser ampliada y compartida a las diferentes asociaciones de árbitros de fútbol en Tungurahua; y de esta manera generar acompañamiento y seguimiento en el domicilio para afrontar los factores estresantes.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Implementar una guía de intervención para reducir el estrés en los miembros de la asociación de árbitros amateur de Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar el nivel de estrés percibido de los miembros de la asociación de árbitros Amateur de Tungurahua.
- Diseñar una guía de intervención con la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson para la reducción del estrés.
- Identificar la eficacia de la técnica aplicada con la aplicación del pos-test.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En España, la Universidad Autónoma de Barcelona realizó un estudio que abarca las fuentes de estrés dentro y fuera de los partidos de futbol en los árbitros; sin embargo, no se ha profundizado en las diferencias importantes entre estas fuentes del estrés, de ahí la importancia que adquiere la experiencia. Su principal característica fue un alto nivel de interacción, entre jugadores y equipo arbitral, la población entonces abarcó a 128 árbitros de fútbol. Se utilizó sources of officiating stress questionnaire (SOSQ), para evaluar el estrés dentro del partido y cuestionario de estrés de árbitros de fútbol (CEAF), para evaluar fuentes de estrés fuera del partido. Los resultados que se obtuvieron mostraron que dentro y fuera del partido se generan factores de estrés (Soriano et al., 2018).

En la universidad de Huelva España, se realizó un trabajo investigativo sobre la aplicación del listado de situaciones que produzcan estrés en los árbitros de fútbol, cuyos resultados muestran que existen diferentes fuentes de estrés y a su vez estas influyen de forma diferente y significativa. En la investigación participaron 11 árbitros de futbol. Los resultados arrojaron que existe influencia de manera significativa en las fuentes de estrés percibido, pero existe una diferencia temporal, ental virtud se llega a la conclusión de que el arbitraje se convierte en uno de los trabajos que demandan más situaciones estresantes dentro del deporte y esto

relacionado a la noción de que la carga emocional es mucho más elevada en los árbitros (Vela & Arbinaga, 2018).

En Brasil, se realizó un estudio cuantitativo en etapas, el mismo fue sometido a una minuciosa aprobación por el Comité de Ética de la Universidad Federal de Minas Gerais, en la primera etapa se involucraron árbitros y asistentes. Se aplicó la escala de estrés percibido antes de la evaluación de la prueba física para posteriormente en un lapso de tiempo poder dar paso a la ejecución de la escala de estrés, en ambas etapas se adoptó un tiempo de 30 minutos; concluyendo que los factores importantes sociales como atracción para iniciar los partidos, inseguridad, falta de reconocimiento y factores psicológicos se vuelven estresores para el fútbol y especialmente para el arbitraje (Carla et al., 2018)

En el Ecuador, se realizó el estudio acerca del estrés laboral y salud mental de los árbitros de futbol profesionales, Arias (2018) señaló que se visualiza como un estereotipo la relación del cuerpo con las respuestas al estrés, es decir se genera una demanda del individuo, teniendo en cuenta la interacción social con las presiones continuas. La metodología fue de tipo descriptivo, involucrando el estrés y la salud mental, las cuales se encuentran dentro del ámbito de árbitros de futbol de tipo profesional en Los Ríos.

Para Osorio (2011), los factores psicosociales progresan a la aparición de estrés, lo que afecta al desempeño y al desarrollo, incluyendo su estado de salud. En el tema de deporte se recalca de manera colectiva a los árbitros, en busca de un rendimiento adecuado, en este mismo sentido se aborda el hecho de que a los árbitros

les produce estrés la realización de actividades bajo presión en lapsos de tiempo cortos.

Es así como una investigación realizada por Picón (2015), sobre el desgaste profesional de árbitros se demuestra que existe un alto grado de desgaste profesional y que los árbitros se ven afectados en tres dimensiones que son agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

El estudio de Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño percibidas por los docentes en primaria y secundaria buscó observar efectos sobre el estrés y además alteraciones del sueño. Se aplicó una ficha de sondeo, con un corte longitudinal, mostrando que los maestros de primaria y secundaria mantienen niveles altos de estrés incluyendo alteraciones en el sueño que a su vez la técnica de relajación progresiva permitió reducir estos niveles (Padilla, 2019).

De acuerdo al estudio sobre la reducción del estrés laboral mediante la aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson en trabajadores de una empresa, en el sector de San Carlos, cantón Quito, se evidenció que el estrés afecta de manera significativa a la salud física y mental de los trabajadores; sin embargo, la relajación progresiva de Jacobson, permite y actúa para reducir los niveles de estrés incluso permite bajar la tensión (Yunda, 2018).

El estudio dado en la Universidad de Sevilla sobre el estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto, se dio con el objetivo de determinar las situaciones de estrés, dado con una muestra de 59 árbitros de la Asociación

Español y Federación Española, se evaluó la intensidad de experiencia emocional con el Listado de situaciones estresantes para el arbitraje, encontrando que estas situaciones influyen significativamente y de forma diferente de acuerdo al momento de la competencia (Jaenes et al., 2012).

Una investigación llevada a cabo en Ecuador, provincia de Los Ríos, sobre el estrés y salud mental de los árbitros de fútbol profesionales, basada en la determinación de la incidencia del estrés en la salud mental, considerando la tolerancia de ellos hacia situaciones en el campo de juego como las reglas, demanda de justicia, entre otras cosas. Los resultados desprenden que a la mayoría de árbitros dentro de la asociación se les hace difícil lidiar con situaciones estresantes dentro del campo y en su familia, en tanto, se puede aumentar la tensión dependiendo del partido de fútbol y de los equipos que se encuentren en el enfrentamiento (Yovanna et al., 2021).

El estudio dado por la Universidad Autónoma de Nuevo León sobre el impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones, sabiendo que el estrés psicológico es una variable importante al considerar en la toma de decisiones como un proceso cognitivo, destaca por la aplicación de un cuestionario y elaboración de un programa de intervención psicológica para brindar herramientas en el manejo del estrés. Dentro de los resultados se encuentra que los árbitros deben contar con características psicológicas importantes y la necesidad explícita de entrenamiento psicológico a lo largo de su carrera (Gómez-Barreras, 2017).

La investigación de factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo, de la Universidad de Murcia España, refiere que se realizó una revisión sistemática de 138 artículos por un periodo de tiempo de cinco años sobre el estrés en el arbitraje en diferentes deportes. Los principales hallazgos fueron que el estrés está presente en todos los árbitros sin que dependa específicamente de la experiencia; afirman, además, que la prevalencia de estrés recae sobre las mujeres (Gómez et al., 2020).

La Universidad Autónoma de Barcelona realizó una investigación sobre el estrés y técnica de arbitraje en baloncesto en función de género, siendo un estudio transversal, la muestra consta de un total de 6 árbitros de los cuales 4 son hombres y 2 mujeres. Los resultados reflejan que utilizan la misma técnica de arbitraje independientemente de su género; sin embargo, el estrés genera afectación diferente entre hombres y mujeres en el desarrollo del partido (García et al., 2017).

El estudio sobre factores que pueden contribuir a ver al arbitraje como una experiencia negativa o negativa, mostraron que las situaciones de lesiones o miedo al error son las que generan más estrés y al exterior se ve vinculado a la conciliación con esferas de la vida o comité de árbitros; sin embargo, la experiencia tiene relación con un menor nivel de estrés (Gillué, 2018).

La investigación realizada en México sobre el estrés en deportistas, que es un aspecto relevante en el rendimiento para las prácticas deportivas de acuerdo con Minerva et al. (2023) este estudio estuvo enfocado en intervención del estrés que a su vez habría permitido el conocimiento sobre concepciones acerca del estrés con la

utilización de la escala de estrés en el ámbito deportivo, el que abarca aspectos psicológicos modificables.

La investigación sobre árbitros de fútbol y su vínculo al estrés más el rendimiento, realizado en Brasil midiendo el impacto sobre la prueba de aptitud física de la FIFA y los niveles de estrés incluido el afrontamiento en campeonatos estatales y nacionales, la prueba de aptitud independientemente de su rendimiento no se considera como un evento estresante (Peixoto et al., 2018).

En el 2022, Teh y Vasanthi señalaron en su estudio sobre el estrés percibido y la motivación deportiva, que el deporte organizado es la forma más eficaz y está asociado al mejoramiento de la salud mental, en los resultados obtenidos se evidencia que existe tendencia de presentar mayor riesgo de estrés percibido y una disminución de la motivación en actividades individuales que grupales.

En la Universidad Católica de Guayaquil se realizó un estudio para evidenciar la efectividad en la reducción del estrés con utilización de técnicas de relajación, evidenciando una reducción significativa en los niveles de estrés, incluyeron que estas pueden utilizarse de forma preventiva ante situaciones estresantes (Avecillas, 2017).

En el estudio referente al aspecto psicológico en árbitros de la provincia de Cañar y Azuay, se utilizó un cuestionario que consta de 20 ítems mismo que se encuentra validado por expertos académicos, los resultados mostraron que la preparación psicológica resulta de importancia con el fin de reducir el estrés y el

agotamiento emocional, en este sentido no se cuenta con psicólogos deportivos enfocados en la prevención del estado emocional (Guamán et al., 2023).

La aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson en el estudio realizado en Arequipa para reducir los niveles de estrés, dieron un efecto positivo de acuerdo con los diferentes grupos etarios, así mismo, existe una evidencia que la técnica es más eficaz en mujeres que en varones (Chambi & Puma, 2021).

2.2 FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICA

En la actualidad la salud mental está relacionada con la calidad de vida y el entorno social; es por eso que el estrés se considera como una dificultad para lidiar con el trabajo y el contexto familiar. Sin embargo, no está claro aún la erradicación de los factores que provocan estrés (Gouttebauge et al., 2017).

En 2018, Arias señaló que los árbitros de fútbol están expuestos a eventos potencialmente estresantes antes, durante y después de su encuentro en el campo de juego, lo que constituye un factor de impacto que compromete el rendimiento deportivo. Es así que los árbitros de la asociación amateur de Tungurahua se ven inmersos a sufrir varios factores psicológicos que afectan su desempeño laboral.

Debido al estrés generado en los árbitros de fútbol se desarrollarán estrategias para trabajar y prepararlos en técnicas de afrontamiento sobre todo para la identificación de la incidencia de estresores sociales a los que serán sometidos diariamente los árbitros de fútbol. Las estrategias de afrontamiento serían un factor

esencial para explicar las diferencias en los niveles de rendimiento deportivo (Carla, 2018).

2.2.1 El estrés

De acuerdo con Larenas (2016), el estrés se produce como una consecuencia de los llamados estresores sociales, estos se caracterizan por ser estímulos continuos y duraderos, que pueden llegar a generar estrés crónico.

A lo largo de la vida el estrés es visto como un aspecto que se da con normalidad dependientemente de las situaciones que se presenten frente a periodos de cambio e incertidumbre; es la respuesta frente a situaciones peligrosas por tanto existe la presencia de aspectos emocionales y físicos. El estrés es definido como la reacción del individuo frente a exigencias y cuestiones laborales, lo que no se encuentra dentro de su conocimiento y capacidades, poniendo a descubierto su capacidad de afrontamiento (Basantes & Erazo, 2018).

Las situaciones estresantes están presentes a lo largo de toda la vida del ser humano, estas tienen que ver con falta de apoyo a nivel emocional, exigencias de tipo laboral, cabe mencionar que muchas de las veces estas situaciones de estrés tienen su origen en factores de tipo ambiental, es decir que afecta la capacidad de adaptación de la persona generando cambios a nivel físico y psicológico (Barboza & Chanduví, 2019).

El estrés es visto como una condición común pero no ha sido posible tener una definición exacta, la manifestación de este genera un problema afectando a la mayoría de la población, influyendo en cada una de las esferas de la vida de las

personas, su origen se ve relacionado con el entorno social, es decir, persona y entorno (Escobar et al., 2018).

2.2.2 Etapas de estrés

Alarma de Acción

Esta alarma se hace evidente cuando la persona enfrenta una situación que para ella resulta nueva. Inicialmente el cerebro analiza el suceso y a su vez realiza una evaluación de elementos presentes, liberación de adrenalina, por lo que, el cuerpo produce una respuesta a favor del incrementar de la frecuencia cardiaca y la tensión arterial (Basantes & Erazo, 2018).

Resiliencia

La resiliencia hace referencia a un proceso dinámico en cual permite que los individuos generen una adaptación positiva, considerando todas las situaciones de adversidad que pueden estar presentes, otra definición tomada de Grotbert en 2016 menciona a la resiliencia como una capacidad para enfrentar, superar o salir con fortaleza de acuerdo a las experiencias presente en los humanos (Ortega & Mijares, 2018).

Agotamiento

En esta etapa se puede dar paso a la aparición de problemas serios en las personas referentes a la salud, de las cuales podemos mencionar cansancio, despersonalización y baja autoestima (Guaña & Rivera, 2019).

2.2.3 Tipos de estrés

De acuerdo con Bloß et al. (2020) puede resultar confuso que la persona sepa el tipo de estrés padece, en razón de la existencia de varios, considerando los siguientes:

Estrés Agudo

Se ocasiona las presiones diarias de cualquier tipo, es decir ámbito laboral y familiar, es por ello que se lo considera como uno de los tipos de estrés más comunes. Las características principales del estrés agudo es su duración de corto plazo que va de 3 a 30 días, importante que este produce síntomas psicológicos que a su vez genera dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal, entre otros.

Estrés Agudo Episódico

En lo principal este tipo de estrés tiene que ver con personas que presentan exigencias irreales, estas que pueden ser provenientes de la sociedad o de forma personal. La carga de tratar de asumir demasiadas responsabilidades en el hogar o en el trabajo, dentro de las principales características encontramos irritabilidad, ansiedad, tensión, afectando de forma significativa a las relaciones interpersonales.

Estrés Crónico

En 2017, Dorival señaló que este tipo de estrés tiene una duración extendida que puede durar semanas o incluso años, es estrés agotador que provoca a la persona un desgaste permanente, es considerado como desgaste de largo plazo, estrés de la pobreza y de familias disfuncionales.

2.2.4 Causas del Estrés

El estrés es visto como una respuesta de acuerdo con conjunto de factores que están mencionados por la Organización Mundial de la Salud, dentro de los cuales se puede mencionar; trabajo tornado como desagradable, trabajo escaso o aumentado, sistemas evaluación tediosos, supervisión excesiva o mala relación con loscompañeros de trabajo. Es considerado en el campo laboral, que algunos estudios handemostrado que los trabajadores con presencia de estrés aumentan el riesgo de ausentismo laboral, situaciones de conflicto en la esfera laboral, muchos casos sobre quejas de los clientes (Mejia et al., 2019).

Diferentes autores han considerado que las causas del estrés están vinculadas al entorno en el que vive la persona, el estrés puede estar ocasionado por el ruido, aglomeraciones, relaciones interpersonales, incluyen el propio cuerpo cuando nos referimos a la aparición por accidentes o enfermedades y pensamientos propios resultando importante la visión negativa del individuo frente a la vida y su baja capacidad en la resolución de conflictos (Cely, 2022).

Estrés Deportivo

El estrés en los deportistas hace referencia al mal rendimiento fisiológico, mental y motriz a raíz de estar expuestos, a situaciones que no lo pueden solucionar directamente o por problemas personales. Es muy normal que deportistas presenten estrés por el entrenamiento y horas de preparación y factores externos, incluye la posibilidad de producir graves problemas en los deportistas de igual forma a los

réferis que dirigen los encuentros deportivos por consecuencias que se pueden dar durante el encuentro (Carratalá, 2020)

Este estrés genera un efecto negativo sobre la autoestima, ansiedad e incluso la visión sobre la autoimagen, es decir que puede producir daño al organismo del deportista, permitiendo incrementos negativos en la frecuencia cardiaca y presión arterial aumentando el deseo de escapar (Wilson, 2021).

2.2.5 El estrés en los árbitros de fútbol

El estrés en los árbitros de fútbol se da por varias situaciones y factores que intervienen al momento de dirigir un encuentro deportivo, por lo que es muy común que los réferis sufran de estrés debido a la alta presión de dirigentes, público y medios de comunicación lo cual, a su vez, genera miedo, equivocaciones, bajo rendimiento, falta de concentración, nerviosismo y pueda generar mala actitud en su vida en general. Se presenta en los aspirantes a árbitros por la falta de experiencia y el desconocimiento de cómo desenvolverse en situaciones conflictivas como falta de respeto, insultos por parte de hinchas, jugadores, entrenadores; lo cual, comúnmente, desencadena situaciones de agresiones, ocasionando también que los árbitros dejen de dirigir ya sea temporal o definitivamente (Goutteborge et al., 2017).

2.2.6 Síntomas del estrés

De acuerdo con la consideración de Cuesta & Diaz (2020) hacen referencia a que el organismo y cada uno de sus elementos son afectados por el estrés, por tanto, consideramos los siguientes síntomas;

- *A nivel cognitivo:* se evidencia pensamiento repetitivo, cierta dificultad en la toma de decisiones, pérdidas de memoria, pensamientos de preocupación por cuestiones futuras, un excesivo temor al fracaso.
- *A nivel físico:* se presentan mareos, dolores de cabeza, taquicardia, dificultad en el sueño, dificultades en la digestión, tensión muscular, disfunción sexual, sudoración en las manos, por mencionar algunos.
- *A nivel emocional:* presencia de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo, entre otros.
- *Síntomas conductuales:* cambios en el consumo de alimentos, alteraciones en las horas de sueño, aumento o descuido sobre las responsabilidades, onicofagia, tics a nivel corporal, uso de alcohol y tabaco o sustancias estimulantes.

2.2.7 Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson

Se la considera como una técnica desarrollada por Edmund Jacobson, que en su inicio fue creada para un tratamiento referente a los miedos. Diseñada por Jacobson con la finalidad de realizar una medición y registro del nivel de tensión muscular, pudo demostrar que la relajación progresiva genera un efecto de manera directa sobre la liberación de tensión, además que se genera de forma indirecta efecto sobre la angustia. Esta técnica es usada en lapsos durante el trabajo, escuela u otros, considerando el tiempo de aproximadamente 30 minutos; sin embargo, con la práctica se va requiriendo menor tiempo para generar relajación, la principal recomendación

es realizar la técnica entre frecuencias de 2 a 3 con un estimado de tiempo de 15 minutos aproximadamente, se debe considerar un lugar tranquilo (Schwarz, 2017).

Ejecución de la Técnica

Como es de saber las técnicas tienen fases, mismas ayudan a mejorar la comprensión, ejecución y la fácil realización.

- *Fase I*; lo esencial es practicar de 2 a 3 veces por día, con la recomendación de evitar practicarlo después de comer. Se la debe realizar en un lugar tranquilo que pueda estar sentado o acostado, cerrando los ojos y respirar para posteriormente realizar diferentes movimientos de los diferentes grupos musculares; frente, nariz, ojos, lengua, mandíbula, labios, cuello, brazos, hombros, piernas y abdomen
- *Fase II*; el reposo hace referencia al repaso mental de cada grupo muscular que se ha tensionado y relajado, aprendiendo a reconocer que parte está relajada y permitir una mejor relajación.
- *Fase III*; en la parte final se visualiza un recuerdo agradable, para producir relajación (Padilla, 2019).

Tabla 1

Sistemas corporales en la relajación progresiva de Jacobson

Sistemas corporales	Proceso
1. Comienza a Relajarte	Inhala llevando aire a tu abdomen, empieza a relajarte al exhalar.

2. Brazos y Pecho	Apretar los antebrazos y bíceps cerrando los puños, 7 segundos y suelta, relaja los músculos.
3. Frente y Cuello	Rota la cabeza de un lado al otro, mientras arrugas la frente por 7 segundos, relaja los músculos.
4. Cara	Frunce el entrecejo, labios, aprieta la mandíbula, mantenlo durante 7 segundos y suelta, relaja los músculos.
5. Espalda	Arquea la espalda suavemente mientras inspiras profundamente, 7 segundos y luego relaja los músculos.
6. Abdomen y Espalda	Saca el abdomen mientras inhalas profundamente por 7 segundos y posteriormente relaja los músculos.
7. Piernas y Pies	Los pies y los dedos se deben flexionar, tensar muslos de pantorrillas y glúteos, durante 7 segundos y soltar.
8. Piernas y Pies	Los pies y los dedos se deben estirar como una bailarina, tensar muslos de pantorrillas y glúteos, durante 7 segundos y soltar.

Fuente: Jacobson (1929, p. 1).

Elaboración propia, 2023.

CAPITULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación es de tipo prospectiva, porque se realizó una recolección de datos pre y post intervención; con un enfoque cuantitativo, porque se evaluará los niveles de estrés en los árbitros a través del instrumento estandarizado; de tipo cuasi experimental ya que permitirá crear una guía de intervención enfocado a disminuir los niveles de estrés percibido con la aplicación de la técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson (Villaveces, 2002).

3.2 Población o muestra:

La población es pequeña en tanto que se utilizó muestreo intensional no probabilístico, incluyendo a 50 Árbitros pertenecientes a la Asociación Amateur de Tungurahua, Ambato - Ecuador, en categorías; máxima, primera y segunda; siendo que todos los árbitros aceptaron lo expuesto en el consentimiento informado; sin embargo, se consideró el nivel de estrés posterior a la aplicación del instrumento aplicado, por tanto, los participantes son 30.

Criterios de inclusión:

- Ser árbitro que pertenezca a la AAFAT con formación de 5 años
- Edad 19 a 60 años
- Considerable nivel de estrés percibido
- Participantes que aceptan el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- Formación arbitral no certificada
- Árbitros de la AAFAT que no asistan a las sesiones programadas
- Árbitros de la AAFAT con diagnóstico previo de trastorno de salud mental conocido por el sujeto.

3.3 Prueba de Hipótesis - pregunta científica – idea a defender

Hi.: La aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson descritas en la guía de intervención reducirán el estrés en los miembros de la asociación de árbitros Amateur de Tungurahua.

Ho.: La aplicación de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson descritas en la guía de intervención no reducirán el estrés en los miembros de la asociación de árbitros Amateur de Tungurahua.

3.4 Aspectos éticos y de género

Privacidad y Confidencialidad

Los datos que identifiquen a los participantes serán tratados en forma confidencial como lo exige la Ley. Salvo para quienes estén autorizados a acceder a sus datos personales, en este caso el investigador y el tutor únicamente podrán acceder. La información de cada participante es sensible por lo que se asignará un código numérico antes, durante y después de la intervención.

Integridad de la información

Es la cualidad o propiedad de la información que asegura que no ha sido alterada o modificada, por tanto, mantiene sus características y valores asignados o recogidos en la fuente.

Disponibilidad de la información

Es la condición de la información que asegura el acceso a los datos cuando sean requeridos, cumpliendo el protocolo en base al marco legal, manteniendo la confidencialidad de cada participante. Salvo se requiera información individualizada previo consentimiento se dará a conocer lo solicitado.

Seguridad del manejo de la información

Es el conjunto sistematizado de medidas preventivas y reactivas que buscan resguardar la información. Los datos se almacenarán en una base digital con acceso único para el investigador y tutor de la investigación y se conservarán durante tres años mediante acceso restringido. Después de este período serán eliminados de modo definitivo.

Aspectos legales

La Constitución del Estado, en su Art. 66, numeral 19, establece como derecho ciudadano “la protección de datos de carácter personal, que incluye el acceso y la decisión sobre información y datos de este carácter, así como su correspondiente protección. La recolección, archivo, procesamiento, distribución o difusión de estos datos o información requerirán la autorización del titular o el mandato de la ley”.

El Art. 7 de la Ley Orgánica de Salud señala que toda persona tiene derecho a contar con una “historia clínica única redactada en términos precisos, comprensibles

y completos; así como la confidencialidad respecto de la información en ella contenida...” El Art. 4 de la Ley de Derechos y Amparo al Paciente, expresa que: “Todo paciente tiene derecho a que la consulta, examen, diagnóstico, discusión, tratamiento y cualquier tipo de información relacionada con el procedimiento médico a aplicársele, tenga el carácter de confidencial”.

El Art. 6 de la Ley Orgánica del Sistema Nacional de Registro de Datos Públicos declara confidenciales los datos de carácter personal, como la ideología, afiliación política o sindical, etnia, estado de salud...y los demás atinentes a la intimidad personal (...) El acceso a estos datos sólo será posible con autorización expresa del titular de la información, por mandato de la ley o por orden judicial.

El Art. 21 de la Ley de Estadística prevé que, “Los datos individuales que se obtengan para efecto de estadística y censos son de carácter reservado (...) no podrán darse a conocer informaciones individuales de ninguna especie, ni podrán ser utilizados para otros fines...”.

3.5 Responsabilidades del investigador

El investigador será responsable de obtener el consentimiento informado de los participantes mediante el uso del instrumento diseñado específicamente para esta investigación, previa información, explicación y comprensión de los sujetos; la cual se hará de forma individual, en un espacio privado que incluirá los parámetros a ejecutarse en el trabajo investigativo. Por lo tanto, expresamente se manifiesta que no existe ningún conflicto de intereses para esta investigación.

3.6 Responsabilidades del participante

La participación es voluntaria tras la explicación y aplicación del consentimiento informado, es así que se asegura su integridad mediante la codificación de los datos. Además, tendrá el derecho de revocar su consentimiento previa comunicación al investigador; con el fin que no existan inconvenientes en el transcurso de la investigación.

3.7 Recolección de información:

Se incluye las herramientas y procedimientos para la recolección de los datos: Inicialmente se aplica un instrumento que recoge información sociodemográfica del paciente a través del formulario que consta en el anexo 1. Se utiliza el instrumento Escala de estrés percibido por Cohen et al. (1983) incluido en el anexo 2 para identificar el nivel de estrés y se aplican las técnicas de relajación progresiva de Jacobson que constan en la guía de intervención diseñada. Finalmente, tras 4 semanas de intervención se procede a la evaluación, para identificar el afrontamiento por cada participante.

La escala de estrés percibido es un instrumento que permite evaluar el estrés percibido referente al último mes, contiene un formato de respuesta de cinco puntuaciones en un total de 14 ítems, los puntos se marcan de nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo. Para la puntuación total se invierte las puntuaciones de la siguiente forma 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0, de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 para posteriormente sumar todos los ítems (Fernandez, 2019).

Se consideran puntos de corte del instrumento de acuerdo a las validaciones en realizadas en México es decir: puntajes de 0-14 como nunca o casi nunca está estresado; de 15-28 como de vez en cuando está estresado; de 29-42 a menudo está estresado y de 43-56 como muy a menudo tiene estrés (Torres Lagunas et al., 2015).

El instrumento se lo aplicó de manera individual, en las reuniones realizadas los días jueves en la asociación.

La validación del instrumento aplicado se sustenta en la investigación titulada “Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido PSS-14 en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador)”, se realizó un análisis de las propiedades psicométricas con una muestra de 1002 estudiantes de bachillerato, realizándose un muestreo aleatorio estratificado, teniendo en cuenta el tipo de unidad educativa con tres instituciones privadas. La aplicación del instrumento escala de estrés percibido se generó a través de encuestas generadas en google drive, siendo anónima y voluntaria; de los datos obtenidos se realizó el análisis de consistencia interna con el alfa de Cronbach y análisis factorial exploratorio para analizar la dimensionalidad de la escala, se evidencia buenas propiedades psicométricas (Ramos& Fernandez, 2019).

3.8 Procesamiento de la información y análisis estadístico:

Para el análisis de los resultados se utilizó el sistema informático SPSS versión 22.0 para Windows en español (Maruri et al., 2016).

Los resultados estadísticos, dentro del cual se incluye a 28 varones y 2 mujeres, con un total de 30 participantes. Se utilizó distribución de frecuencias para el

test y re testes, la prueba de normalidad de Shapiro - Wilk considerando que la muestra es menor a 50 participantes. La prueba no paramétrica de U de Mann – Whitney entre la aplicación del test inicial y el retest.

Para las variables sociodemográficas las cuales son edad, domicilio, estado civil, ocupación, nivel de instrucción, se utilizó la estadística descriptiva.

Los niveles de significancia para las variables serán del 0.05 para las comparaciones generales del control interno. Si el valor es inferior a 0.05 se declarará que se comprobó la pregunta de investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se procede con el análisis estadístico de los resultados obtenidos, dentro del cual se incluye a 28 varones y 2 mujeres, edades de entre 19 a 55 años, dando un total de 30 participantes. Se utiliza la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk considerando que la muestra es menor a 50 participantes, una distribución de frecuencias para el estrés percibido en dos momentos el test inicial y retest.

Se utiliza la prueba no paramétrica de rangos con signo Wilcoxon para comparar si hubo diferencias significativas en los niveles de estrés antes y después de la aplicación de la guía de intervención, mostrando las medianas y la significación asintótica.

Tabla 2

Distribución de frecuencias Estrés Percibido Pre-test

Nivel de estrés percibido	Cantidad	%
Leve	.	.
Medio	23	76,66%
Moderado	7	23,33%
Alto	-	.
Total:	30	100%

Como se muestra en la tabla la mayor parte de los participantes presentaron nivel medio de estrés percibido con un total de 23, es seguido del nivel moderado con 7 participantes, la totalidad de la población muestra estrés percibido considerable.

Tabla 3*Distribución de frecuencias Estrés Percibido Re-test*

Nivel de estrés percibido	Cantidad	%
Leve	4	13,33%
Medio	23	76,66%
Moderado	3	10,00%
Alto	.	.
Total:	30	100%

Se muestra en la tabla 3 una diferencia entre los niveles de estrés, 4 participantes se encuentran en un nivel leve de estrés percibido considerable con un 13,33%, seguido de 23 participantes en nivel medio y 3 participantes en estrés moderado y ninguno en nivel alto.

Tabla 4*Prueba de Normalidad de Shapiro-Wilk*

	Estadístico	gl	p
Test inicial	0,925	30	0,036
Retest	0,973	30	0,626

La prueba del test inicial indica un valor a 0.05, por tanto es normal la distribución de los datos mientras que para el retest la prueba arroja un valor de 0.0626, siendo este un valor normal. Sin embargo el no cumplirse los criterios para usar una prueba paramétrica, se usara la prueba de rangos con signo de Wilcoxon correspondiendo esta una prueba no paramétrica.

Tabla 5*Prueba de rangos con signo de Wilcoxon*

	Test inicial Mdn (Rango)	Aplicación retest Mdn (Rango)	Z	p
Niveles de Estrés Percibido	26,00 (17)	21,00 (21)	-2,685 ^b	≤ 0,007

En la tabla 5 encontramos diferencias estadísticamente significativas en los niveles de estrés, donde las puntuaciones del test inicial (Mdn=26; Rango=17) fueron mayores en relación a las puntuaciones retest (Mdn=21; Rango=21), $Z=-2685$, $p \leq 0,007$, siendo que el valor de significancia asintótica es menor a 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, existiendo diferencia significativa en los niveles de estrés percibido antes y después de la aplicación de la guía de intervención, es decir, que disminuyeron los niveles de estrés en los de árbitros de la Asociación Amateur de Tungurahua.

Discusión

El presente estudio tuvo como finalidad evidenciar los niveles de estrés percibido de la Asociación de árbitros Amateur de Tungurahua, para posteriormente aplicar una guía de intervención y reducir los niveles de estrés percibido, para el proceso se utilizó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon, se encontró una diferencia significativa de los niveles de estrés entre el test y re test, se considera que las investigaciones relacionadas al arbitraje son escasas; sin embargo, en 2021, Chambi y Puma señalaron la eficacia de la técnica de relajación muscular de

Jacobson para aliviar el estrés en Arequipa Colombia, los resultados evidenciaron un efecto positivo disminuyendo los niveles de estrés en la comunidad, al igual que en la comparación permitió señalar menor eficacia en los varones que en mujeres.

De acuerdo con las consideraciones de Jaenes et al. (2012) su investigación sobre el estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto, concluye que existieron moderadas puntuaciones de estrés durante el partido, en tanto la formación es aspectos psicológicos influyen de forma directa en su comportamiento como el control de ansiedad y estrés, lo que debería implementarse en las escuelas de árbitros. En tal sentido la técnica aplicada en la asociación de árbitros permitió influir en el control y gestión del estrés.

Dentro de la investigación sobre la evaluación del nivel de estrés de los árbitros profesionales de fútbol de Pichincha a través de la combinación del análisis factorial de correspondencias múltiple y un análisis de conglomerados, realizada por Guaña y Rivera (2020), estudio compuesto por 133 árbitros profesionales se encuentra que el 88,7% presentan un nivel moderado de estrés, el 7,5% corresponde a la población que padece un bajo nivel de estrés y al final un 3,8% con población que padece un alto nivel de estrés. Estos estudios tienen similitud al enmarcar más del 75% de la población arbitral dentro del rango considerable de estrés, tal y como se evidencia dentro de este estudio, lo que puede estar vinculado a lo señalado por Yovanna et al. (2021) en la cual una gran cantidad de árbitros se les dificulta lidiar con ciertas situaciones dentro y fuera de la cancha de juego y situaciones familiares.

Los árbitros evaluados y participantes en este estudio con la aplicación de la guía de intervención para reducir los niveles de estrés, luego del análisis estadístico, consideramos que les permitió generar un mejor manejo del estrés. En 2017, Gómez señaló en la investigación Programa de Intervención Psicológica con árbitros de fútbol sobre, el impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones, se habla de la posibilidad que el programa de intervención psicológica haya permitido mejorar el manejo del estrés antes, durante y después de los partidos de fútbol.

De acuerdo a las investigaciones realizadas este estudio concuerda con la reducción del estrés en los árbitros de fútbol. Es así que gracias al diseño de la guía de intervención dirigida a la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua; donde se detalla el paso a paso de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson; el gremio arbitral podrá disponerla para afrontar los diferentes factores estresantes dentro de su ámbito personal, familiar y profesional; favoreciendo su salud mental y rendimiento deportivo.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, BIBLIOGRAFÍA, ANEXOS.

5.1 Conclusiones

Durante el proceso de investigación ha sido evidente que los árbitros de fútbol de la Asociación Amateur de Tungurahua tienden a presentar un estado de estrés que va vinculado a la actividad deportiva.

Los resultados muestran que los niveles de estrés percibido se mantienen en frecuencia De vez en cuando estresado, en el cual se ha tomado a la población que presentó estrés percibido, es decir, muestra de 30 participantes dentro de los cuales 2 son de género femenino y 28 de género masculino.

Luego de la aplicación de la guía de intervención para reducir los niveles de estrés con la utilización de la técnica de relajación progresiva de Jacobson y los resultados del re test, se muestra una disminución de los niveles de estrés percibido y posiblemente hayan generado un mejor manejo del estrés.

Considerando el tiempo de aplicación de la guía de intervención y limitaciones externas, el manejo de la técnica de relajación progresiva puede permitir que los árbitros de la Asociación Amateur de Tungurahua generen mejoría en los niveles de estrés.

5.2 Recomendaciones

Considerar que las próximas investigaciones deben tener una muestra mayor ya que los 30 árbitros participantes conforman una muestra pequeña en esta

investigación, por tanto, los resultados obtenidos no refieren un alto nivel de confiabilidad.

Reflexionar que la aplicación de la Escala de Estrés percibido de Cohen es de aplicación rápida con un total de 14 ítems; sin embargo, al ser un instrumento autoaplicado y aún con los esfuerzos del evaluador puede ser no tan exacta, para ello es importante la socialización sobre la investigación a los participantes con razón de tomar la responsabilidad necesaria en su participación.

Determinar que una de las limitaciones es el horario, las intervenciones se las realizó los días jueves en reuniones ordinarias de la asociación; sin embargo, al tratarse puntos varios en relaciones a las actividades deportivas el tiempo para el desarrollo resultaba reducido, sería esencial que se genere el espacio y el tiempo que conlleva la realización de la relajación progresiva de Jacobson.

5.3 Bibliografía

Arias Bravo, Y. A. (2018). *Estrés laboral y la salud mental de los árbitros profesionales de fútbol de la provincia de los Ríos, año 2018* (Bachelor's thesis, BABAHOYO: UTB, 2018).

Avecillas, D. A. (2017). Eficacia de diferentes técnicas para reducir el estrés. *Estudios de La Gestión. Revista Internacional de Administración*, 1(1), 53–79.
<https://doi.org/10.32719/25506641.2017.1.3>

Barboza, I., & Chanduví, R. (2019). Estrés laboral y factores asociados en profesionales de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital público nivel III. Chiclayo. 2019. In *Universidad César Vallejo*.

- Basantes, A., & Erazo, A. (2018). *UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICAS CARRERA DE ESTADÍSTICA* (Issue Evaluacion del nivel de estres de los arbitros profecionales de futbool de Pichincha a traves de la combinacion del analisis factorial de correspondencias multiples y un analisis de conglomerados). <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22298/1/T-UCE-0005-CEC-360.pdf>
- Carla, A., Monteiro, P., Verdolin, M., Froeseler, G., Federal, U., Gerais, D. M., Mansur-alves, M., Federal, U., & Gerais, D. M. (2018). *Estrés y Coping de Árbitros de Fútbol en la Prueba Física FIFA*. 102–115.
- Carratalá, H. (2020). *ESTRÉS, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y PERSONALIDAD RESILIENTE EN DEPORTISTAS Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y DEPORTIVO*. 14.
- Cely, A. (2022). Representaciones Sociales Sobre el Estrés y sus Efectos en la Salud de Docentes y Funcionarios de una Institución Educativa Privada de la Cuidadde Tunja. *787*, 8.5.2017, 2003–2005.
- Chambi, M., & Puma, A. (2021). *Eficacia de las técnicas de relajación muscular de Jacobson para aliviar el estrés en miembros de la comunidad Casa Blanca*. 1–113.
- Cohen, S., Kamarck, T. y Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Fernandez, A. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido

- (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). *Scientific E-Journal of Human Sciences*, 269–282.
- García-Santos, D., Vaquera, A., Calleja-González, J., González-Espinosa, S., & Ibáñez, S. J. (2017). Estrés y técnica de arbitraje en baloncesto en función del género. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26, 51–57.
- Gillué, G. (2018). *La experiencia de ser árbitro de fútbol: fuentes de estrés y apoyo organizacional*. 1–99.
- Gómez-López, M., Angosto, S., & Ponce, J. F. (2020). Factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo: una revisión sistemática | Stress and anxiety factors in team sports refereeing: a systematic review. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 13(26), 74–85.
<https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2734>
- Gómez Barreras, O. E. (2017). *Programa de intervención psicológica con árbitros de fútbol: El impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones*. 39.
- Gómez, M., Angosto, S., & Ponce, J. F. (2020). Factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo: una revisión sistemática | Stress and anxiety factors in team sports refereeing: a systematic review. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 13(26), 74–85. <https://doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2734>
- Gouttebauge, V., Johnson, U., Rochcongar, P., Rosier, P., & Kerkhoffs, G. (2017). Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe. *Physician and Sportsmedicine*, 45(1), 11–16. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1248796>

- Guamán, K., Bravo, W., & Sanmartín, F. (2023). El agotamiento emocional en árbitros de fútbol. *MQR Investigar*, 7(1), 3136–3149. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.1.2023.3136-3149>
- Guaña, S., & Rivera, A. (2019). *Evaluación del nivel de estrés de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Pichincha a través de la combinación del análisis factorial de correspondencias múltiple y un análisis de conglomerados Trabajo*.
- Jaenes, J. C., Bohórquez, M. R., Caracuel, J. C., & López, a M. (2012). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. / Emotional state and stress situations in basketball referees. / Estado emocional e situação de estresse em árbitros de basquete. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 12, 17– 23.
- Maruri, A., Maria, B., Chiquito, R., Alfredo, J., Ing, T., & Reyes, G. (2016). *UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL Previa a la obtención del Título de : 260*.
- Mejia, C. R., Chacon, J. I., Enamorado-Leiva, O. M., Garnica, L. R., Chacón-Pedraza, S. A., & García-Espinosa, Y. A. (2019). Factors associated with work-related stress in workers in six Latin American countries. *Revista de La Asociacion Espanola de Especialistas En Medicina Del Trabajo*, 28(3), 204–211.
- Ortega, Z., & Mijares, B. (2018). Concept of Resilience: From Its Differentiation of Other Constructs, Schools and Approaches. *Scientific E-Journal of Human Sciences*, 30–43.
- Padilla, H. (2019). Efectos de la aplicación de la Técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson sobre los niveles de estrés y alteraciones del sueño

- percibidas por los docentes de primaria y secundaria de la Unidad Educativa “Julio Verne”, durante el periodo abril 2. *Αγαη*, 8(5), 55.
- Peixoto, A., Guilherme, M., & Mansur, M. (2018). *Estrés y afrontamiento de los árbitros de fútbol en la prueba física de la FIFA*. 102–115.
- Ramos, M., & Fernandez, A. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador)*. 269–282.
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86–93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Schmidt, S. L., Sohmidt, G. J., Padilla, C. S., Simoes, E. N., Tolentino, J. C., Barroso, P. R., Narciso, J. H., & Costa, R. L. (2019). *Repetidas sesiones de ejercicio de alta intensidad en Asociación de Árbitros de Fútbol y Árbitros Asistentes.pdf* (p. 28).
- Soriano, G., Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2018). Fuentes de estrés dentro y fuera del partido en árbitros de fútbol. *Apunts Educación Física y Deportes*, 132, 22–31.
- Torres Lagunas, M. A., Vega Morales, E. G., Vinalay Carrillo, G., & Rodriguez Alonzo, E. (2015). Validacion psicométrica de escala PSS-14, AFA-R, HDRS, CES-D, EV en puerperas mexicas con y sin preeclamsia. *Elsevier*, 12(3), 122–133. <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v12n3/1665-7063-eu-12-03-00122.pdf>

- Vanegas, M., Ródenas Cuenca, L., Contreras Puente, M. E., & Medina Villanueva, S. (2023). Estrés en deportistas universitarios: revisión de la EEAD en jóvenes mexicanos. *Psicumex*, 13. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-59362023000101002&script=sci_arttext
- Vela, D., & Arbinaga, F. (2018). APLICACIÓN DEL LISTADO DE SITUACIONES ESTRESANTES PARA EL ARBITRAJE (LISEA) EN ÁRBITROS DE FÚTBOL. *Transcommunication*, 53(1), 1–8. <http://www.tfd.org.tw/opencms/english/about/background.html%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.cirp.2016.06.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.powtec.2016.12.055%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.ijfatigue.2019.02.006%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.matlet.2019.04.024%0A>
- Villaveces, L. (2002). PROSPECTIVA EN LA UNIVERSIDAD DE INVESTIGACIÓN COLOMBIANA. *Nomadas, nomadas*, 1–181.
- Wilson, T. (2021). *El uso de la realidad virtual en rehabilitaciones de lesiones por estrés en deportistas de alto rendimiento*.
- Yovanna, A. :, Arias Bravo, A., Fernando, M., Moreira, T., Lenin, W., Muñoz, C., Roberto, W., Caicedo, B., María, H., & Patiño, C. (2021). Estrés laboral y salud mental de los árbitros de fútbol profesionales, provincia de Los Ríos. *Journal of Science and Research*, 6(1), 59–76.
- Yunda, A. (2018). Reducción del estrés laboral mediante la aplicación de la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson en trabajadores de la empresa “Creaciones Patricio”, en el sector de San Carlos, cantón Quito. *Energies*, 6(1), 1–79.

5.4 Anexos

5.4.1 Anexo 1: Variables Sociodemográficas

TEST ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

DIRIGIDO A LOS MIEMBROS DE LA ASOCIACION DE ARBITROS DE FUTBOL AMATEUR DE TUNGURAHUA

Variables sociodemográficas:

- 1.- Apellidos y Nombres completos:
- 2.- Cédula de identidad:
- 3.- Fecha de nacimiento:
- 4.- Edad:
- 5.- Sexo: Masculino Femenino
- 6.- Autoidentificación étnica:
- 7.- Estado civil:
Soltero Casado Divorciado Unión Libre
- 8.- Residencia: Rural Urbana
- 9.- Nivel de instrucción:
Primaria Secundaria Bachiller
- Tercer Nivel Cuarto Nivel
- 10.- Ocupación:

Director de Tesis: Ps. Cl. Danilo Céspedes Mg

Investigador: Psic. Alejandro Quisimalin Villacis

Fecha de aplicación:=

5.4.2 Anexo 2: Formulario

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.

	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 ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4

7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. 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
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. 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
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma <u>de pasar</u> el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

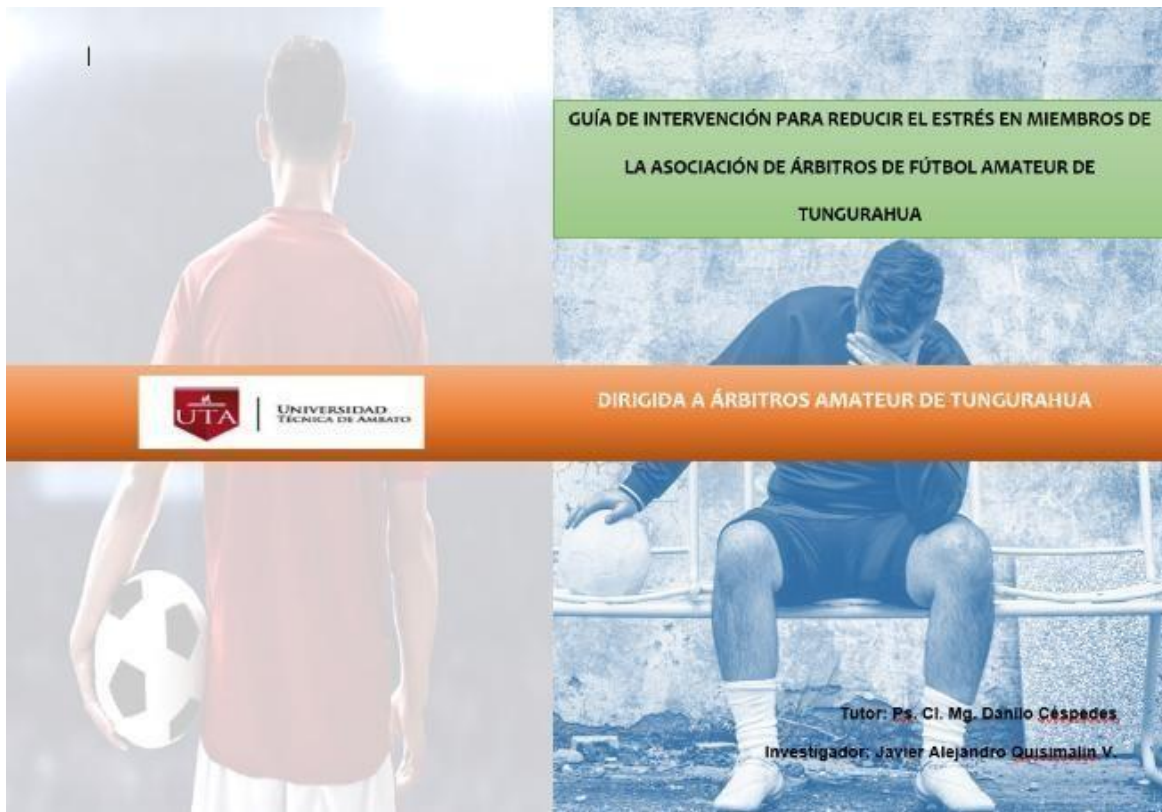


Investigador: Psic. Alejandro Quisimalin Villacis/

5.4.3 Anexo 3: Guía de Intervención

Figura 1

Guía de Intervención para reducir los niveles de Estrés



El estrés en ocasiones se produce debido a la presencia de ciertas dificultades tales como falta de satisfacción laboral, exigencia laboral, horarios excesivos etc., lo cual provoca fatiga e incluso frustración, baja autoestima, sentimientos de impotencia, depresiones severas e hipertensión arterial (Basantes & Erazo, 2018).

Es importante analizar el estrés percibido el cual actúa como un indicador del grado en que las situaciones en la vida se valoran como estresantes y se demuestran las relaciones negativas acorde al control de la personalidad resistente y a la vez propone estrategias de focalización que solucionarán el problema, generando una evaluación positiva y de autocontrol frente a un factor estresante (Remor, 2006).

Es por esta razón que en el presente trabajo investigativo se ha identificado que los árbitros muestran altos niveles de estrés, siendo susceptibles a presentar factores psicológicos que afectan su desempeño laboral y rendimiento deportivo. Mediante la utilización de la escala de estrés percibido de Cohen, se logró identificar el nivel de estrés. Por lo tanto se diseña esta guía de intervención, donde se describe las técnicas de relajación progresiva de Jacobson para ser aplicadas y poder afrontar los factores estresantes.

CONTENIDO



El estrés es definido como la reacción del individuo frente a exigencias y cuestiones laborales, lo que no encuentra dentro de su conocimiento y capacidades, poniendo a descubierto su capacidad de afrontamiento.

Las situaciones estresantes están presentes a lo largo de toda la vida del ser humano, estas tienen que ver con falta de apoyo a nivel emocional, exigencias de tipo laboral, cabe mencionar que muchas de las veces estas situaciones de estrés tienen su origen en factores de tipo ambiental, es decir que afecta la capacidad de adaptación de la persona generando cambios a nivel físico y psicológico.

Manifestaciones Clínicas

- *A nivel cognitivo:* se evidencia pensamiento repetitivo, cierta dificultad en la toma de decisiones, pérdidas de memoria, pensamientos de preocupación por cuestiones futuras, un excesivo temor al fracaso.
- *A nivel físico:* se presentan mareos, dolores de cabeza, taquicardia, dificultad en el sueño, dificultades en la digestión, tensión muscular, disfunción sexual.
- *A nivel emocional:* presencia de ansiedad, depresión, irritabilidad, inseguridad, miedo.
- *Síntomas conductuales:* cambios menor o mayor cantidad en el consumo de alimentos, alteraciones en las horas de sueño, aumento o descuido sobre las responsabilidades, onicofagia.

Diagnóstico

En el trabajo de investigación se aplicó el instrumento escala de estrés percibido de Cohen que permite evaluar el estrés percibido referente al último mes, contiene un

formato de respuesta de cinco puntuaciones en un total de 14 ítems, los puntos se marcan de nunca, casi nunca, de vez en cuando, a menudo y muy a menudo. Se consideran resultados de nivel de estrés las siguientes puntuaciones: 0-14 como nunca o casi nunca está estresado; de 15-28 como de vez en cuando está estresado; de 29-42 a menudo está estresado y de 43-56 como muy a menudo tiene estrés.

Plan de Manejo

Se propone la realización de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson que demuestran un efecto de manera directa sobre la liberación de tensión, generando un efecto positivo sobre la angustia.

Ejecución de la técnica:

- *Fase I;* lo esencial es practicar de 2 a 3 veces por día, con la recomendación de evitar practicarlo después de comer. Se la debe realizar en un lugar tranquilo que pueda estar sentado o acostado, cerrando los ojos y respirar para posteriormente realizar diferentes movimientos de los diferentes grupos musculares; frente, nariz, ojos, lengua, mandíbula, labios, cuello, brazos, hombros, piernas y abdomen
- *Fase II;* el reposo hace referencia al repaso mental de cada grupo muscular que se ha tensionado y relajado, aprendiendo a reconocer que parte estare relajada y permitir una mejor relajación.
- *Fase III;* en la parte final se visualiza un recuerdo agradable, para producir relajación.



RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JAKOBSON

Para la ansiedad y el estrés



1 COMIENZA A RELAJARTE

Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.



2 BRAZOS Y PECHO

Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.



3 FRENTE Y CUELLO

Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.



4 CARA

Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.



5 ESPALDA

Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.



6 ABDOMEN Y ESPALDA

Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.



7 PIERNAS Y PIES

Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.



8 PIERNAS Y PIES

Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.

Seguimiento

Todos los pacientes luego de la realización de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson, se les debe valorar su rendimiento deportivo y desempeño laboral. De esta forma se les orienta a poner énfasis en su salud mental y disminuir los riesgos psicosociales.

5.4.4 Anexo 4: Carta de interés institucional



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE AMBATO

Anexo 3. MODELO DE CARTA DE INTERÉS INSTITUCIONAL PARA ESTUDIOS OBSERVACIONALES Y ESTUDIOS DE INTERVENCIÓN EN SERES HUMANOS. INVESTIGACIÓN A REALIZAR EN ESTABLECIMIENTOS PÚBLICOS O PRIVADOS

ANEXO 3A. [MODELO DE SOLICITUD DE CARTA DE INTERÉS- DATOS ANONIMIZADOS](#)

Ambato, 09 de octubre de 2023

Sra./Sr.

Presidente Víctor Teneda

ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS DE FÚTBOL AMATEUR DE TUNGURAHUA

Presente. -

De mi consideración:

Por medio de la presente, solicito se designe a quién corresponda analizar el interés institucional y pertinencia de la investigación titulada: *Guía de intervención para reducir el estrés en los miembros de la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua*, para la emisión de la Carta de Interés, debido a que el estudio mencionado requiere del acceso a datos relativos a la institución que recopilan en la Asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua.

Esta solicitud se realiza en atención a lo dispuesto en Artículo 16 del Acuerdo Ministerial Nro. 0015-2021, "Reglamento para la aprobación, desarrollo, vigilancia y control de investigaciones observacionales y estudios de intervención en seres humanos", publicado en el Registro Oficial -segundo Suplemento N° 573 el 9 de noviembre del 2021, donde se indica que "Los datos relativos a personas que reposen en instituciones que conforman el Sistema Nacional de Salud podrán ser tratados por personas naturales y/o jurídicas de derecho público o privado, con fines de investigación observacional o estudios de intervención, siempre que se encuentren tratados de manera anonimizada o seudoanonimizada. Dicho tratamiento debe ser autorizado por la máxima autoridad de la institución donde se resguarde los datos y estar en concordancia con las disposiciones de la Ley Orgánica de Protección de Datos Personales".

Para lo cual adjunto el documento del protocolo de investigación *Guía de intervención para reducir el estrés en los miembros de la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua* que será realizado con los datos de la Asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua. Los datos de los sujetos de estudio que se requieren son: variables sociodemográficas (apellidos y nombres completos, cédula de identidad, fecha de nacimiento, edad, sexo, autoidentificación étnica, estado civil, residencia, nivel de instrucción y ocupación). Además, se contó con recursos propios para la ejecución del proyecto y recursos humanos de la institución.

Se comunica que esta carta de interés es un requisito previo a la evaluación y aprobación de un Comité de Ética de Investigación en Seres Humanos aprobado por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Atentamente,



Creado y verificado por:
JAVIER ALEJANDRO
QUISIMALIN VILLACIS

FIRMA

JAVIER ALEJANDRO QUISIMALIN VILLACIS

ASOCIACIÓN DE ÀRBITROS DE FÚTBOL AMTEUR DE TUNGURAHUA

PSICÒLOGO GENERAL

1804235842

alejandrokike777@gmail.com

5.4.5 Anexo 5: Consentimiento informado

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA RECOLECCIÒN DE
DATOS PARA LA APLICACIÒN DE LA GUIA DE INTERVENCIÒN QUE
DESCRIBE LAS TÈCNICAS DE RELAJACIÒN PROGRESIVA DE
JACOBSON EN LOS PARTICIPANTES DE LA AAFAT MEDIANTE EL
INSTRUMENTO ESCALA DE ESTRÈS PERCIBIDO DE COHEN PARA
REDUCCIÒN DEL ESTRÈS**

Título del estudio: Guía de intervención para reducir el estrés en miembros de la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua.

Investigador: Javier Alejandro Quisimalin Villacís/0999936909

Sección I: INFORMACIÓN PARA EL PARTICIPANTE

A) Hoja de información:

Título del estudio: Guía de intervención para reducir el estrés en los miembros de la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua.

Investigador: Javier Alejandro Quisimalin Villacís, Av. Miraflores y Pasaje Pomarosa, 099936909:

Estimado participante le solicitamos que autorice la recolección y uso de datos personales durante la realización del estudio Guía de intervención para reducir el estrés en los miembros de la asociación de árbitros de fútbol Amateur de Tungurahua.

Su participación es completamente voluntaria; sin que ello le afecte en sus actividades regulares en la institución.

Lea toda la información que se le ofrece en este documento y haga todas las preguntas que necesite, antes de tomar una decisión. También lo motivamos a socializarlos con su familia y amigos.

1) ¿Por qué se realiza este estudio?

La intención de esta investigación es diseñar una guía de intervención para reducir el estrés mediante la aplicación de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson.

2) ¿Qué pasará si participo de esta parte del proyecto de investigación, luego de que firme este Consentimiento Informado?:

Luego de la autorización del consentimiento informado se recabará sus datos a través de la realización del instrumento Escala de Estrés Percibido de Cohen. Posteriormente se ejecutará el procesamiento de la información de manera anónima, seguidamente la aplicación de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson , influirán en la reducción de los factores que le estén generando estrés.

Finalmente se aplicará un re-test con el fin de comparar los resultados obtenidos en la pre y post intervención, para verificación del nivel de afrontamiento ante el estrés.

3) ¿Qué riesgos podría tener si participo?

La intervención se realizará dentro de un ámbito de privacidad y confidencialidad en el manejo de sus datos personales. Por lo que los riesgos

asociados a esta intervención son mínimos; en cuanto que no generará cambios radicales en su comportamiento durante la aplicación de las técnicas terapéuticas.

4) ¿Cuánto tiempo me tomará participar en esta parte del estudio? Está previsto que su participación dure (lapso de tiempo).

La investigación dura alrededor de 6 meses, sin embargo, su participación en este estudio durante la realización del pre test y post test a través del instrumento Escala de Estrés Recibido de Cohen y con la aplicación de las técnicas de relajación progresiva de Jacobson; tomará un tiempo de evaluación de 3 meses.

5) ¿Tendré beneficios por participar?

No recibirá ningún pago por su participación y se beneficiará del conocimiento y aplicación de la terapia psicológica para el control del estrés.

6) ¿Me darán información sobre los resultados del estudio, luego de su finalización?

Una vez finalizada la investigación se entregará a la institución información general sobre los resultados obtenidos durante su participación en la realización del pre test y post test, manteniendo su confidencialidad; para que de esta manera sepalpe el cambio de los señores árbitros en cuanto al afrontamiento del estrés. Salvo se requiera información más detallada se dará a conocer únicamente al paciente.

7) ¿Qué gastos tendré si participo del estudio?

Ud. no tendrá gasto alguno relacionado a los procedimientos y materiales necesarios para esta investigación. Los gastos los cubre el investigador.

8) ¿Qué pasará si sufro algún evento adverso mientras participo en el estudio?

Si durante el transcurso de la intervención usted sufre un daño físico, una lesión o una consecuencia en su salud, se le proveerá asistencia multidisciplinaria mediante la articulación del responsable de la investigación Javier Quisimalin con la institución que requiera su valoración para un seguimiento oportuno.

9) ¿Puedo dejar de participar en cualquier momento, aún luego de haber aceptado?

Usted es libre de retirar su consentimiento para participar en esta investigación en cualquier momento sin que esto lo perjudique, deberá notificar al investigador de su decisión de forma escrita.

Luego de que retire su consentimiento no se podrá obtener datos sobre Ud y su salud. Pero toda la información obtenida con anterioridad sí será utilizada.

10) ¿Cómo mantendrán la confidencialidad de mis datos?

Para mantener la confidencialidad de sus datos toda la información recogida durante la investigación será codificada por lo que se le asignará un código numérico.

12. ¿Cómo, ¿dónde y por cuánto tiempo se almacenarán mis datos? ¿Cómo las destruirán luego de su utilización?

Sus datos se almacenarán en una base digital en excel con acceso único para el investigador y tutor de la investigación; y se conservarán durante siete años conforme lo establece la Ley de Protección de datos del Ecuador y el Reglamento de

CEISH-UTA. Después de este período serán eliminados de forma definitiva, con el análisis y procesamiento de la información recolectada.

13) ¿Puedo ser retirado del estudio aún si yo no quisiera?

El investigador, el comité de ética, que supervisan el estudio pueden decidir retirarlo por las siguientes causas: no participar activamente ni comprometerse con el estudio; y a su vez referirlo según la necesidad del caso si consideran que es lo mejor para usted.

14) ¿Quiénes tendrán acceso a mis datos personales?

Como parte del estudio, el investigador principal y el tutor de la investigación tendrán acceso a los resultados de sus estudios.

15) ¿A quiénes puedo contactar si tengo dudas sobre el estudio y mis derechos como participante en un estudio de investigación?

15.1. Sobre el estudio: contactar al Investigador Principal: Psc. General Javier Alejandro Quisimalin Villacis/0999936909/alejandrokike777@gmail.com

15.2. Sobre sus derechos como participante en un estudio de investigación:

El presente trabajo de investigación ha sido evaluado por el CEISH-UTA. Si usted tiene alguna pregunta relacionada con sus derechos como participante en la investigación puede contactarse con el comité de Bioética, presidenta Dra. AidaFabiola Aguilar Salazar al contacto 0998592023.

Firma del participante:

C.I.

CAPÍTULO VI

FASE DE INTERVENCION

6.1 Título

“Guía de Intervención para Reducir el Estrés en miembros de la Asociación de Árbitros de Fútbol Amateur de Tungurahua”

6.2 Descripción

Se elabora una guía de intervención para reducir el estrés que de acuerdo a los resultados que mostraron luego de la aplicación de la escala de estrés percibido, para posteriormente aplicar la técnica de relajación progresiva de Jacobson expuesta en la guía de intervención. Brindando información y explicación de la utilización y manejo de la técnica al igual que sus beneficios.

Al tener la información y el manejo de la misma se les motiva a aplicar la técnica de forma periódica con el fin de reducir los niveles de estrés, actividad que la van a realizar con el acompañamiento y seguimiento del profesional de la salud mental. Dejando abierta la ventana para que puedan acceder a información que no quede clara.

Para la intervención se realizó un consentimiento informado y detallado de las actividades que se realizaran, el que será presentado a cada participante.

Se aplica la escala de estrés percibido que consta de 14 ítems a los árbitros de la asociación.

Elaboración de la guía de intervención para reducir el estrés con la aplicación de la técnica de relajación progresiva de Jacobson.

Se explica los pasos de la técnica expuesta dividiéndola en tres fases para su aplicación.

6.3 Desarrollo de la intervención

Se consideró una serie de fases y etapas dentro del proceso de esta investigación, los mismos que se detallan a continuación:

- Solicitud de aprobación para la intervención de los árbitros dentro de la investigación, dirigido al presidente de la Asociación de Árbitros Amateur de Tungurahua.
 - Socialización a la población sobre el propósito de dicha investigación y la importancia de la misma.
 - Consentimiento informado.
 - Aplicación de la escala de estrés percibido, a los árbitros de la asociación.
 - Calificación de los test aplicados, verificación de las puntuaciones.
 - Aplicación de la guía de intervención, de forma semanal, coincidiendo con los días de reunión dentro de la Asociación.
1. Indicaciones generales sobre la relajación progresiva de Jacobson y grupos musculares.

Involucra el paso de Comienza a relajarte (inhalación de aire hacia el abdomen), posteriormente el intercalado con los grupos musculares como;

Brazos y Pecho, Frente y cuello, Cara, Espalda, Abdomen y Espalda, Piernas y pies.

2. Fases de la técnica de intervención:

Para una mejorar la aplicación y la comprensión sobre la técnica se da a conocer las fases.

- *Fase I involucró las veces de práctica de la técnica, el lugar adecuado y con los ojos cerrados.*
- *Fase II se refirió al repaso mental sobre los grupos musculares cada vez que se tensionan.*
- *Fase III el recuerdo agradable que se debe mantener.*

N.-	ACTIVIDAD	SEMANAS JUNIO				SEMANAS JULIO			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Socialización y aplicación escala Estrés Percibido								
2	Iniciación Tec. Relaj. Prog. Jacobson								
3	Continuidad de práctica Tec. Relaj. Prog. Jacobson								
4	Continuidad de práctica Tec. Relaj. Prog. Jacobson								
5	Continuidad de práctica Tec. Relaj. Prog. Jacobson								
6	Continuidad de práctica Tec. Relaj. Prog. Jacobson								
7	Aplicación re-test escala Estrés Percibido								
8	Sensibilización de continuidad y muestra de resultados								