

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**“ TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUCIÓN  
DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA  
CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA ”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE CONSEJO  
DIRECTIVO DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

**POR**

**OLIVIA ANA ROSA HURTARTE BERDUO  
ADRIANA ELIZABETH BURMESTER GARCÍA**

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE  
PSICÓLOGAS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIATURA**

**GUATEMALA, OCTUBRE DE 2010**

# **MIEMBROS CONSEJO DIRECTIVO**

**Doctor César Augusto Lambour Lizama**  
**DIRECTOR INTERINO**

**Licenciado Héctor Hugo Lima Conde**  
**SECRETARIO INTERINO**

**Jairo Josué Vallecios Palma**  
**REPRESENTANTE ESTUDIANTIL**  
**ANTE CONSEJO DIRECTIVO**



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9a. Avenida 9-45, Zona 11 Edificio "A"  
TEL.: 2485-1910 FAX: 2485-1913 y 14  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CC. Control Académico  
CIEPs.  
Archivo  
Reg. 722-2010  
DIR. 484-2010

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

28 de octubre de 2010

**Estudiantes**

Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo  
Adriana Elizabeth Burmester García  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

**Estudiantes:**

Transcribo a ustedes el ACUERDO DE DIRECCIÓN CIENTO SESENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL DIEZ (168-2010), que literalmente dice:

**“CIENTO SESENTA Y OCHO:** Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUCIÓN DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

**OLIVIA ANA ROSA HURTARTE BERDUO**  
**ADRIANA ELIZABETH BURMESTER GARCÍA**

**CARNÉ No. 200514399**  
**CARNÉ No. 200517595**

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Fernando Avendaño y revisado por el Licenciado Iván Rocaél Monzón. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Doctor César Augusto Lambour Lizama  
DIRECTOR INTERINO

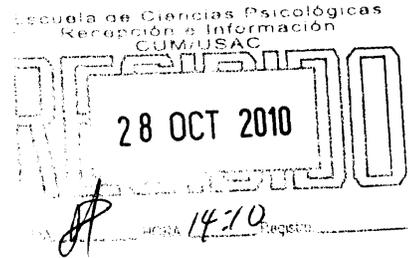


Nelveth S.



**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO - CUM  
9ª Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 722-2010  
REG: 090-2009  
REG 090-2009



**INFORME FINAL**

Guatemala, 22 de Octubre 2010

SEÑORES  
CONSEJO DIRECTIVO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Iván Rocaél Monzón ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUCIÓN DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA.”**

**ESTUDIANTE:** Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo  
Adriana Elizabeth Burmester García  
**CARNÉ No:** 2005-14399  
2005-17595

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 22 de Octubre 2010, y se recibieron documentos originales completos 22 de Octubre 2010, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

Licenciada Mayra Frine Luna de Alvarez  
COORDINADORA

Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”





**ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

**CIEPs 723-2010**  
**REG: 090-2009**  
**REG. 090-2009**

Guatemala, 22 de Octubre 2010

Licenciada Mayra Frine Luna de Álvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología  
-CIEPs.- "Mayra Gutiérrez"  
Escuela de Ciencias Psicológicas

Licenciada Luna:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

**"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUCIÓN DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA."**

**ESTUDIANTE:**  
Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo  
Adriana Elizabeth Burmester García

**CARNE**  
2005-14399  
2005-17595

**CARRERA:** Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 18 de Octubre 2010 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑADA A TODOS"**

*por M. Suárez*  
Licenciado Iván Rocaél Monzón  
DOCENTE REVISOR



/Arelis  
c.c. Archivo

Guatemala 21 de septiembre de 2010

Licenciada Mayra Luna de Álvarez  
Coordinadora  
Centro de Investigación en Psicología –CIEPs-  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciada Luna de Álvarez:

Me permito informarle que he ASESORADO EL INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN  
titulado:

**"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DE  
ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA  
INFANTO JUVENIL FEMENINA"**

Presentado por las estudiantes:

Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo                      Carné No. 200514399  
Adriana Elizabeth Burmester García              Carné No. 200517595

De la carrera de: Licenciatura en Psicología

El informe final en mención cumple con los requisitos establecidos por CIEPs., por lo que  
apruebo se proceda al trámite correspondiente.

Atentamente



Lic. Fernando Avendaño  
Asesor  
Colegiado No. 1987





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-  
9ª. Avenida 9-45. zona 11 Edificio "A"  
Tel. 24187530 Telefax 24187543  
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

CIEPs 128-10  
REG.: 090-09

APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Guatemala, 27 de Abril 2010

**ESTUDIANTE:**  
Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo  
Adriana Elizabeth Burmester García

**CARNE No.**  
2005-14399  
2005-17595

Informamos a usted que el **PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**, de la Carrera **Licenciatura en Psicología** titulado:

**"TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA DISMINUCIÓN DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL DE LA CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA."**

**ASESORADO POR: Licenciado Juan Fernando Avendaño**

Por considerar que cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología -CIEPs-, ha sido **APROBADO** por la Coordinación de Investigación, el día 26 de Abril 2010 y se solicita iniciar la fase de Informe Final de Investigación.

Atentamente,

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Licenciado Iván Rocaél Monzón  
DOCENTE REVISOR



Vo.Bo.   
Licenciada Mayra Luna de Alvarez, Coordinadora.  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. "Mayra Gutiérrez"

Arelis  
de archivo





Federación Nacional de Voleibol de Guatemala



Guatemala,  
15 de Julio de 2010  
REF/FGVB-S-204/2010

Licenciada  
**Mayra Luna de Álvarez**  
**Coordinadora General**  
**Centro de investigación en psicología -CIEPs.-**  
**Escuela de Ciencias Psicológicas**  
**Universidad de San Carlos de Guatemala**

**Estimada Licenciada Luna de Álvarez:**

Atentamente tengo el agrado de dirigirme a Usted, con el objeto de manifestarle que las estudiantes: Olivia Ana Rosa Hurtarte Berduo con carné No. 200514399 y Adriana Elizabeth Burmester García con carné No. 200517595 de la carrera de Licenciatura en Psicología, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, han realizado el trabajo de campo de la investigación titulada “Técnicas de relajación y visualización para la disminución de ansiedad en deportistas federadas de voleibol de la categoría infanto juvenil femenina”. Dicho trabajo fue realizado en la Federación Nacional de Voleibol del 16 de abril al 06 de julio del año 2010.

Agradeciendo su atención me despido de usted.

Atentamente

**Magnolia Ivonne Escobar González**  
**Gerente General**



MEI/Kde.  
c.c. Archivo

## **ACTO QUE DEDICO**

A Dios: Por ser tan misericordioso y darme la oportunidad de vivir y ver realizado un sueño más en mi vida. Juntos seguimos para adelante.

A mis padres: Eduardo Hurtarte y Mayra Berdúo de Hurtarte por acompañarme, apoyarme y motivarme a seguir cumpliendo mis metas, cada día, gracias por enseñarme que con perseverancia se alcanzan los éxitos.

A mis hermanos: Estuardo, Eduardo, Marisol y Yanira, por su amor y apoyo.

A las deportistas: Porque sin ustedes esta investigación no hubiera sido posible.

**OLIVIA ANA ROSA HURTARTE BERDUO**

## **ACTO QUE DEDICO**

- A Dios: Por darme la vida y su amor incondicional.  
*“Jesús en ti confió”*
- Nuestra Buena Madre: Por sus cuidados y guiarnos en el buen camino de su hijo.
- A mi madre: Por darme la vida, por siempre luchar por mí y esforzarse para darme siempre lo mejor.
- A mis abuelos: Por su amor incondicional, sus cuidados y ser mi fuente de fortaleza. Por impulsarme a alcanzar mis metas. Gracias por quererme como padres.
- A mis tíos: Por sus cuidados, amor, comprensión y protección. Gracias, que con amor me guiaron y me enseñaron a tener valentía y perseverancia en luchar por mis sueños. Gracias por ser más que mis tíos.
- A mi familia: Por formarme la mujer que soy y de impulsarme a alcanzar la excelencia en mi vida.
- Luis Fernando: Un hombre especial que con su amor, paciencia, comprensión y que confió en mí, me apoyo en la búsqueda de sueños. Gracias!!!
- A mis amigos: Por los momentos transcurridos a lo largo de nuestras vidas llenos de lágrimas, enojos, risas, alegrías y por todos los sueños compartidos.
- A mi escuela: Por mi formación académica y profesional.
- A mi asesor y revisor: Por su apoyo y asesoría brindada ya que sin su esfuerzo esta meta no se hubiese alcanzado.
- A mi compañera: Por su apoyo en la realización y confianza de realizarlo juntas.

**ADRIANA ELIZABETH BURMESTER GARCÍA**

## **AGRADECIMIENTOS**

AGRADECEMOS A LAS INSTITUCIONES Y PERSONAS QUE HICIERON POSIBLE LA REALIZACION DE ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Escuela de Ciencias Psicológicas.
- CDAG (Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala).
- Licda. Magnolia Escobar (Gerente de la federación nacional de voleibol) por el apoyo y tiempo brindado.
- Julio Domínguez (entrenador de la federación nacional de voleibol) por la apertura y colaboración para llevar a cabo esta investigación.
- A las deportistas de la federación nacional de voleibol por contribuir a ser parte de esta investigación.
- Lic. Fernando Avendaño por el tiempo dedicado al asesoramiento y aprobación en la realización del proyecto e informe final.
- Lic. Iván Monzón por su tiempo incondicional y los aportes realizados eficaz y eficientemente a esta investigación.
- Dr. Cesar García y el departamento de investigación de medicina por su aporte y apoyo en la elaboración de análisis estadístico.

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**Lic. Byron Román**

Administrador de empresas

Colegiado No. 12483

**Licda. Flor de María Palencia**

Psicóloga

Colegiado No. 1813

**Dr. Cesar Oswaldo García García**

Médico Reumatólogo

Colegiado No. 5950

## ÍNDICE

Prólogo	01
Introducción	02
<b>Capítulo I: Marco Teórico</b>	<b>05</b>
Antecedentes del Voleibol	05
Enfoque y áreas de trabajo del Psicólogo en el deporte	06
Caracterización psicológica del Voleibol	07
Definición de Arousal y de Ansiedad	09
Regulación del Arousal	13
Modelo cognitivo de Aaron Beck	15
Técnicas de relajación Schultz	16
Visualización	16
<b>Capítulo II: Técnicas E Instrumentos</b>	<b>22</b>
Técnicas E Instrumentos	22
Técnicas Y Procedimiento De Trabajo	22
Técnicas De Análisis Estadísticos, Descripción E Interpretación De Datos	23
<b>Capítulo III: Análisis, Interpretación Y Presentación de Resultados</b>	<b>24</b>
Análisis e Interpretación	24
Presentación de resultados (Análisis Estadístico)	31
<b>Capítulo IV: Conclusiones Y Recomendaciones</b>	<b>34</b>
Conclusiones	34
Recomendaciones	34
Bibliografía	37
Anexos	38
Resumen	46

## PROLOGO

La psicología del deporte es una disciplina que ha avanzado paulatinamente en el campo aplicado así como en el ámbito de la investigación, tanto en Guatemala como a nivel mundial. En la actualidad existe un número creciente de deportistas y entrenadores que recurren a los psicólogos del deporte para mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, solicitan con cierta urgencia dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva para mejorar la concentración. Las exigencias del deporte actual han llevado a la necesidad del estudio y abordaje interdisciplinario en el que se complementan diversas ciencias y especialidades. En los últimos años la psicología del deporte está consolidando su presencia en todo el espectro de la práctica deportiva.

En relación a la situación anterior, se pudo dar un aporte científico a través de esta investigación a la psicología del deporte guatemalteco, *determinando la efectividad de la aplicación conjunta de la técnica (abreviada) de relajación de Schultz y la técnica de visualización; desarrollando un programa de enseñanza de las técnicas conjuntamente; evaluando los estados de ansiedad antes y después de la realización de los ejercicios de forma continuada y sistemática y por último comparando los estados de ansiedad de las deportistas que realizaron el programa (grupo experimental) con las que no lo realizaron (un grupo control)*. En Guatemala no se contaban con antecedentes sobre estudios que demostraran la efectividad de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización para la disminución de la ansiedad en deportistas; tanto en entrenos como en competencias.

Hoy existe una mayor comprensión de los programas de entrenamiento psicológico por parte de los entrenadores, dirigentes deportivos y de las deportistas mismas, tomándose este como un eslabón esencial de la preparación deportiva.

## INTRODUCCIÓN

En Guatemala actualmente la psicología del deporte está llegando a un nivel de desarrollo en el cual han disminuido las resistencias para su aplicación, esto como consecuencia de que cada vez son más los entrenadores, deportistas y dirigentes deportivos que han tomado consciencia del carácter determinante de la preparación psicológica en el rendimiento deportivo, en este sentido es válido considerar que no existe destreza deportiva en la que no participe el cerebro. La mente y el cuerpo, lo mental y lo físico, reconociendo que son absolutamente inseparables. Así mismo se ha considerado que el problema de una deficiente psicoregulación complica la ejecución en el deporte interfiriendo con los objetivos que se planteen en relación al rendimiento deportivo.

La experiencia obtenida en la realización del trabajo de campo durante la práctica extramuros en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, dio la oportunidad de observar rasgos de ansiedad en las deportistas de la Selección Infanto Juvenil Femenina de la Federación Nacional de Volibol durante los entrenamientos, dado a que no han tenido el entrenamiento psicológico suficiente desde sus inicios. En la actualidad la CDAG ha incursionado en una atención multidisciplinaria (esto en cuanto a medicina, fisiología, nutrición, psicología, fisioterapia, traumatología y ortopedia.) en el deporte guatemalteco, buscando como objetivo el desarrollo integral del deportista.

Las exigencias del deporte federado, en este caso el voleibol, han llevado a la CDAG a la necesidad de realizar estudios y abordajes multidisciplinarios.

Dentro de este contexto una de las principales funciones de la psicología del deporte es proporcionar conocimientos y aplicaciones sobre técnicas que ayuden a maximizar el rendimiento de los deportistas, dado que dentro del voleibol requieren capacidad de psicoregulación para controlar los niveles excesivos de ansiedad y evitar así las reacciones psicológicas que menoscaban el rendimiento deportivo, entre las que se pueden citar pensamientos negativos, dificultad para centrarse en la actuación y precipitarse a la ejecución, por tanto lo que se busca con este proyecto es

determinar la efectividad de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización para disminuir los estados de ansiedad de la atleta de voleibol.

Para la realización de este estudio se llevo a cabo una revisión teórica obteniendo de esta forma información sobre estudios que dieron resultados positivos en la aplicación de técnicas de relajación y visualización de manera individual en diferentes disciplinas; sin embargo en Guatemala no existen antecedentes en el deporte que refieran la efectividad de la aplicación conjunta, de la diferenciación que hay o bien de las ventajas positivas al unificarlas. Es por ello que con este trabajo se coadyuvara a enmarcar la importancia de la aplicación de técnicas conjuntas de relajación y visualización y así dejar legado en la importancia de un entrenamiento psicológico para optimizar el rendimiento en las deportistas.

Dentro del contexto de la psicología del deporte (Weinberg, 1996) se afirma que la conducta del deportista está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos e imágenes), por el modo en que este interpreta el entorno. Por otra parte Aron Beck postula que hay una clara relación entre los pensamientos, las emociones y sentimientos que experimenta el individuo. Esta reacción emocional influirá en la reacción comportamental del mismo ante la situación, ante la conducta de otro o bien ante los síntomas que experimenta. Se puede ver ampliamente que ambas teorías están sustentadas desde el principio de mente-cuerpo.

El deportista necesita tanto de entrenamiento físico como psicológico, debido a que el rendimiento deportivo es el resultado de la preparación técnica-táctica, el condicionamiento físico y la preparación psicológica; esto conlleva la capacidad de ejercer de forma consciente el control del propio comportamiento, a partir del aprendizaje y puesta en práctica de destrezas psicológicas.

Las técnicas de relajación y visualización son utilizadas como medio de psicoregulación en el deporte y tienen como finalidad instruir al deportista en el control de su activación o nerviosismo cuando, entrena o compite con el fin de

enseñarle a identificar su nivel óptimo de activación (Landers y Boutcher, 1991; Harris, 1991)

En base a lo expuesto anteriormente la investigación se centra en responder a la interrogante ¿Es efectiva la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización para la disminución de la ansiedad de las deportistas federadas nacionales de voleibol categoría infanto juvenil femenina de Guatemala?

# Capítulo I

## MARCO TEÓRICO

### **1.1 Antecedentes del Voleibol**

El juego de Voleibol fue creado en 1.895 por William G. Morgan, Director Físico de la Y.M.C.A., en Holyoke, Massachusetts (USA.), como deporte de recreación. Esto ocurrió justamente un año antes de la realización de los 1ros. Juegos Olímpicos modernos desarrollados en Atenas. Muchos hombres de negocio sintieron que éste juego les daba la oportunidad de recrearse y combatir el stress.

*Comentando sus primeras experiencias, Morgan dijo: "En la búsqueda de un juego conveniente, el tenis me pareció el más adecuado, pero necesitaba de las raquetas, red y otros aditamentos y por esto lo descarte, solo tomé de éste juego la idea de la red; la elevamos 6 pies y 6 pulgadas del piso, justo sobre la altura de la cabeza de un hombre". Hubo muchos problemas para fijar las Reglas de Juego, y fue solo después de mucho tiempo cuando se logró encontrar las que hoy día se aplican.*

*Había la necesidad de un balón; se trató de utilizar la tripa del balón de Baloncesto pero se comprobó que era demasiado liviana y lenta; entonces se probó con el mismo balón de Baloncesto, pero era demasiado pesado y grande. Finalmente se decidió que un balón hecho a semejanza del actual era lo que se requería; "entonces se recurrió a la firma A.G. SPALDING y HERMANOS para que lo fabricase y así lo hicieran en su fábrica de Chicoppe (Massachusetts)".*

Morgan explicó el nuevo juego, llamado en un principio mintonette, diseñado para un gimnasio o sala de ejercicios, pero que también podía ser jugado a campo abierto (también se le dio las siguientes designaciones: voleibol, volibol, balón volean y volleyball, más adelante). Cualquier cantidad de personas podía jugarlo. No se habla de sets ó período como hoy, el lapso en que un jugador con el servicio se ponía el balón en movimiento y nadie contestaba a su saque,

en lugar de punto, se llamó inning. El objeto era mantener el balón en movimiento sobre la red de un lado a otro del campo de juego. Era jugado combinando características del Tenis y Hándbol.

Después de observar la demostración y escuchar el reporte de Morgan, el profesor Alfred T. Halstead tomó el vocablo de pase de voleo que se realizaba en el juego y la unió con el vocablo "Ball", llamándole "Volleyball". Este nombre fue aceptado por Morgan y el grupo de conferencistas y así nació el nombre con el cual le conocemos.

El voleibol nació en los Estados Unidos, y desde su nacimiento ha logrado tal grado de popularidad en todo el mundo, que actualmente es el de mayor número de licencias entre todos los deportes. En el año 2000, existían más de 800 millones de jugadores a escala mundial que practicaban el Voleibol al menos una vez por semana.

En la actualidad y según organismos oficiales hay 219 países afiliados a la FIVB, y más de 1.200 millones de personas que lo practican regularmente. Existen historiadores que mencionan que este deporte se practicaba en la Roma imperial, 200 años antes de Jesucristo. Otros afirman que en la edad media se practicaba el llamado "juego de balón", que posteriormente se llamaría en Alemania *Faustball*. (Gutiérrez O. 1994)

## **1.2 Enfoque y áreas de trabajo del psicólogo en el deporte**

El psicólogo en el deporte utiliza un enfoque psicoeducativo. Trabaja primordialmente buscando optimización del rendimiento a través de la enseñanza de habilidades mentales que optimizan el desempeño apropiado del deportista. Obviamente, al ser un trabajador de la salud no descuida los aspectos relacionados con la salud mental del atleta. En este sentido, la psicología del deporte puede ser comprendida como un proceso preventivo y educativo, y es, entre otras cosas, una forma de obtener control sobre las conductas propias.

Enseña a llegar al máximo las posibilidades del atleta, independientemente de la habilidad o el nivel de competencia. Aunque se realice intervenciones preventivas enfocadas a la promoción de la salud mental, no siempre va a ser eficaz en prevenir patologías ya que el deportista, sin importar si es profesional o no, no está ajeno a las dificultades psicológicas que enfrentan los integrantes de su sociedad.

La psicología del deporte es una rama de aplicación de la psicología general en la cual el psicólogo trabaja primordialmente buscando la mejoría en el rendimiento, aunque sin descuidar los aspectos relacionados con la salud mental y física del deportista, es un trabajo individualizado según las necesidades de cada persona, equipo y situación planteada. Muchas de las habilidades psicoregulatoras de los deportistas no son innatas, sin embargo está ampliamente comprobado que a través de repetidas experiencias, estas habilidades se pueden aprender, entrenar y mejorar.

La inclusión de un psicólogo o la aplicación de técnicas psicológicas no propiciarán cambios inmediatos y soluciones instantáneas, los progresos se dan a través de la aplicación y practica regular, las habilidades mentales se deben entrenar y el cambio de actitudes y el mantenimiento de nuevas conductas requiere cierto tiempo.

### **1.3 Caracterización psicológica del Voleibol**

Es un deporte donde los atletas deben ser capaces de valorar como transcurren cada uno de los elementos y acciones que se dan en la ejecución de la actividad, por tanto, analizar el tiempo y el espacio en que se manifiestan de una manera precisa; asimismo ocurre con la distancia en que se dan las acciones y es necesario que esta valoración se realice en relación con la velocidad con que transcurre el objeto que se mueve en unas y otras direcciones, (acercándose o alejándose) del deportista y que puede ser tanto la pelota así como también sus propios compañeros de equipo.

En tal sentido el deportista evaluará el esfuerzo que empleará en cada acción para que esta realmente sea efectiva y precisa a la hora de su ejecución. Esta es la capacidad del deportista para regular el esfuerzo que utilizará en cada momento. Pero no sólo eso, sino que también debe ser capaz de valorar en una dimensión amplia o en un espectro amplio donde se dan las diferentes situaciones de juego, los componentes que intervienen en la realización de cualquiera de las acciones tácticas ofensivas o defensivas, es decir, de su campo de acción, por ello es imprescindible que en este deporte, el deportista posea un desarrollo elevado del campo visual, es decir, del campo en el que se presentan las diferentes variaciones de las acciones de sus compañeros y de los contrarios. De ahí que muchas de estas percepciones en su alto nivel de desarrollo y por supuesto en su íntima vinculación, alcancen el nivel llamado "percepciones especializadas", es decir, el sentido del tiempo y el ritmo, la agudeza perceptual, el sentido del aire, el sentido de la pelota, la orientación espacial.

Dado que en este deporte, aparecen contrarios que siempre están elaborando nuevas y nuevas respuestas a las situaciones cambiantes del juego, se hace imprescindible que el deportista desarrolle una gran imaginación creadora de las situaciones que presenta el contrario, es por ello que el pensamiento táctico juega un destacado papel en la solución de los problemas que se presentan de manera inmediata ante el deportista. Por el hecho de que este deporte se desarrolla en interrelación e interdependencia entre los deportistas de un mismo equipo y en relación con otros deportistas, es necesario que se alcance entre los miembros de un equipo, un alto grado de compatibilidad psicológica, asociada a un nivel elevado de cohesión grupal y de equipo, que pueda lograrse sobre la base de una armonía y de una dinámica relacional apropiada, que involucre tanto el papel o trabajo que debe desarrollar el entrenador de forma integral, como también el trabajo o las funciones que ejercerá el líder general del equipo, o los diferentes líderes que puedan existir en cada uno de los eslabones del juego, es decir, en el componente ofensivo o defensivo en un equipo deportivo determinado.

#### **1.4 Definición de Arousal y de Ansiedad**

Aunque los términos de Arousal y ansiedad se utilizan de modo intercambiable, los psicólogos del deporte y el ejercicio físico creen que es importante diferenciarlo, para lo cual emplean definiciones precisas a fin de que los fenómenos estudiados tengan un lenguaje común, la confusión este en ellos reducida al mínimo y sean innecesarias las explicaciones largas.

El Arousal es “una activación general fisiológica y psicológica del organismo, variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa” (Gould y Karne, 1992, Págs. 120-121). El término hace referencia a las dimensiones de la motivación en cuanto a la intensidad en un momento concreto, en un continuo que se extiende desde la falta absoluta de Arousal (es decir, estado de coma) hasta el Arousal máximo(es decir, frenesí). Las personas con Arousal elevado están mentalmente activadas y experimentan un aumento del ritmo cardíaco, de la respiración y de la transpiración. Pero el Arousal no se asocia automáticamente a sucesos agradables o desagradables. Una persona puede tener un Arousal muy elevado al enterarse de que ha ganado dinero como puede ser igualmente alto al recibir la noticia de la muerte de un ser querido.

En cambio la ansiedad es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el Arousal del organismo. Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

A veces nos referimos a la ansiedad para analizar un componente estable de la personalidad o bien utilizamos el término para describir un estado de ánimo cambiante. El estado de ansiedad hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo, y se define como un estado emocional “caracterizado por sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de

recelo y tensión, acompañadas de (o asociadas) a la activación o Arousal del sistema nervioso autónomo” (Spielberge, 1996 pág. 17). El estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de la persona, mientras que el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida.

A diferencia del estado de ansiedad, la ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: una tendencia o disposición conductual adquirida que influye en la conducta. En concreto la ansiedad rasgo es: un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico o psicológico) como amenazadoras y a responder a esta reacción de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberger, 1996 pág. 17).

Para medir la ansiedad estado y la ansiedad rasgo, los psicólogos utilizan medidas de autoinforme globales y multidimensionales. En las primeras el atleta estima su grado de nerviosismo en escalas auto descriptivas valoradas de menor a mayor. La puntuación total se calcula sumando las correspondientes a cada una de las cuestiones. El uso de las medidas de auto informe multidimensionales es similar, si bien en ellas se evalúa el grado de preocupación (ansiedad estado cognitiva) y de activación fisiológica en escalas de auto informe. A diferencia en la medida de ansiedad rasgo se le solicita al atleta que diga cómo se siente normalmente. Las medidas de auto informe pueden ayudar al psicólogo a comprender mejor las diferencias entre el estado cognitivo de ansiedad, el estado somático de ansiedad y la ansiedad rasgo.

Existe una relación directa entre los niveles de ansiedad estado y de ansiedad rasgo en una persona determinada. Las investigaciones han demostrado de manera consistente que los que tienen puntuaciones elevadas en las medidas de ansiedad rasgo experimentan un estado de ansiedad más alto en situaciones de evaluación y las muy competitivas. Sin embargo, la relación no es perfecta. Un deportista que tenga un nivel elevado de ansiedad rasgo puede tener una

enorme experiencia en una situación particular y, por ello, no percibir una amenaza y la correspondiente elevación del nivel de ansiedad estado. Del mismo modo, algunas personas con altos niveles de ansiedad rasgo aprenden estrategias de afrontamiento que les ayuden a reducir el estado de ansiedad que sufren en situaciones de evaluación. Con todo, y hablando de términos generales, el conocimiento del nivel de ansiedad rasgo de una persona es habitualmente de gran ayuda en la predicción del modo en esta reaccionaria ante condiciones de competición, evaluación o amenaza.

Las hipótesis de Hanin no analizaban si los componentes de la ansiedad estado (ansiedad somática y cognitiva) afectan al rendimiento de forma distinta. En general, se cree que esos componentes influyen diferencialmente en la ejecución, es decir, que el arousal fisiológico (somático) y la preocupación (arousal cognitivo) afectan a los ejecutantes de modo diferente. La aceleración o las palpitaciones cardiacas de una persona o las predicciones negativas reiteradas en su mente, pueden afectarle de manera diferencial.

La teoría multidimensional de la ansiedad predice que el estado cognitivo de ansiedad (preocupación) está relacionado negativamente con el rendimiento, esto es un aumento en dicho estado produce una disminución en el nivel de ejecución. Pero predice también que el estado somático de ansiedad (manifestado fisiológicamente) está relacionado con el rendimiento por medio de una función en forma de "U" invertida, con aumentos en los niveles de dicho estado que facilitan la ejecución hasta un nivel óptimo, después del cual el rendimiento disminuye a medida que el nivel se incrementa. Por tanto, el estado de ansiedad es multidimensional y sus dos componentes tienen diferentes influencias sobre la ejecución. Aunque hay estudios indicativos de que estos dos componentes de la ansiedad predicen diferencialmente el rendimiento, los pronósticos concretos derivados de la teoría multidimensional de la ansiedad no ha sido conscientemente respaldada. (Gould y Krane, 1992, pág. 119)

La comprensión de las razones por las cuales el arousal afecta al rendimiento puede ayudar a regular el arousal, ya que existen al menos dos explicaciones para el modo en que el aumento de arousal influye en el rendimiento deportivo; incremento de la tensión muscular y dificultados de coordinación, y la segunda cambios en los niveles de atención y concentración. Ya que el incremento del arousal provoca estrechamiento del campo de atención del atleta (Landers, Wang y Courtet, 1985. Págs. 122-130). De igual forma el incremento de arousal y el estado de ansiedad da lugar a que los deportistas presten atención a señales inadecuadas de la tarea a estar preocupándose por estar preocupados, y mostrarse demasiados auto evaluativos y esto desvía de poseer una concentración óptima. Por lo cual los deportistas han de aprender a cambiar su atención y dirigirla a señales adecuadas de la tarea.

Una de las formas más eficaces de ayudar a los atletas a alcanzar el rendimiento máximo es aumentando su consciencia del modo en que las emociones relacionadas con el arousal pueden dar lugar a un rendimiento máximo. Una vez se ha conseguido esto, diversas estrategias psicológicas (técnicas de relajación y visualización) pueden hacer que el atleta aprenda a regular el arousal.

Es importante individualizar en las prácticas las enseñanzas y entrenamiento, porque, los niveles de arousal y de la ansiedad estado tendrán que reducirse; otras, mantenerse; y todavía, facilitarse para las estrategias específicas. Se deberá identificar en los atletas cuando y con quien el estado de ansiedad necesita ser aumentado, mantenido o reducido.

El ayudar al atleta a desarrollar su confianza es uno de los métodos más eficaces para que controle su estrés y su ansiedad. Los atletas muy seguros de sí mismos que creen en sus capacidades, experimentan estados de ansiedad inferiores. Existen dos estrategias importantes que favorecen un entorno positivo e infunden una orientación positiva frente a los errores y las derrotas.

Un enfoque productivo para facilitar la confianza consiste en crear un entorno de practica positiva y proporcionando estímulos frecuentes y sinceros. De este modo, cuando los deportistas se hallan en ambientes estresantes, tendrán confianza en su capacidad para satisfacer las demandas que conlleven a dichas situaciones.

Hay que favorecer una orientación positiva y productiva respecto a los errores, e incluso a las derrotas. Normalmente, cuando las personas cometen fallos, hay frustración y a menudo exhiben un nivel de arousal y ansiedad demasiado elevado. Ellos conducen a cambios inadecuados en la atención y al aumento de la tensión muscular, lo que todavía empeora más el rendimiento.

Es útil enseñar a los entrenadores y a los atletas mismos a examinar sus errores bajo una perspectiva más productiva. Los buenos psicólogos del deporte enseñan a los deportistas a no considerar los errores como buenos o malos, sino como elementos con los que se construye el éxito (Smoll y Smith, 1979). “A ningún deportista le gusta tener fallos, pero al enojarse solo hace que el error sea perfecto”. En lugar de ello, hay que tratar de conseguir al menos algún éxito parcial, permaneciendo sereno y aprendiendo del error. Es decir, utilizar a este como bloque de construcción al éxito, el dominio de esta estrategia reduce la ansiedad, construyendo a crear un aprendizaje y un entorno de ejecución más productiva.

### **1.5 Regulación del Arousal**

Según sea la persona o situación, existen diferentes formas de afrontar las presiones en lo deportes competitivos. La relación entre arousal y ejecución puede ser complicada pero los atletas de deportes competitivos deben aprender a controlar su arousal, de modo que sean capaces de aumentarlo cuando se sientan apáticos o faltos de energía, o de reducirlo cuando la presión por ganar les provoque ansiedad y nerviosismo.

Muchos entrenadores solían pensar, erróneamente, que todos los deportistas necesitan mentalizarse para rendir al máximo. Pero de hecho, lo que ocurre con más frecuencia es que estos necesitan moderar la ansiedad y la presión propia del deporte competitivo. La clave está en que los atletas determinen cuáles son sus niveles óptimos de arousal: es decir mentalizarse sin destabilizarse.

Aunque la mentalización puede ser a veces de gran ayuda, a menudo es la destabilización la que se convierte en un problema. De hecho, una de las razones frecuentes a que los deportistas aluden para no alcanzar su máximo potencial es que no puede afrontar con eficacia la ansiedad competitiva.

La sociedad valora la victoria y presiona a entrenadores y deportistas para que consigan el éxito. La incapacidad para enfrentarse con eficacia a las presiones del deporte competitivo puede dar lugar no solo disminuciones del rendimiento sino también a dolencias físicas y a angustia psicológica. En actividades deportivas y el ejercicio físico, a veces la presión continua puede provocar agotamiento y originar úlceras, migrañas e hipertensión.

El primer paso hacia el control de los niveles de arousal es el de ser más consciente de este durante los entrenamientos y competiciones, lo que, por lo general, conlleva el autocontrol y la identificación del modo en que el estado emocional afecta al rendimiento. Se debe recordar que lo más importante es comprender la relación entre lo que se piensa interiormente y el tipo de actuación que se tiene hacia el exterior.

El exceso de ansiedad puede provocar una tensión muscular inadecuada que, a su vez, disminuye el rendimiento. Cuando los músculos se ponen demasiado tensos, los movimientos se muestran torpes, desiguales, rígidos y descoordinados. Es muy fácil desarrollar un exceso de tensión muscular, porque la idea más habitual es la de que “cuanto mayor es el esfuerzo, mejor es la ejecución” si bien este razonamiento es incorrecto.

Se pueden utilizar gran variedad de métodos de control de la ansiedad, en los que incluye técnicas de relajación tanto físicas (relajación progresiva, control de la respiración) como psicológicas (respuesta de relajación, entrenamiento autógeno, entrenamiento en control cognitivo-afectivo del estrés). Hay veces que es necesario estimularse al sentirse falto de vitalidad y de energía. Tal vez se ha tomado al adversario a la ligera, lo cual puede sorprender. O bien se produce un cansancio muy rápido. O se encuentra por debajo de la zona óptima de funcionamiento y es preciso general algún tipo de arousal óptimo.

Hay ciertas conductas, emociones y actitudes indicadoras de que se está en un nivel bajo de activación; movimientos lentos, incapacidad para la buena colocación; divagación mental, facilidad para distraerse; falta de preocupación o de entusiasmo; sensaciones de pesadez en las piernas, falta de vitalidad.

### **1.6 Modelo cognitivo de Aarón Beck**

El modelo cognitivo que postula que las emociones y conductas de las personas están influidas por su percepción de los eventos. No es una situación por sí misma la que determina lo que una persona siente, sino más bien la forma en que ella interpreta la situación (Ellis, 1962; Beck, 1964). Por lo tanto la forma en que se sienten las personas está asociada a la forma en que interpretan y piensan sobre una situación. La situación por sí misma no determina directamente cómo se sienten; su respuesta emocional está mediada por su percepción de la situación.” (Beck, J., 1995).

“La Psicoterapia Cognitiva destaca que lo que las personas piensan y perciben sobre sí mismos, su mundo y el futuro es relevante e importante y tiene efecto directo en cómo se sienten y actúan”. (Dattilio & Padesky, 1990). En otras palabras, las terapias cognitivas se basan en los siguientes supuestos básicos:

- Las personas no son simples receptores de los estímulos ambientales, sino que construyen activamente su "realidad".
- La cognición es mediadora entre los estímulos y las respuestas (cognitivas, emotivas o conductuales).

- Las personas pueden acceder a sus contenidos cognitivos.
- La modificación del procesamiento cognitivo de la información (sistemas de atribución, creencias, esquemas) es central en el proceso de cambio.

### **1.7 Técnica de relajación Schultz**

Para este proyecto se pondrá en práctica la técnica abreviada de relajación propuesta por Johannes Schultz, llamada entrenamiento autógeno, esta consiste en una serie de ejercicios concebidos para producir dos sensaciones físicas: calor y pesadez. Básicamente, es una técnica de auto hipnosis con la que se procura centrar la atención en las impresiones que estamos tratando de provocar. Al igual que en la respuesta de relajación, es importante dejar que la sensación se produzca sin interferencia alguna. El programa de entrenamiento autogénico se basa en seis fases jerárquicas, que han de aprenderse por orden: Pesadez en las extremidades, calor en las extremidades, regulación de la actividad cardiaca, regulación de la respiración, calor abdominal y Enfriamiento de la frente.

Utilizando frases como “mi brazo derecho esta pesado”, “mi brazo derecho está caliente y relajado”, “los latidos de mi corazón son regulares y tranquilos”, mi ritmo de respiración es lento, tranquilo y relajado” o mi frente esta fría” son ejemplos de estímulos verbales utilizados con frecuencia en un programa de entrenamiento autogénico. Este, como otras técnicas, requiere entrenamiento y práctica.

### **1.7 Visualización:**

El proceso incluye la vuelta a la memoria de bloques de información almacenados y el moldeamiento de los mismos hasta formar imágenes significativas. Estas vivencias son esencialmente un producto de la memoria, experimentadas internamente mediante el recuerdo y la reconstrucción de eventos anteriores. Todos los individuos utilizan esta técnica de visualización para recrear experiencias.

También es posible imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Aunque la visualización se basa en un alto grado en la memoria, podemos construir una imagen a partir de distintas partes de la misma. Por ejemplo, un deportista que se está recuperando de una dislocación de hombro puede verse a sí mismo levantando el brazo por encima de la cabeza, aun que antes no fuera capaz de hacerlo. Muchos quarterbacks visionan videos de las defensas a las que tendrán que enfrentarse y, a continuación, mediante la técnica de visualización se ven a sí mismos utilizando ciertas estrategias atacantes para compensar los alineamientos defensivos específicos.

Christine Marie Evert (ex-jugadora de tenis profesional) ensayaba mentalmente todos los detalles de un partido y describía la visualización para un partido de tenis como una ayuda psicológica para prepararse para el encuentro y sentir como si ya lo hubiera jugado antes de salir a la pista.

La visualización puede, y debe, implicar al máximo número de sentidos que sea posible. Incluso cuando se refiere a ella como “imágenes visuales”, los sentidos olfatorios, táctil, auditivo y kinestesico son potencialmente importantes. Este último es especialmente trascendente para los deportistas porque conlleva la sensación de posición o movimiento corporal que surge de la estimulación de las terminaciones nerviosas sensoriales de músculos, articulaciones y tendones. En esencia, el sentido kinestésico es la sensación que nos produce el cuerpo cuando se mueve a diferentes posiciones. La utilización de más de un sentido ayuda a crear imágenes más vivas, haciendo por tanto que la experiencia sea más real.

Además de la utilización de los sentidos, también es importante aprender a vincular los diversos estados de ánimo o emociones a las experiencias imaginadas. La recreación de emociones (ansiedad, enfado, alegría o pena) a través de la visualización puede ayudar a controlar estos estados.

Los deportistas pueden utilizar la visualización de muchas formas para mejorar sus destrezas tanto físicas como psicológicas:

- Mejora la concentración. Al imaginar lo que se quiere hacer y el modo en que se quiere reaccionar ante ciertas situaciones, es posible evitar que la mente divague.
- Creación de confianza. Representar mentalmente una buena actuación hace que el deportista se sienta capaz de actuar bien bajo circunstancias adversas.
- Control de respuestas emocionales.
- Entrenamiento de destrezas deportivas. Es posible entrenar destrezas para perfeccionarlas o localizar puntos débiles con precisión y visualizar su corrección.
- Entrenamiento de la estrategia. La visualización puede utilizarse para entrenar estrategias individuales o de equipo.
- Afrontamiento del dolor y las lesiones. La visualización es útil a la hora de hacer frente al dolor y las lesiones, porque puede ayudar a acelerar la recuperación del área dañada y evitar que las destrezas se disminuyan. Para los deportistas es duro tener que estar inactivos durante un tiempo prolongado, pero, en lugar de sentir lastima de sí mismos, pueden visualizarse practicando ejercicios y con ello facilitar la recuperación.

Por lo general, la visualización se utiliza desde una perspectiva interna o externa, en función del deportista y de la situación.

La visualización interna se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde una posición ventajosa. Es como si se tuviera una cámara fotográfica en la cabeza y se observara solo lo que se realiza de la destreza en cuestión. Dado que la visualización interna se hace a partir de una perspectiva en primera persona, las imágenes subrayan la sensación de movimiento.

En la visualización externa, la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película. No obstante, habría poco énfasis en la sensación kinestésica de movimiento porque el lanzador estaría simplemente observando su propia ejecución.

La visualización interna hace que sea más fácil la aparición de la sensación kinestésicas, de movimiento, y se aproxima más a las destrezas de ejecución real. Muchas personas cambian constantemente de la visualización interna a la externa y viceversa. Parece que lo importante es lograr una representación mental buena, clara y controlable, con independencia de si es resultado de una perspectiva externa o interna.

El primer paso para elaborar un programa de entrenamiento en visualización es la evaluación del nivel de destrezas que el deportista tiene al respecto. Como todas las técnicas psicológicas, la visualización es una destreza adquirida mediante el entrenamiento.

## **1.8 HIPOTESIS**

### **1.8.1 Hipótesis General**

La aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización disminuye los estados de ansiedad.

### **1.8.2 Hipótesis De Trabajo**

La aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización disminuye los estados de ansiedad de las deportistas integrantes de la Selección Infanto-juvenil de la Federación Nacional de Voleibol de Guatemala del año 2010

### **1.8.3 Hipótesis Nula**

La aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización no disminuye los estados de ansiedad de las deportistas integrantes de la Selección Infanto-juvenil de la Federación Nacional de Voleibol de Guatemala del año 2010

## **1.9 VARIABLES E INDICADORES**

### **1.9.1 Variable Independiente I**

- Técnicas de relajación: Los métodos de relajación son procedimientos terapéuticos bien definidos que tratan de obtener en el individuo una distensión muscular y psíquica, con la ayuda de ejercicios apropiados, es decir son técnicas que buscan un reposo lo más eficaz posible (Martínez y Asís, 1980).

#### **INDICADORES:**

- Fisiológicos: Distensión muscular (Músculos Esqueléticos), Disminución de la frecuencia cardíaca (a rangos no patológicos), Incremento moderado de la temperatura periférica (como efecto de la vasodilatación), Respiración profunda, acompasada y completa (sin esfuerzo), Producción de ondas cerebrales del rango alfa, que se encuentra entre 7 y 14 Hz. (Smith y Smoll, 1990; McLeod, 1996)
- Psicológicos: Sensación subjetiva altamente agradable para el sujeto, Sensación de profunda tranquilidad, Sensación de estar flotando o sentirse aislado del entorno, imágenes mentales más claras (capaces de producir respuestas emocionales de similar intensidad que las que producen los estímulos reales), Mayor sensibilidad a la sugestión y a la autosugestión.

### **1.9.2 Variable Independiente II**

- Visualización: Llamada también imaginación o ensayo mental, es una habilidad psicológica que consiste básicamente en reproducir mentalmente una experiencia en ausencia de estímulos externos, incorporando todos los sentidos (vista, oído, gusto, tacto, olfato y el propio movimiento corporal) que, en cada caso particular, sean apropiados para reproducir mejor la situación real, y desde una perspectiva interna (similar a la que tendría el deportista en una situación real) en lugar de externa (en la que el deportista sería un espectador que se observaría, a sí mismo, como si fuera otra. (J. M. Buceta, 1998).

## INDICADORES:

Calidad de las imágenes representadas de forma:

- Visual: Color / blanco y negro, brillo, contraste, forma, foco, plano o tres dimensiones, detalles, tamaño, distancia, ubicación y movimiento
- Auditivo: Ubicación o procedencia del sonido, tono, volumen, melodía, ritmo y duración
- Kinestésico: tipo de sensación (calor, frío, tensión, presión...), intensidad, lugar, movilidad de la sensación, continua o intermitente, lenta o rápida y disminución del tono muscular.

### 1.9.3 Variable Dependiente I

- Estado de ansiedad: Es una respuesta emocional que se caracteriza por un sentimiento más o menos agudo de amenaza, el cual es subjetivamente desagradable para el que lo experimenta, este estado va acompañado de reacciones a nivel fisiológico y psicológico.

Se caracteriza fisiológica y psicológicamente por:

- Alta tensión muscular.
- Incremento de la frecuencia cardíaca
- Sudoración de la piel
- Incremento de la frecuencia respiratoria
- Sentimiento de confusión
- Disminución en la capacidad de tomar decisiones acertadas
- Disminución de la capacidad de concentración
- Disminución de la calidad técnica deportiva. (Wolpe, 1958)

## INDICADORES:

Puntuación obtenida por el deportista en el test de ansiedad IDARE.

## **Capítulo II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### **2.1 Técnicas e instrumentos**

- *Entrevista*: consiste en la recopilación de información con la finalidad de tener una historia clínica de cada deportista.
- *Observaciones estructuradas*: observación de relaciones interpersonales y desempeño en las técnicas del deporte.
- *Hojas de registro*: Registro de evaluaciones subjetivas de cada deportista en la finalización de cada técnica diaria, utilizando escalas de 0-10 puntos en las siguientes variables : grado de relajación alcanzado (0-10); concentración en los ejercicios (0-10); grado de disfrute con la práctica (0-10); utilidad subjetiva de la técnica (0-10); sensaciones encontradas y problemas surgidos durante los entrenamientos y las practicas diarias; la calidad de las imágenes (visuales, auditivas, kinestésicas)
- *Aplicación del test de ansiedad IDARE*: para obtener datos sobre los estados de ansiedad , Ansiedad Rasgo (AR) y Ansiedad Estado (AE) antes y después de la ejecución del programa de enseñanza de la técnica abreviada de relajación de Schultz y la técnica de visualización.
- *Auto informe*: anotaciones personales de avances, desarrolló de la técnicas y logros alcanzados en la práctica continua.

#### **2.2 Técnicas Y Procedimientos De Trabajo.**

El estudio dio inicio con la realización de expedientes de las deportistas mediante la aplicación de entrevistas, cada una con duración de 15 a 20 min. Luego se aplicó el test de ansiedad IDARE para establecer los niveles de ansiedad previos a la aplicación de las técnicas. Y posteriormente se realizó la división del equipo en 2 secciones con el fin de obtener dos campos diferentes de estudio. (Experimental (A) y control (B))

Consecutivamente con el grupo experimental (Grupo A) se aplicó la técnica abreviada de relajación de Schultz conjuntamente con técnicas de visualización. Cada semana se obtuvieron registros y autoinformes de cada deportista con el fin de evaluar la evolución durante la aplicación de las mismas. El entrenamiento de la técnica tuvo una duración de 6 semanas (se desarrolló 3 veces por semana, con un estimado de 30 min aproximadamente, más 10 minutos para la cumplimentación de las hojas de registro). La técnica se llevó a cabo en el colegio Sagrado Corazón de Jesús y en la casa selección en diferentes horarios por las tardes.

El espacio físico utilizado fueron salones libres de ruidos y con luz tenue. Al finalizar cada sesión se le entregaron a cada deportista las instrucciones para realizar los ejercicios en casa los días que no se aplicaron con la instrucción de las psicólogas, cada deportista las puso en práctica de forma individual con el fin de fortalecer el aprendizaje de la técnica.

Las sesiones se dividieron de la siguiente manera; la primera semana se realizaron entrevistas; la aplicación de test para obtener una medida Pre-tratamiento en ansiedad; desde la segunda a la sexta semana se aplicaron las técnicas en forma conjunta. Y por último al finalizar las seis semanas se evaluaron los resultados por medio de los datos obtenidos de la aplicación de las pruebas de la ansiedad estado-rasgo para obtener una medida post tratamiento.

### **2.3 Técnicas de análisis estadísticos, descripción e interpretación de datos.**

Se utilizó como método estadístico para analizar los resultados, la comparación de diferencias entre medias llegando al resultado de la T de student para comparar la misma muestra medida dos veces. (Grupo experimental y grupo control), con medidas Pre test y Post test en la ansiedad rasgo (AR) y ansiedad estado (AE).

## Capítulo III

### ANÁLISIS, INTERPRETACIÓN Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.

#### 3.1 Análisis e Interpretación

Esta investigación se realizó con una población constituida por la selección infanto juvenil femenina de la Federación de Voleibol que está conformada por 14 deportistas, en un rango de edad de 15 a 17 años, con un nivel socioeconómico medio y con un grado académico a nivel básico y diversificado. Se tomaron de la población total dos tipos de muestra, el grupo experimental (7 deportistas) y el grupo control (7 deportistas).

En el deporte federado se requiere un alto grado de organización, disciplina y responsabilidad para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación, lo cual muchas veces produce ansiedad. Con la aplicación del programa de técnicas de relajación y visualización de forma conjunta, se buscaba disminuir los estados de ansiedad que provoca en las deportistas la carga de entrenamiento y pre competencia.

##### **3.1.1 Relajación y visualización:**

Por medio del programa se obtuvieron resultados significativos en cuanto a los procedimientos en la aplicación conjunta (abreviada) de técnicas de relajación y visualización; se logró obtener en las deportistas una distensión muscular y psíquica; una respiración profunda, acompasada y completa así como sensación de profunda tranquilidad, mayor sensibilidad a la sugestión y a la autosugestión e imágenes mentales más claras. En el total de la población asistida, por medio de la visualización (ensayos mentales) y en ausencia de estímulos externos se obtuvo un nivel moderado del 60% de calidad visual en donde se obtuvieron imágenes que contenían contraste, brillo, forma y tamaño. Se alcanzó también un nivel leve en el aspecto auditivo que reflejaba el 40%, en donde las deportistas ubicaron la procedencia de los sonidos, tonos y volumen. Por último se obtuvieron con un nivel moderado de 50% las sensaciones kinestésicas de calor, frío, pesadez y disminución del tono muscular.

Gráfica 3.1.1.1

Resultados reflejados de forma grupal en las evaluaciones subjetivas de las hojas de registro, de la aplicación de las técnicas en conjunto de relajación y visualización (Grupo experimental)

	Evaluación subjetiva de Hojas de registró							Total grupal en %
	1	2	3	4	5	6	7	
Grado de Relajación Alcanzada	8	9	7	8	9	8	6	<b>80%</b>
Concentración	6	3	7	7	8	7	6	<b>70%</b>
Grado de Disfrute	6	5	7	7	8	7	6	<b>70%</b>
Dificultad	5	3	4	3	3	6	3	<b>40%</b>



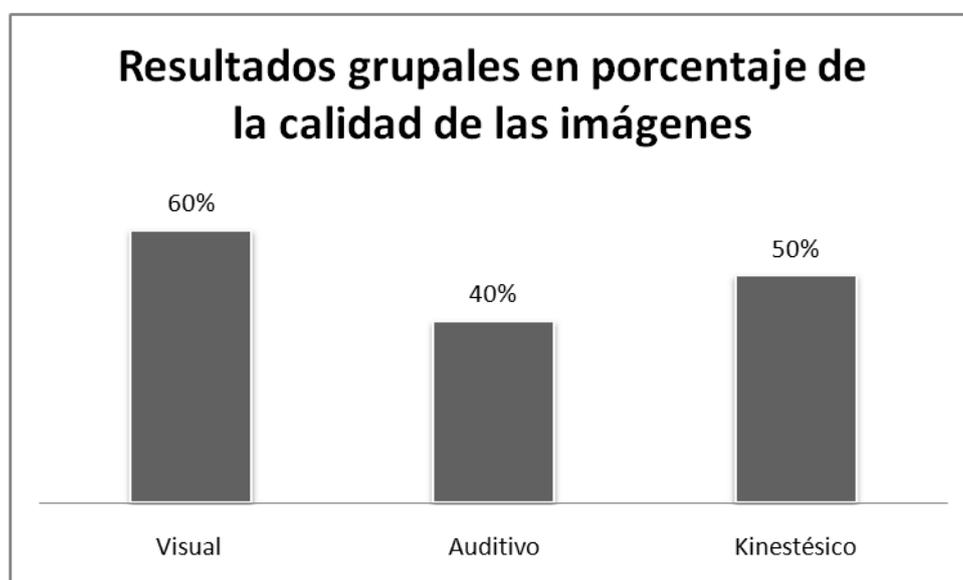
**Fuente:** elaboración propia

Esta grafica representa la población completa que alcanzo un grado significativo de relajación con un 80%, siendo este un nivel alto, de concentración con una 70% a nivel moderado al igual que el grado de disfrute y por ultimo un nivel leve en grados de dificultad, lo que las llevo a una práctica satisfactoria.

Gráfica 3.1.1.2

Resultados grupales en porcentaje de la calidad de las imágenes en la aplicación de las técnicas en conjunto de relajación y visualización. (Grupo experimental)

Evaluación subjetiva de Hojas de registró								Total grupale en %
1	2	3	4	5	6	7		
Visual	5	4	7	5	7	7	6	60%
Auditivo	5	2	5	6	6	7	5	40%
Kinestésico	5	1	6	5	7	8	5	50%



**Fuente:** elaboración propia

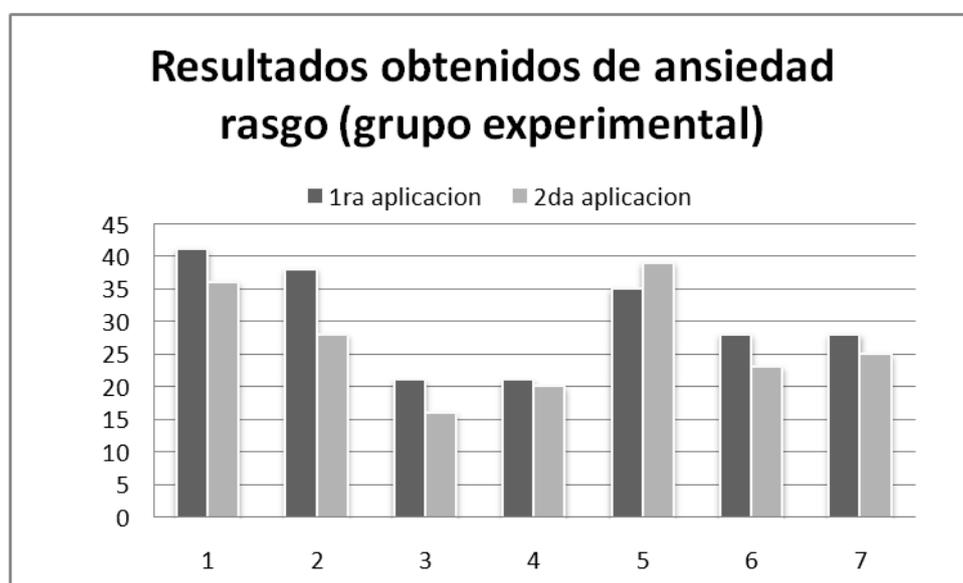
Descripción: cada individuo percibe la realidad preferentemente por determinado canal sensorial ya sea esté visual, auditivo o kinestésico. Esta grafica define de manera unificada lo que a cada atleta le fue más fácil percibir, teniendo resultados positivos en diferentes canales sensoriales.

### 3.1.2 Ansiedad

Se logró el objetivo de esta investigación, dado a que las deportistas obtuvieron la capacidad de disminuir la ansiedad y afrontar positivamente sentimientos de amenaza, que son subjetivamente desagradables y al mismo tiempo se modificaron reacciones a nivel fisiológico y psicológico. Con esto podrán mejorar la capacidad de concentración, tomar decisiones acertadas y por ende optimizar la técnica deportiva.

Gráfica 3.1.2.1  
Resultados de la aplicación del test de IDARE pre y post realización de las técnicas conjuntas en grupo Experimental

		Ansiedad Rasgo						
		1	2	3	4	5	6	7
1ra. Aplicación		41	38	21	21	35	28	28
2da. Aplicación		36	28	16	20	39	23	25



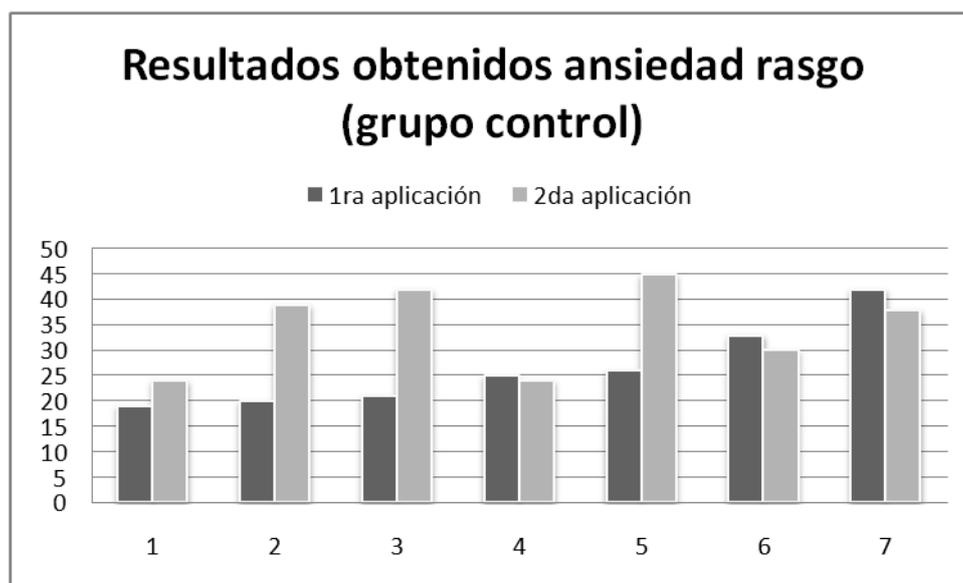
**Fuente:** elaboración propia

Interpretación: En el grupo Experimental se obtuvieron niveles de ansiedad estado previo y posteriormente de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización, alcanzando en la segunda toma de muestra una

disminución en el 85% de los casos. Estos datos reflejan la capacidad que obtuvieron las deportistas de disminuir la ansiedad y desarrollar destrezas psicológicas para el afrontamiento de las causas inductoras de ansiedad en situaciones deportivas, sociales y escolares.

Gráfica 3.1.2.2  
Resultados de la aplicación del test de IDARE pre y post realización de las técnicas conjuntas en grupo control

		Resultados obtenidos de Ansiedad Rasgo						
		1	2	3	4	5	6	7
1ra. Aplicación		19	20	21	25	26	33	42
2da. Aplicación		24	39	42	24	45	30	38

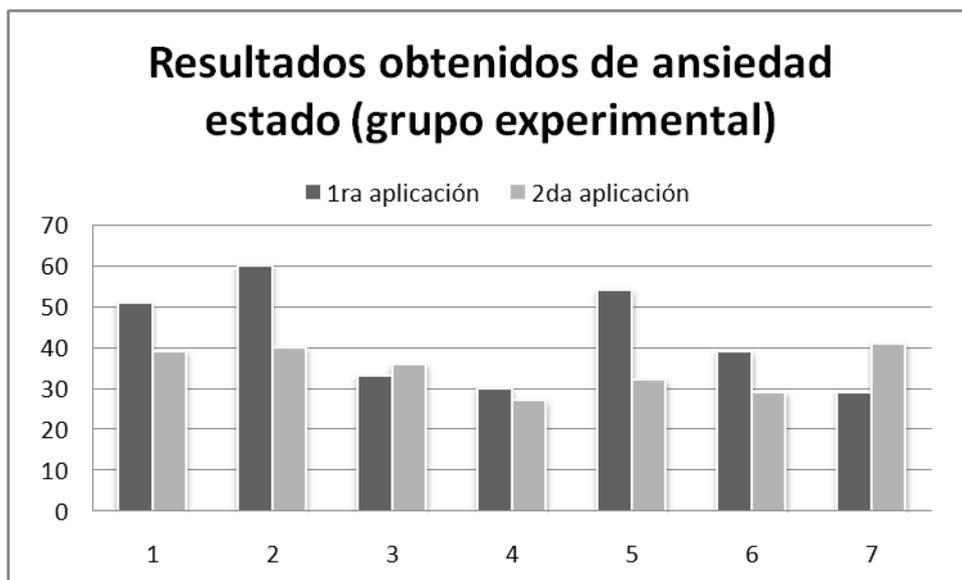


**Fuente:** elaboración propia

Interpretación: En el grupo control el 43% se mantuvo en al mismo nivel ansiedad de la aplicación previa, mientras que el 57% obtuvo un aumento en el nivel de ansiedad rasgo. Con estos resultados se comprobó que no se obtuvieron cambios significativos en la ansiedad rasgo, lo que se atribuye a que a no se expuso al grupo a la aplicación del programa de técnicas conjuntas de relajación y visualización por lo cual no desarrollaron destrezas apropiadas para la disminuir los estados de ansiedad.

Gráfica 3.1.2.3  
Resultados de la aplicación del test de IDARE pre y post realización de las técnicas conjuntas en grupo Experimental

	Resultados obtenidos de Ansiedad Estado						
	1	2	3	4	5	6	7
1ra. Aplicación	51	60	33	60	54	39	29
2da. Aplicación	39	40	36	27	32	29	41

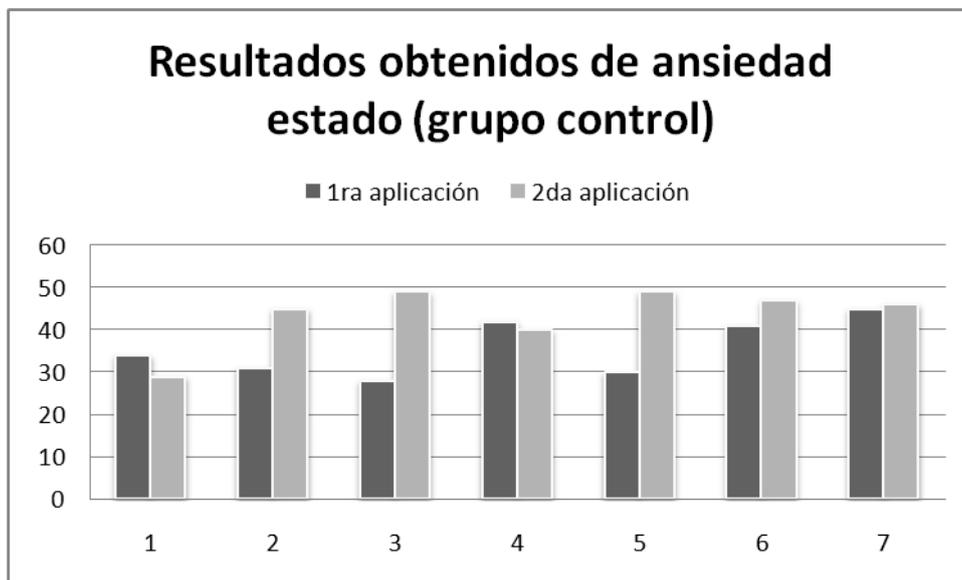


**Fuente:** elaboración propia

Interpretación: El 86% de la muestra representa una disminución en el nivel de ansiedad estado lo cual contribuye a cambios conductuales en situaciones específicas que producen ansiedad, estos resultados se deben a las destrezas desarrolladas en la disminución de ansiedad rasgo mientras que en el 14% se dio un aumento del nivel de ansiedad estado (como consecuencia de inasistencias durante la aplicación del programa). Estos resultados son reflejo de los cambios relevantes en estados emocionales, estados de ánimo y sensaciones subjetivas conscientemente percibidas de tensión y ansiedad.

Gráfica 3.1.2.4  
 Resultados de la aplicación de IDARE pre y post realización de las técnicas  
 conjuntas en grupo control

	Resultados obtenidos de Ansiedad Estado						
	1	2	3	4	5	6	7
1ra. Aplicación	34	31	28	42	30	41	45
2da. Aplicación	29	45	49	40	49	47	46



**Fuente:** elaboración propia

Interpretación: 29% de la población manifestaron una disminución en los niveles de ansiedad estado mientras que el 71% obtuvo un aumento en la ansiedad rasgo esto se debe también por el aumento de ansiedad rasgo.

### 3.2 Análisis estadístico

**Tabla 1**

Resultados de nivel de ansiedad rasgo (AR) en grupo experimental pre (AR1) y post test 1(AR2).

No.	Nombre	AR 1	AR2	D	D <sub>2</sub>
1	E.S	41	36	5	25
2	G.M	38	28	10	100
3	J.R	21	16	5	25
4	K.C	21	20	1	1
5	L.C	35	39	-4	16
6	P.A	28	23	5	25
7	S.R	28	25	3	9
				$\Sigma D$ 25	$\Sigma D^2$ 201

**Tabla 2**

Resultados de nivel de ansiedad estado (AE) en grupo experimental pre (AE1) y post test (AE2).

No.	Nombre	AE1	AE2	D	D <sub>2</sub>
1	E.S	51	39	12	144
2	G.M	60	40	20	400
3	J.R	33	36	-3	9
4	K.C	30	27	3	9
5	L.C	54	32	22	484
6	P.A	39	29	10	100
7	S.R	29	41	-12	144
				$\Sigma D$ 52	$\Sigma D^2$ 1290

**Tabla 3**

Resultados de nivel de ansiedad rasgo (AR) en grupo control pre (AR1) y post test (AR2).

No.	Nombre	AR 1	AR2	D	D <sub>2</sub>
1	E.S	19	24	-5	25
2	G.M	20	39	-19	361
3	J.R	21	42	-21	441
4	K.C	25	24	1	1
5	L.C	26	45	-19	361
6	P.A	33	30	3	9
7	S.R	42	38	4	16
				<b>ΣD -56</b>	<b>ΣD<sup>2</sup> 1214</b>

**Tabla 4**

Resultados de nivel de ansiedad estado (AE) en grupo control pre (AE1) y post test (AE2).

No.	Nombre	AE 1	AE 2	D	D <sub>2</sub>
1	E.S	34	29	5	25
2	G.M	31	45	-14	196
3	J.R	28	49	-21	441
4	K.C	42	40	2	4
5	L.C	30	49	-19	361
6	P.A	41	47	-6	36
7	S.R	45	46	-1	1
				<b>ΣD -54</b>	<b>ΣD<sup>2</sup> 1064</b>

Después de realizado el pre test y el post test, se analizaron los datos en base al método estadístico comparación de medias por medio del cual se alcanzaron los siguientes resultados: En cuanto a la ansiedad rasgo se obtuvo un puntaje de 2.18 y en ansiedad estado 2.64; midiendo estos resultados en la tabla T de confiabilidad, la media es de 2.47, lo que demostró que hubo un cambio significativo en la ansiedad estado, con esto se acepta la hipótesis de trabajo. Comprando los resultados entre el grupo experimental y el grupo control se obtuvieron resultados negativos de -2.97 en ansiedad rasgo y de -0.72 en ansiedad rasgo, en las deportistas del grupo control, lo que refleja que no se manifestó ningún cambio en la conducta de las deportistas que demostrara una baja en la ansiedad, con este resultado se acepta la hipótesis nula.

Análisis estadístico con la prueba paramétrica de t de Student.

Grados de Libertad	Nivel de Confianza	Valor Calculado	Valor Observado
6	95%	2.47	> 2.18 / 2.64
		2.47	> -2.47 / -0.72

A través del test estadístico t de Student, se puede probar con 95% de precisión que la aplicación conjunta de técnicas de relajación y visualización incide positivamente en la disminución de la ansiedad en deportistas de voleibol de la Federación Nacional categoría Infanto juvenil femenina.

Al finalizar cada sesión se elaboró un hoja de registro la cual se utilizó para llevar control de la evolución subjetiva utilizando escalas con puntajes de 0-10; los resultados grupales son los siguientes: 8 en grado de relajación alcanzado; 6 en concentración en los ejercicios; 6 en grado de disfrute con la práctica; 4 en utilidad subjetiva de la técnica y en la calidad de las imágenes; 5 en visuales, 6 en auditivas y 5 en kinestésicas. Con el 86% de asistencia en las aplicaciones.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones**

- Se determinó la efectividad de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización en la disminución de estados de ansiedad de las atletas de voleibol próximas a competir.
- Se desarrolló un programa de enseñanza de la técnica (abreviada) de relajación de Schütz con deportistas próximas a competir de la Federación Nacional de voleibol.
- Se evaluaron los estados de ansiedad pre y post realización de los ejercicios de relajación y visualización de forma continuada y sistemática.
- Se compararon los estados de ansiedad de las deportistas que realizaron los ejercicios de relajación y visualización (grupo experimental) con el grupo que no fue sometido al programa (grupo control).

#### **4.2 Recomendaciones**

- A la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala a seguir apoyando la realización de proyectos de investigación conjuntamente con la Universidad de San Carlos de Guatemala con el fin de que estos sean beneficiosos para la población guatemalteca y lograr así que el deporte continúe con los avances alcanzados proporcionando un crecimiento y desarrollo al mismo.

- A la Federación Nacional de Voleibol, continuar brindando la oportunidad para la realización de estudios científicos, que contribuyan al bienestar de los deportistas, entrenadores y dirigentes deportivos.
- A los entrenadores se les recomienda motivar a las deportistas a continuar poniendo en práctica entrenos mentales unificándolos a las destrezas físicas como a sus habilidades técnicas y tácticas.
- A los entrenadores brindar el apoyo y la colaboración que se obtuvo en esta investigación a otros estudiantes investigadores, para beneficio de la federación de voleibol, de los propios entrenadores y los deportistas
- A las deportistas se les recomienda que continúen aplicando las técnicas de una forma sistemática, dándole la importancia debida e integrándola siempre que sea posible en las sesiones de entrenamiento y en su entorno.

## GLOSARIO

- Activación: Estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder.
- Ansiedad Estado: Es el componente siempre variable del estado de ánimo y se define como un estado emocional caracterizado por las sensaciones subjetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas de la activación del sistema nervioso autónomo.
- Ansiedad Rasgo: Es la disposición personal a reaccionar de una manera ansiosa, es decir una mayor tendencia a interpretar las distintas situaciones como amenazantes y a responder con reacciones o estados de ansiedad. Se contrapone al estado.
- Ansiedad: Conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado.
- Arousal: Activación general fisiológica y psicológica del organismo (persona), variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa
- CDAG: Por sus siglas Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala
- Entrenamiento Autógeno: El entrenamiento autógeno es una técnica psicoterapéutica basada en la concentración pasiva en sensaciones físicas.
- Entrenamiento psicológico: Sistema de trabajo mediante el cual se entrenan procesos cognitivos para afrontar con éxito las demandas específicas externas o internas, que el deportista percibe como estresantes, de una situación deportiva.
- Zona de funcionamiento óptimo (ZOF): Según esta teoría los deportistas consiguen rendir al nivel máximo cuando su ansiedad precompetitiva está dentro de su zona de funcionamiento óptimo -zona ubicada entre la máxima relajación y la máxima activación

## BIBLIOGRAFÍA

BUCETA, J.M. Psicología del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Dykinson-Psicología. 1998

D.V. Harris y B.L. Harris. Psicología del Deporte. Editorial Hispano Europea, Barcelona. Cap. III págs. 53-84

DAVIS, M., McKAY, M. y ESHELMAN, E. R. (1985): Técnicas de Autocontrol Emocional. Barcelona: Martínez Roca

GALLWEY, W. T. (2006): El juego interior del tenis. Málaga: Sirio.

GIESENOW CARLOS, Psicología de los equipos deportivos, editorial Claridad S.A., 2007 cap. VII págs. 277-303

GOLEMAN, D., BOYATZIS R. Y MCKEE A.: El líder resonante crea más. Madrid: De bolsillo. 2003

JOSE LORENZO GONZALEZ. Manual de práctica de psicología deportiva. Editorial biblioteca nueva, S.L., Madrid 2001. Cap. XII págs. 145-156.

LEVIN JACK, fundamentos de estadística en la investigación social, Editorial HARLA S.A. México DF 1979. Cap. VIII págs. 143-145.

MARQUEZ SARA, Ansiedad, estrés y deporte. Editorial EOS, Madrid. Cap. II pág. 25

MARQUEZ SARA, Ansiedad, estrés y deporte. Editorial EOS, Madrid. Cap. VII pág. 160-168

MURRAY, J. F. (2006): Tenis Inteligente. Como jugar y ganar el partido mental. Badalona: Paidotribo.

ROBERT S WEINBERG Y DANIEL GOULD, Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico, editorial Ariel España 1996. Cap. VI pág. 101-126

ROBERT S WEINBERG Y DANIEL GOULD, Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico, editorial Ariel España 1996. Cap. XIV pág. 300-318

ROBERT S WEINBERG Y DANIEL GOULD, Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico, editorial Ariel España 1996. Cap. XV págs. 320-342

SPIELBERGER, C.D. (1966): Theory and research on anxiety, en C:D: Spielberger. Edición Anxiety and behavior. Nueva York academic. Págs. 3-22

# **ANEXOS**

## IDARE INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN

Nombre:

Fecha:

**INSTRUCCIONES:** Algunas de las expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **como se siente ahora mismo**, o sea, en estos momentos. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos **ahora**.

	NO	UN POCO	BASTANTE	MUCHO
1. Me siento calmado.	1	2	3	4
2. Me siento seguro.	1	2	3	4
3. Estoy tenso.	1	2	3	4
4. Estoy contrariado.	1	2	3	4
5. Me siento a gusto.	1	2	3	4
6. Me siento alterado.	1	2	3	4
7. Estoy alterado por algún posible contratiempo.	1	2	3	4
8. Me siento descansado.	1	2	3	4
9. Me siento ansioso.	1	2	3	4
10. Me siento cómodo.	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí misma.	1	2	3	4
12. Me siento nervioso.	1	2	3	4
13. Estoy agitado.	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de Explotar".	1	2	3	4
15. Me siento relajado.	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho.	1	2	3	4
17. Estoy preocupado.	1	2	3	4
18. Me siento muy excitado y aturdido.	1	2	3	4
19. Me siento alegre.	1	2	3	4
20. Me siento bien.	1	2	3	4

## IDARE INVENTARIO DE AUTOEVALUACIÓN

**INTRUCCION:** Algunas expresiones que las personas usan para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y encierre en un círculo el número que indique **como se siente generalmente**. No hay respuestas buenas o malas. No tome mucho tiempo en cada frase, pero describa como se siente **generalmente**.

	CASI NUNCA	ALGUNAS VECES	FRECUENTE- MENTE	CASI SIEMPRE
21. Me siento bien.	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente.	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar.	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	1	2	3	4
25. Me pierdo cosas por no poder decidir rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado.	1	2	3	4
27. Soy una persona "Tranquila, serena, sosegada."	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades me amontonan al punto de no poder soportarlas.	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30. Soy feliz.	1	2	3	4
31. Me inclino a tomar las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo.	1	2	3	4
33. Me siento insegura.	1	2	3	4
34. Trato de evitar enfrentar una crisis o dificultad.	1	2	3	4
35. Me siento melancólico.	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho.	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente.	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza.	1	2	3	4
39. Soy una persona estable.	1	2	3	4
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	1	2	3	4

## FECHAS DE TRABAJO DE CAMPO

<b>Fecha</b>	<b>Actividad</b>
16 de abril	Aplicación del Idare (todas)
19-24 de abril	Entrenos previos a los juegos Norceca
26- 30 de abril	juegos de Norceca
3-7 de mayo	Semana de recuperación y análisis del juego
10-14 de mayo 17-21 de mayo	aplicación de entrevistas
24-28 de mayo	Primera semana de aplicación de técnicas de relajación y visualización.
31 de mayo - 4 junio	Segunda semana de aplicación de técnicas de relajación y visualización.
7 -11 de junio	Tercera semana de aplicación de técnicas de relajación y visualización.
14 al 18 de junio	Cuarta semana de aplicación de técnicas de relajación y visualización.
21-25 junio	Quinta semana de aplicación de técnicas de relajación y visualización.
28junio - 4 julio	Vacaciones del colegio salen de pase.
6 de julio	Clausura

## ENTREVISTA

### DATOS GENERALES

Nombre: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Escolaridad: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_ Especialidad: \_\_\_\_\_

Edad Deportiva: \_\_\_\_\_

Entrenador: \_\_\_\_\_

Horario de Entreno: \_\_\_\_\_

### ASPECTOS DEPORTIVOS

Como es la relación con los demás miembros del grupo de entreno:

Excelente Bueno Regular Mala

Con cuál de sus compañeros tiene mejor relación: \_\_\_\_\_

Existen celos o rivalidades entre sus compañeras: SI NO

A que edad asistió por primera vez a un entreno y qué tal le pareció:

\_\_\_\_\_

Como consideras que es tu rendimiento deportivo:

Excelente Bueno Regular Mala

Que le gusta más del Voleibol: \_\_\_\_\_

Qué tipo de incentivo recibes de parte del entrenador (Motivación):

\_\_\_\_\_

### RELACIONES SOCIALES

Como es su relación con el entrenador;

Excelente Bueno Regular Mala

Como es la relación con sus compañeras:

Excelente Bueno Regular Mala

Como se relaciona con las demás personas:

Excelente Bueno Regular Mala

Prefiere estar solo o acompañado: \_\_\_\_\_

Le gusta ir a reuniones sociales: SI NO

**Que haces en tus tiempos libres:**\_\_\_\_\_

**Le cuesta hacer amigos:** SI NO

**Mantiene relaciones de amistades duraderas:** SI NO

**Participa en otro Grupo:** SI NO **Cual:**\_\_\_\_\_

### **HISTORIAL ESCOLAR**

**Como es su rendimiento académico:**

Excelente Bueno Regular Mala

**Como es su relación con sus compañeros de estudio:**

Excelente Bueno Regular Mala

**Como es su relación con los maestros:**

Excelente Bueno Regular Mala

**Que materia le gusta más:**\_\_\_\_\_

**Ha perdido grados:** SI NO **Cual:**\_\_\_\_\_

### **HISTORIA FAMILIAR (genograma)**

## HOJAS DE REGISTRO

Realizar la Evaluación Subjetiva al concluir el entrenamiento de las técnicas en la federación así como las que llevan a cabo de forma individual, evaluación en una escala del 0 al 10 de los siguientes ítems.

Grado de relajación alcanzado;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Concentración en los ejercicios;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Grado de disfrute con la práctica;

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Grado de dificultad en la relajación – visualización

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

### Calidad de las Imágenes.

Campo Visual:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Campo Auditivo

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Movimiento en la Visualización

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

---

Sensaciones encontradas que surgieron durante los entrenamientos y las prácticas diarias;

---

---



## RESUMEN

El presente trabajo “TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y VISUALIZACIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD EN DEPORTISTAS FEDERADAS DE VOLEIBOL CATEGORÍA INFANTO JUVENIL FEMENINA” tiene por objetivo determinar la efectividad de la aplicación conjunta de las técnicas de relajación y visualización para disminuir los estados de ansiedad de la atleta de voleibol próxima a competir.

Para llevar a cabo el presente trabajo de investigación se tomó como muestra el total de la población constituida por la selección infanto juvenil femenina de la federación de voleibol que está conformada por 14 deportistas, en un rango de edad de 14 a 16 años, con un nivel socioeconómico medio y con un grado académico a nivel básico. Fue necesario observar actividades de entrenamiento y competencia, luego se procedió con las entrevistas y posteriormente se aplicó la prueba IDARE (que mide ansiedad rasgo-estado) tanto al grupo experimental como al grupo control para establecer los niveles de ansiedad previos a la aplicación de las técnicas y después de la aplicación.

Por medio de la evaluación de los registros, del auto informe y de la aplicación del test IDARE, se pudo establecer que hubo un cambio significativo luego de la aplicación de las técnicas de forma conjunta y sistemática; se observó la diferencia distintos ámbitos ya que con la utilización de las técnicas se les dieron herramientas para facilitar la concentración en los entrenos, para contrarrestar el cansancio físico y mental y al mismo tiempo les brindo mayor capacidad de atención.