

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA ESCUELA DE CIENCIAS  
PSICOLÓGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA  
AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA  
FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA”**

**CARLOS ALFREDO ZENTENO JUÁREZ  
ANDRÉS MANUEL BLANCO MEJÍA**

**LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA**

**GUATEMALA, MAYO 2018**

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA ESCUELA DE CIENCIAS  
PSICOLÓGICAS CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPS-  
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA  
AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA  
FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA” -**

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

**CARLOS ALFREDO ZENTENO JUÁREZ**

**ANDRÉS MANUEL BLANCO MEJÍA**

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE  
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADOS**

**GUATEMALA, MAYO 2018**

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

**M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA**  
**DIRECTOR**

**LICENCIADA JULIA ALICIA RAMÍREZ OROZCO**  
**SECRETARIA**

**M.A. KARLA AMPARO CARRERA VELA**  
**LICENCIADA CLAUDIA JUDITH FLORES QUINTANA**  
**REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES**

**PABLO JOSÉ MORA TELLO**  
**MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMEYÁ**  
**REPRESENTANTES ESTUDIANTILES**

**LICENCIADA LIDEY MAGALY PORTILLO PORTILLO**  
**REPRESENTANTE DE EGRESADOS**



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS



C.C. Control Académico  
CIEPs  
UG

Archivo  
Reg. 010-2016  
CODIPs.940-2018

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

11 de abril de 2018

Estudiantes

Carlos Alfredo Zenteno Juárez  
Andrés Manuel Blanco Mejía  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto SEGUNDO (2º) del Acta VEINTICINCO GUIÓN DOS MIL DIECIOCHO (25-2018), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 10 de abril de 2018, que copiado literalmente dice:

“SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: “USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMAS DE GUATEMALA”, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

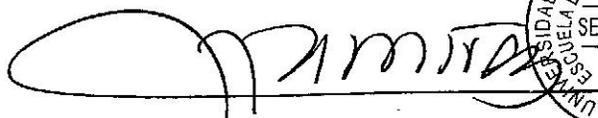
Carlos Alfredo Zenteno Juárez  
Andrés Manuel Blanco Mejía

CARNÉ: 2011-44853  
CARNÉ: 2012-16538

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Juan Fernando Avendaño Antón y revisado por el Licenciado Juan José Azurdia. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo 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”

  
Licenciada Julia Alicia Ramírez Orizabal  
SECRETARIA

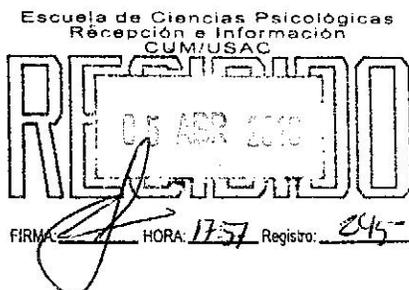


/Gaby

UG-76-2017

Guatemala, 03 de abril de 2017

Señores  
Miembros del Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
CUM



Señores Miembros:

Deseándoles éxito al frente de sus labores, por este medio me permito informarles que de acuerdo al Punto Tercero (3º.) de Acta 38-2014 de sesión ordinaria, celebrada por el Consejo Directivo de esta Unidad Académica el 9 de septiembre de 2014, los estudiantes **CARLOS ALFREDO ZENTENO JUÁREZ, CARNÉ NO. 2258-48368-0101, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-62-2017-C** y **ANDRÉS MANUEL BLANCO MEJÍA, CARNÉ NO. 2320-50384-0101, Registro de Expediente de Graduación No. EPS-70-2017-C**, han completado los siguientes Créditos Académicos de Graduación:

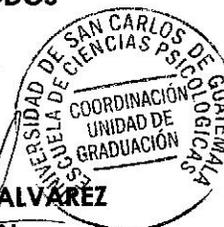
- 10 créditos académicos del Área de Desarrollo Profesional
- 10 créditos académicos por Trabajo de Graduación
- 15 créditos académicos por haber realizado Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- respectivamente.

Por lo antes expuesto, con base al **Artículo 53 del Normativo General de Graduación**, solicito sea extendida la **ORDEN DE IMPRESIÓN** del Informe Final de Investigación **"USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMAS DE GUATEMALA"**, mismo que fue aprobado por la Coordinación del Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez" el 27 de noviembre del año 2017.

**"ID Y ENSEÑAD A TODOS"**

Atentamente,

  
**M.A. MAYRA LUNA DE ALVÁREZ**  
COORDINACIÓN  
UNIDAD DE GRADUACIÓN



Lucia G.  
CC. Archivo

**ADJUNTO DOCUMENTOS SEGÚN ANEXO ADHERIDO.**



**INFORME FINAL**

Guatemala, 19 de marzo de 2018

**Señores**  
Consejo Directivo  
Escuela de Ciencias Psicológicas  
Centro Universitario Metropolitano

Me dirijo a ustedes para informarles que el licenciado **Juan José Azurdia** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA”.**

<b>ESTUDIANTES:</b>	<b>DPI. No.</b>
<b>Carlos Alfredo Zenteno Juárez</b>	<b>2258483681001</b>
<b>Andrés Manuel Blanco Mejía</b>	<b>2320503840101</b>

**CARRERA: Licenciatura en Psicología**

El cual fue aprobado el 27 de noviembre del año 2017 por el Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. Se recibieron documentos originales completos el 16 de marzo de 2018, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes.

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs.**  
**“Mayra Gutiérrez”**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”**  
**9ª. Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**



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



**CIEPs. 012-2018  
REG. 010-2016**

Guatemala, 19 de marzo de 2018

**Licenciado Rafael Estuardo Espinoza Méndez  
Coordinador  
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs  
Escuela de Ciencias Psicológicas**

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

**“USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA  
AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA  
FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA”.**

**ESTUDIANTES:  
Carlos Alfredo Zenteno Juárez  
Andrés Manuel Blanco Mejía**

**DPI. No.  
2258483681001  
2320503840101**

**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 27 de noviembre de 2017, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

**“ID Y ENSEÑAD A TODOS”**

**Licenciado Juan José Azurdia  
DOCENTE REVISOR**



**Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”  
9ª. Avenida 9-15, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono: 24187530**

Guatemala, 16 de marzo de 2018

Licenciado  
Estuardo Espinoza  
Coordinador  
Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs.-  
"Mayra Gutiérrez"

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del **informe final** de investigación titulado **"USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA"**, de la Licenciatura en Psicología, realizado por los estudiantes: **CARLOS ALFREDO ZENTENO JUÁREZ**, CARNÉ 201144853 y **ANDRÉS MANUEL BLANCO MEJÍA**, CARNÉ 201216538.

El trabajo fue realizado a partir del mes de marzo de 2016 hasta el mes de enero de 2017.

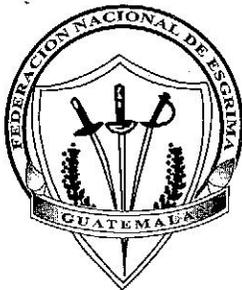
Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo.

Atentamente



Lic. Juan Fernando Avendaño Antón  
Psicólogo Clínico y Deportivo  
Colegiado No. 1987  
ASESOR DE CONTENIDO



# FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA

12 Avenida y 25 Calle Zona 5, Gimnasio Nuevo No. 2  
Guatemala, Centro América - Telefax: (502) 2331-2680  
Correo electrónico: esgrimaguatemala@gmail.com

Ofi. 0116/2017-DT-FNEG

Guatemala, 24 de Marzo del 2017

**Licenciado**  
**Lic. Estuardo Espinoza**  
**Coordinador**  
**Centro de Investigaciones en Psicología –CIEPs-**  
**“Mayra Gutiérrez”**

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que los estudiantes Carlos Alfredo Zenteno Juárez, carné 2011-44853; y Andrés Manuel Blanco Mejía, carné 2012-16538 realizaron los talleres y la evaluación de siete esgrimistas como parte del trabajo de Investigación titulado “USO DE LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS COMO TÉCNICA PARA AUTOREGULARIZAR LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA” en el período comprendido de 21 al 28 de noviembre de 2016, en horario de 15:00 a 17:30 horas.

Los estudiantes en mención cumplieron con lo estipulado en su proyecto de investigación por lo que agradeceremos la participación en beneficio de nuestra institución.

Sin otro particular, me suscribo.

  
TULASI RODRIGUEZ GARCIA  
DIRECTORA TECNICA





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA  
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO  
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS  
CONTABILIDAD  
FEDERACION NACIONAL DE ESGRIMA



RECORRIDO  
23 NOV 2016  
12 Av. y 25 Calle, Zona 5  
Firma: *Patty* Hora: 15:25

Noviembre 23 de 2,016

Comité Ejecutivo  
Federación Nacional de Esgrima de Guatemala

Un Cordial saludo, señores del Comité Ejecutivo:

Por medio de la presente nos dirigimos a ustedes para desearles éxitos en sus labores diarias y al mismo tiempo para hacerles la solicitud de poder realizar nuestra investigación que se basa en "Las Caricias Psicológicas Y La Autorregulación De Los Niveles De Ansiedad En Deportistas De La Federación Nacional De Esgrima De Guatemala", con el objetivo de determinar la efectividad de las caricias psicológicas en la autorregularización de la ansiedad en esgrimistas próximos a competir, lo cual tenemos una serie de actividades que se trabajarán de la siguiente forma:

- Presentación de los investigadores con el personal y los deportistas.
- Taller participativo con deportistas, con los temas referentes a la ansiedad dentro del deporte y cuan perjudicial es para los mismos.
- Aplicación de escala de Ansiedad de IDARE
- Taller Participativo de directivos y entrenadores, para el desarrollo del Programa Autoaplicable de Regularización de Ansiedad BZ.
- Presentación de Programa Autoaplicable de Regularización de Ansiedad BZ.

Se adjuntan planificaciones de cada una de las sesiones, para que sean autorizadas. De antemano, agradecemos su atención. Nos suscribimos.

Atentamente,

  
Carlos Alfredo Zeniño Juárez

201144853

  
Andrés Manuel Blanco Mejía

201216538

**PADRINOS DE GRADUACIÓN**

**POR CARLOS ZENTENO**

**CARLOS ALFREDO ZENTENO RAMÍREZ**

**MÉDICO Y CIRUJANO**

**ESPECIALISTA EN CIRUGÍA**

**COLEGIADO NO. 10028**

**CARLOS EDWIN JUÁREZ LÓPEZ**

**MÉDICO Y CIRUJANO**

**INTERNISTA**

**COLEGIADO NO. 8444**

**POR ANDRÉS BLANCO**

**VIVIAN AZUCENA JUÁREZ ALVARADO**

**PSICÓLOGA**

**COLEGIADO NO. 4072**

## DEDICATORIA

En memoria de mis abuelos maternos, **Calixto de Jesús Juárez Paredes y Anita López Franco**; por brindarme su amor y su apoyo en todo momento durante mi infancia y adolescencia, por ser parte de cada uno de mis logros académicos y personales. A mis abuelos paternos, **Francisca Ramírez de Zenteno y Gustavo Zenteno Luarca**, por aconsejarme y seguir apoyándome en momentos difíciles de mi vida, por consentirme y darme su amor.

A cada uno de los integrantes de la familia **Juárez López**, por brindarme su apoyo y entrega incondicional en todo momento de la vida. A la familia **Zenteno Ramírez**, por darme razones para seguir luchando en la vida como persona y profesional.

A mis hermanos **Carlos José, Héctor Adolfo, Esteban Sebastián y Karla María**; por estar a mi lado las circunstancias difíciles de mi vida, por sus consejos, por su amor.

A mi novia, **Kandy Lorena Fuentes Ramos**, por darme su amor, comprensión, apoyo, consejos y por estar en cualquier momento a mi lado luchando por nuestra realización como profesionales. A los integrantes de las familias **Fuentes Ramos y Fuentes Batres, Don Fernando, Doña Candelaria, Ludwyn, Lenin, Zoila, Abuelita Zoila, Elvira, Karla y María**; porque me extendieron apoyo siendo, aún, alguien desconocido en su vida. Les aprecio y quiero mucho.

A mi compañero de tesis, **Andrés Manuel Blanco Mejía**, por estar desde el primer año de Psicología junto a mí, por las tardes de fútbol, de estudio y por ser quien se ha arriesgado a seguir a mi lado esta aventura.

A **Mayra Noemí Juárez López de Zenteno**, mi madre, la mujer a quien le debo la vida, quien ha acompañado mi vida en toda circunstancia, y que, con sacrificio, hoy ve el fruto de su esfuerzo. Te amo mamá. A **Carlos Alfredo Zenteno Ramírez**, mi padre, quien ha luchado por brindarme apoyo en todos los aspectos de mi vida, por sus consejos y vivencias a mi lado. Te amo papá.

## DEDICATORIA

A mi querida madre, **Maritza Soledad Mejía Marín**. Si llegué hasta este punto, fue gracias al apoyo incondicional aun en el momento en el que rendirse parecía ser la única opción, haciéndome la persona que soy hoy.

A mis hermanos **Juan Blanco** y **Erick Blanco**, su sacrificio para mis estudios es lo que me permitió cada día seguir adelante como ha sido hasta hoy. Mis logros son totalmente suyos desde siempre.

A mi compañero de tesis **Carlos Alfredo Zenteno Juárez** ¿Quién diría que desde primer año seríamos grandes amigos y llegaríamos a compañeros de investigación? Las grandes amistades son las que te llevan a ser alguien mejor cada día, y así lo ha sido.

A la memoria de mi abuela **Ana Luz Marín Castelán**. Te alegró lo que estudio, hoy sonrío porque me dejaste la perseverancia y disciplina como valores que me sirvieron para esto y más.

## **AGRADECIMIENTOS**

### **A Dios, la Virgen María y Jesús:**

Por ser los guías en la vida espiritual y moral, por ser fuente de fe y fortaleza. **A nuestras familias;**

Por estar allí, por su apoyo moral y económico de siempre, por su confianza en nosotros y por ayudar a ver en cada reto, una oportunidad.

### **A nuestros amigos y amigas:**

Sería injusto mencionar sólo a algunas personas y para nombrarles a todas y todos, tendríamos que escribir una nueva tesis. Pero ustedes saben quiénes son, que son nuestra segunda familia, que les llevamos en nuestros corazones y que nunca podremos pagarles a la vida el privilegio de contar con su cariño, lealtad, apoyo y comprensión en los buenos y malos momentos.

### **A nuestros compañeros y compañeras:**

Por los desvelos compartidos, la enseñanza mutua, los ánimos cuando la tarea agobiaba.

### **A la Universidad de San Carlos de Guatemala:**

Por ser nuestra alma mater, por formarnos y brindarnos las herramientas suficientes para sobresalir como profesionales y, poder, apoyar y ayudar a nuestros connacionales.

### **A la Escuela de Ciencias Psicológicas:**

Por llenarnos de conocimientos teóricos, prácticos y vivenciales, que nos han brindado los profesionales que acá sobresalen.

### **A Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y la Federación Nacional de Esgrima de Guatemala:**

Por permitirnos conocer y decantarnos por la Psicología del Deporte, de la Actividad Física y del deporte de alto rendimiento dentro de nuestro hermoso país. Y por darnos la oportunidad de abstraer los conocimientos necesarios durante tres años de práctica a uno de nosotros; por admitir nuestro proyecto de investigación dentro de sus instalaciones, el apoyo brindado y cada momento vivido en sus instalaciones.

### **Al licenciado Alejandro Muñoz:**

Por ser la persona que nos introdujo a la teoría del Análisis Transaccional, así como las distintas formas de aplicación.

## Índice

RESUMEN .....	i
PRÓLOGO .....	ii
<b>CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>1</b>
1.1 Planteamiento del problema .....	1
1.2 Marco teórico .....	4
1.2.1 Esgrima .....	4
1.2.2 Tipos de arma .....	5
1.2.3 Caricias psicológicas .....	5
1.2.4 Ansiedad .....	9
1.2.5 Ansiedad y estrés según la edad .....	10
1.2.6 Ansiedad y estrés según el sexo .....	10
1.2.7 Niveles de ansiedad en el deporte .....	11
1.2.8 Características personales del deportista .....	12
1.2.9 Estrés .....	13
1.2.10 Psicología del deporte .....	14
1.2.11 Autorregulación de la ansiedad .....	15
1.2.12 Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado - IDARE .....	16
<b>CAPÍTULO II TÉCNICAS E INSTRUMENTOS .....</b>	<b>17</b>
2.1 Enfoques y modelos de investigación .....	17
2.2 Técnicas de muestreo .....	17
2.2.1 Técnicas de recolección de información .....	17
2.2.2 Técnicas de análisis de información .....	18
2.3 Instrumentos .....	18
2.4 Operacionalización de objetivos .....	19
<b>CAPÍTULO III PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>20</b>
3.1 Características del lugar y de la muestra .....	20
3.1.1 Características del lugar .....	20

3.1.2	Características de la muestra.....	20
3.2	Presentación Y análisis de resultados .....	20
3.3	Análisis general .....	23
<b>CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>		<b>26</b>
4.1	Conclusiones.....	26
4.2	Recomendaciones.....	27
Bibliografía .....		28
Anexos.....		34

# “LAS CARICIAS PSICOLÓGICAS Y LA AUTOREGULACIÓN DE LOS NIVELES DE ANSIEDAD EN DEPORTISTAS DE LA FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA DE GUATEMALA”

## RESUMEN

Por: Carlos Alfredo Zenteno Juárez y Andrés Manuel Blanco Mejía

El objetivo general de la investigación fue determinar la efectividad de las caricias psicológicas en la autorregularización de la ansiedad en esgrimistas próximos a competir. Se propusieron como objetivos específicos evaluar los niveles de ansiedad en los esgrimistas de la Federación Nacional de Esgrima para categorizarlos según los niveles de ansiedad rasgo y ansiedad estado presentados antes y después del desarrollo del programa auto aplicable de caricias psicológicas para la regularización de la ansiedad.

El estudio fue llevado a cabo con una población total de 37 esgrimistas, distribuida dentro de las categorías “cadetes” y “mayor”, siendo 21 y 16 esgrimistas, respectivamente. El enfoque fue cuantitativo, con un diseño de primera y segunda medición. La técnica de muestreo utilizada fue no probabilística y consistió en la participación de siete esgrimistas (cinco mujeres y dos hombres) a quienes se aplicó la escala de Ansiedad de IDARE. La técnica de análisis de datos consistió en el análisis comparativo a partir de la aplicación y re-aplicación de la escala antes mencionada, apoyada en la estadística descriptiva.

Como resultado del estudio, no se pudo observar diferencias significativas, entre la primera y segunda medición, debido al periodo de tiempo entre el test, la competencia y el retest, que fue de una semana dada la premura de la competición. Por último, se identificó que la estructura para el diseño y desarrollo de talleres de esta índole, debe partir de un modelo participativo y constante, que amplíe el tiempo de aplicación de las caricias psicológicas para así obtener resultados eficientes y significativos.

## PRÓLOGO

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la Psicología, y en especial la Psicología del Deporte. La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad. La investigación fue llevada a cabo dentro de las instalaciones de la Federación Nacional de Esgrima, ésta fue seleccionada por un antecedente positivo en el uso correcto de las caricias positivas; producen emociones o sensaciones agradables e invitan a comportarse de manera positiva.

Cualquier circunstancia humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima, etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo. Los deportistas, cuerpo técnico, directivos y personal que laboran dentro de la misma fueron invitados a ser parte del programa que pretendió el mejoramiento del rendimiento antes, en y después de cada competencia por esgrimista.

La ansiedad en la actividad deportiva es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales. Pero con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en una situación de ansiedad. La ansiedad provocada por una situación de estrés es, pues, una mezcla

de lo físico y de lo psicológico, ésta es la clave, no sólo para comprenderla sino para derrotarla o controlarla. Por ejemplo, cuando estamos ante una situación de estrés competitivo como puede ser el último punto del último set de un partido de tenis; en esta situación se alcanza un nivel de ansiedad bastante elevado, se empieza a sentir síntomas físicos como sudoraciones y sólo porque el cuerpo lo ha producido automáticamente. Se carece de control voluntario sobre el sistema nervioso autónomo, el cual, a su vez, controla todas estas funciones corporales que están en marcha en todo momento sin que se perciba su acción. El problema para un deportista en una situación de estrés es que las cosas se salen un poco de control, se desbocan, y en vez de ser automáticas y silenciosas, esta parte de nuestro sistema nervioso comienza a producir sensaciones que no nos agradan, sensaciones que hemos aprendido como estresantes.

La personalidad de los deportistas ha sido uno de los temas más estudiados en el ámbito de la Psicología del Deporte, la dificultad para definir y medir este constructo, ha impedido identificar el perfil de personalidad del deportista. No obstante, la literatura existente permite mostrar algunas diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas. Así, los deportistas se diferencian de los no deportistas en que son más: dinámicos, optimistas, estables emocionalmente, resistentes mentalmente, relajados, autosuficientes, perfeccionistas, responsables, extrovertidos y dominantes.

La relajación restaura el equilibrio a través de ejercicios en que la mente influye sobre el cuerpo, y éste sobre la mente, es decir, una influencia mutua, que es una particularidad distintiva respecto a otros recursos como los medicamentos, el ejercicio físico o la acupuntura. A través de la historia, el hombre ha procurado alcanzar un estado interno de equilibrio mediante prácticas místicas. No es hasta comienzos del siglo XX que se producen intentos por encontrar fundamentos científicos para dichas prácticas. Así se llega a los actuales métodos de relajación. Una caricia según el Análisis Transaccional es el reconocimiento de la existencia de otra persona. Los seres humanos tenemos necesidad de ser reconocidos, valorados, apreciados y no ignorados (descalificados).

Para los investigadores, el haber realizado dicha investigación, fue un hecho gratificante, el darse cuenta que la preparación psicológica en el deporte fue bien recibida tanto por los esgrimistas como los directivos de la federación. El antecedente anteriormente citado, se dio en la atención individual brindada a una joven esgrimista, en el año 2014, quien presentó distintos problemas de confianza, ansiedad y autovaloración. Dichos problemas fueron tratados de manera correcta haciendo uso de la técnica denominada como, caricia condicional positiva, además de usarse un anclaje para su mejor funcionamiento. También, fue importante, el trabajo en conjunto con entrenador y compañeros, quienes le brindaron caricias físicas, gestuales, verbales y escritas.

Además de esta herramienta, dentro del Análisis Transaccional, de Eric Berne, se utilizaron autoverbalizaciones que se daban de un estado a otro de la personalidad, según se dividen en A.T. como: Padre, Adulto y Niño. Las autoverbalizaciones, producidas, son mejor conocidas como transacciones de un estado a otro; en todos los casos anteriores, las transacciones que fueron dadas como instrucciones a la paciente se dieron desde el Estado Adulto del Padre, hacia el Niño de la paciente, además, las transacciones presentadas del Technos al Estado Niño del Niño. Cada una de dichas transacciones, buscó el mejoramiento dentro de la estructura de la paciente, obteniendo resultados positivos.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

### 1.1 Planteamiento del problema

Dentro de las disciplinas del deporte, el estudio del rendimiento en deportistas ha llegado a determinar que este se debe a una multiplicidad de factores contingentes, los cuales se pueden reducir en tres categorías principales: técnicos, físicos y psicológicos. Este último es sobre el cual se enfoca principalmente la rama de la psicología del deporte, basado en que los factores psicológicos pueden llegar a influir sobre los factores físicos y técnicos, pudiendo ser esta influencia de manera positiva al potenciarlo, o bien afectando de manera negativa al poder limitar el desempeño real de la persona. A partir del conocimiento de esta influencia, todo grupo deportivo de nivel profesional cuenta, dentro de su cuerpo técnico, con un psicólogo deportivo, encargado de la preparación a nivel mental y emocional de los deportistas para que los tres factores contingentes puedan encontrarse en un estado de rendimiento profesional.

Distintos autores, como Piqueras y Cassinello (2011) y Aragón (2006), proponen que la ansiedad puede influir de manera considerable en el estado psicológico del deportista y, por consiguiente, en su rendimiento en cualquiera de los ambientes donde se desenvuelva, pudiendo ser ambientes cotidianos en la vida del deportista como el lugar de entrenamiento y siendo el más crítico el de una competencia oficial a nivel local, regional o mundial.

Al mencionar la influencia de la ansiedad, no necesariamente se realiza con un tono negativo o bien perjudicial para el individuo, puesto que los niveles de ansiedad considerados como “buenos” pueden ser de aprovechamiento y pueden potenciar el rendimiento del deportista, manteniendo un óptimo nivel de concentración y atención, aumentando sus impulsos a nivel nervioso, muscular y físico; el caso contrario sucede cuando los niveles ansiedad pueden llegar a un nivel en cual pueden ser contraproducentes en el deportista, y estos pueden suceder en

el desempeño de un deportista antes, durante y después de una competencia, por ejemplo; entre estos efectos contraproducentes se puede mencionar una menor reactividad a nivel nervioso, o bien afectando la concentración del deportista en el aquí y ahora.

Al especificar el rendimiento deportivo y la ansiedad en el deporte de la esgrima, es importante mencionar que este deporte se clasifica dentro de los deportes de nivel individual y de adversario, además de considerarse dentro de los deportes con requerimientos mayores en la concentración, atención y estado de alerta, debido a la velocidad, técnica y armas a utilizar en cualesquiera de las modalidades de este deporte (individual o por equipos; o bien en armas, como el sable, florete o espada).

Al comprender la clasificación y la descripción de este deporte a nivel psicológico, los niveles de ansiedad tienen un papel influyente, puesto que, en el sujeto, aun en modalidad por equipos, los resultados pueden ser medidos a nivel individual. Además de ser un deporte en el que el rendimiento deportivo se aplica en tiempos relativamente cortos de tiempo; por lo tanto, la presión sobre el propio esgrimista es mayor, siendo de especial atención en el psicólogo deportivo los niveles de ansiedad dentro de los tres momentos críticos del esgrimista en alguna competencia o entrenamiento.

A nivel de la región latinoamericana, la utilización del enfoque de la escuela de Análisis Transaccional, es importante mencionar trabajos de esta corriente aplicados al deporte en Argentina, Perú y México, y desde la perspectiva hispanoparlante, se incluye a España dentro de los países que aplican en gran manera este enfoque y técnicas para la preparación y rendimiento psicológico del deportista, teniendo resultados positivos (como la utilización de un cuerpo de psicólogos transaccionales en la selección olímpica mexicana, actual campeona); en el objetivo principal: la mayor aproximación del rendimiento óptimo del deportista.

En el contexto guatemalteco, a pesar de existir un número considerable de psicólogos transaccionalistas, no se tiene conocimiento de alguno que utilice dichas técnicas en el ámbito de la psicología del deporte. Sin embargo, el antecedente de un caso dentro de la Federación Nacional de Esgrima –de la cual deriva la población objeto de estudio-, en el que se aplicó la técnica transaccional de caricias psicológicas en una esgrimista de 16 años de edad, la cual al instruirle, aplicar y capacitar en la auto-aplicación de dicha técnicas, tuvo resultados en un período corto de tiempo (dos semanas), evidenciado en una competencia a nivel nacional, donde obtuvo la máxima presea en la competencia, y las atribuciones que dio dicha deportista posterior a la competencia fue la utilización de esta técnica antes y durante de cada enfrentamiento en dicha competencia.

A partir de este antecedente se planteó la posibilidad de generalizar dichos resultados en los demás esgrimistas de la mencionada federación, preguntando primeramente cuáles son los niveles de ansiedad que presentan los esgrimistas antes, durante y después de una competencia; al buscar generalizar los resultados, se buscó encontrar cuál es la estructura más adecuada para el diseño de un programa auto aplicable para la regularización de la ansiedad.

Acto seguido, se planteó si existen diferencias significativas en el rendimiento de los deportistas luego de desarrollado dicho programa con ellos y si estos cambios son positivos o negativos. Por último, en caso de tener resultados positivos, se buscará saber de qué manera capacitar al cuerpo técnico de los esgrimistas sobre la aplicación de las caricias psicológicas y su implicación en el rendimiento deportivo. A partir de lo anteriormente expuesto se plantea la interrogante de investigación ¿Es eficaz el programa de autoaplicación de caricias psicológicas para la autorregularización de la ansiedad durante la competencia?

## 1.2 Marco Teórico

### 1.2.1 Esgrima

“La esgrima es un deporte de combate, donde se enfrentan dos contrincantes, que deben intentar tocarse con un arma blanca (pero sin que el arma posea ni filo ni punta; es decir, que no se puede cortar ni pinchar con ella). Es el arte, mediante un conjunto de movimientos más o menos complejos y rápidos que combina velocidad, coordinación, inteligencia y autocontrol, los cuales son aspectos fundamentales para lograr el éxito en este deporte”. Es de la manera en la que González Santos (González, 2012, p. 3 - 6) lo explica en su documento *“Actividad Universitaria de Esgrima”*.

La esgrima es uno de los ocho deportes incluidos en los primeros Juegos Olímpicos de 1896 y continúa en el programa de los Juegos hasta nuestros días. Luego se van creando la Federación Internacional de Esgrima, las diferentes federaciones nacionales y se va evolucionando de esa esgrima manual a la esgrima eléctrica con la utilización de aparatos señalizadores de tocados

Dentro del contexto deportivo guatemalteco, la esgrima, ha tenido muy poca relevancia, apoyo social, político y económico, para poder desarrollarse por ser considerado un deporte que exige física y económicamente a quienes lo practican. Aunque el deporte se practica y la Federación Nacional de Esgrima se ha establecido en Guatemala desde el año de 1,983, ha sido hasta la última década del siglo XXI, en la que por logros individuales y por equipos ha destacado y va consiguiendo más apoyo económico para su desarrollo.

Se tienen en cuenta dos aspectos importantes en la formación de los individuos que practican la esgrima: el punto de vista formativo que tiene para el esgrimista y la mejora de habilidades coordinativas que este desarrollará a lo largo de la práctica del deporte, y segundo, la esgrima destaca valores tales como el honor, respeto y cortesía, los cuales deben de quedar manifiestos antes de iniciado el combate y al terminar el combate, por parte de ambos deportistas.

### 1.2.2 Tipos de arma

“Sable: El sable es un arma que puede tocar de filo, punta y contrafilo, es decir, con toda la hoja. El sable moderno deriva del arma que usaban antes los soldados de caballería. Tiene un protector en forma de cuenco, que se curva bajo la mano, y una hoja rectangular en sección transversal. El blanco válido del sable, es de cintura hacia arriba, tronco, brazos y cabeza. Para diferenciar el blanco válido del no válido, los sablistas llevan una chaquetilla metálica como en el florete, que les cubre todo el blanco válido y una careta especial para recibir los tocados. El sable y el florete son armas de convención, es decir, tienen unas reglas especiales que dan el tocado a uno u otro tirador según la acción que hayan hecho.

Florete: Es un arma que solo puede tocar con la punta, es un arma de estocada. El blanco donde puede tocar es el tronco, pecho y espalda. En la cabeza, los brazos y las piernas, no es válido tocar. Para diferenciar el blanco válido del no válido, los tiradores llevan una chaquetilla metálica que cuando se toca con el florete hace encender una luz, roja o verde, una para cada adversario. Si el florete toca en un blanco no válido, se enciende una luz blanca, señalando que el tocado no vale. Es ligero y flexible.

Espada: La espada es el arma deportiva que se asemeja más a la esgrima clásica, de forma que no tiene reglas de convención, por lo cual el aprendizaje de su manejo es mucho más sencillo que el sable o el florete, y su iniciación en competiciones es mucho más rápida. La espada moderna deriva del espadín francés. Es un arma destocada. Tiene una cazoleta y una protección de mano más grande” (González Santos: 2012, 7).

### 1.2.3 Caricias psicológicas

Entendemos por "caricia" en Análisis Transaccional (AT) a todo "estímulo intencional dirigido de persona a persona, que puede ser gestual, escrito, verbal, físico y simbólico y que tiene posibilidad de ser respondido por parte de quien lo recibe" (Buck, Pearl: 2005). La palabra caricia se utiliza para nombrar cualquier acto

que implique el reconocimiento de la presencia del otro, de esa manera se constituye una transacción, la cual es la unidad de las relaciones sociales. Estas pueden ser verbales y no verbales.

En el deporte, las caricias psicológicas, son brindadas por medio de los estímulos externos que se presentan deportista durante un entrenamiento o una competencia, y, pueden considerarse de mayor importancia si vienen dirigidas de las figuras significativas para el deportista, como, por ejemplo: los padres, el entrenador, compañeros de equipo y selección, y en un caso especial del psicólogo.

Miranda Muriano (2005, p. 62) menciona que las caricias son “todo estímulo dirigido de un ser vivo a otro ser vivo, con intencionalidad y posibilidad de respuesta. La caricia se da como la unidad fundamental de la acción social”.

Las caricias se clasifican en:

Existen cuatro criterios para su clasificación (Kertész, 1997):

1. Por su influencia en el bienestar (físico, psicológico y social)
  - a. Adecuadas (Ok o sanas) aumentan el bienestar a largo plazo.
  - b. Inadecuadas (No Ok o malsanas) provocan malestar a corto o largo plazo.
2. Por la emoción o sensación que invitan a sentir.
  - a. Positivas: invitan a emociones o sensaciones agradables. Son el tipo de caricias que provocan en el sujeto que las recibe bienestar y una elevación de la autoestima. Producen emociones o sensaciones agradables e invitan a comportarse de manera positiva.
  - b. Caricias falsas: en apariencia son positivas, pero no lo son, y solamente buscan el extraer u obtener alguna ventaja o beneficio de cierto

sujeto mediante la adulación y el disimular o esconder la hostilidad que posean.

c. Negativas: invitan a emociones o sensaciones desagradables. es el tipo de caricias, que, al momento de recibirlas, el sujeto suele sentirse mal. Provocan emociones o sensaciones desagradables.

i. Caricias agresivas: causan dolor, daño moral o físico.

ii. Caricias de lástima: favorecen la desvalía personal y disminuyen la autoestima.

3. Por los requerimientos o condiciones para darlas o recibirlas.

a. Incondicionales: se dan o reciben por el hecho de ser.

b. Condicionales: se dan o reciben por conductas objetivas.

4. Por el medio de transmisión.

a. Físicas

b. Verbales

c. Gestuales.

d. Escritas.

Combinación y subdivisión de los criterios de clasificación (Kertész, 1997):

Ahora según los anteriores criterios se tiene:

I. Las caricias adecuadas pueden ser:

- Incondicionales positivas: refuerzan el apoyo para vivir incondicionalmente, transmitidas casi siempre por el contacto físico.

- Incondicionales negativas: expresiones sinceras emitidas por el Niño natural, que expresa francamente emociones auténticas. Permite terminar con relaciones negativas.
- Condicionales positivas: son los elogios y premios por los comportamientos efectivos y éticos.
- Condicionales negativas correctivas: son adecuadas cuando corrigen la conducta indeseable, pero sin atacar la autoestima.

## II. Las caricias inadecuadas pueden ser las siguientes:

- Incondicionales seudopositivas o maniacas: son perjudiciales por su grandiosidad, incitando a asumir riesgos no calculados, a sobrevalorarse.
- Incondicionales negativas agresivas: atacan la misma existencia o esencia de la persona.
- Incondicionales negativas de lástima: aparentemente conllevan afecto, pero sólo fomentan desvalimiento y disminuyen la autoestima, sin aportar nada útil.
- Condicionales seudopositivas: refuerzan comportamientos indeseables.
- Condicionales agresivas: pretenden controlar conductas indeseables, pero son siempre inadecuadas por disminuir la autoestima y la confianza en sí mismo.
- Condicionales negativas de lástima: dadas por el Padre Nutritivo No Ok.
- Caricias mixtas: son realmente caricias agresivas, disfrazadas de positivas.
- Falsas positivas: son caricias deshonestas para buscar algunas ventajas, como la adulación.

Las caricias que comúnmente son las más conocidas son: caricias externas e internas. Las externas son estímulos sociales que provienen de otros. Las caricias externas llegan de cualquier canal sensorial: visual, táctil, auditivo, olfativo, etc.,

teniendo cada persona un canal preferido. Las internas son un caso particular de las comunicaciones entre los estados del Yo, diálogos internos o la autorrepetición de estímulos provenientes del exterior. Es una “auto-caricia”, pues las caricias internas se originan en el plano social siendo la base de la autoestima.

Los tipos de caricias que utilizaremos, son las caricias internas, ya que estas utilizan el método de la autoverbalización o la autoinstrucción, los cuales son una técnica utilizada en la Psicología del Deporte, que proviene del enfoque Cognitivo-Conductual, para que el deportista, se automotive y se indique de manera positiva en lograr una meta u objetivo.

#### 1.2.4 Ansiedad

Es la respuesta del organismo a un estado de tensión excesiva y permanente que se prolonga más allá de las propias fuerzas del sujeto, manifestándose a través del plano físico, psicológico y por la conducta, hasta el punto de que el deportista con ansiedad se encuentre al borde del agotamiento por el sobreesfuerzo constante, la tensión emocional, el agotamiento, permanentemente desbordado y sobrepasado arrastrando un cansancio crónico (Nalvet, 2012).

Los deportistas con ansiedad no descansan, están constantemente pensando qué van a hacer para que las cosas les salgan mejor, tienen hiperactividad constante, pretenden estar atentos a tantas cosas que al final acaban sin poder atender a todo lo que querían. Estos sujetos que viven con ansiedad tienen una tensión constante que afecta a todo el individuo y a la gente que vive a su alrededor.

Lo primero que se observa en ellos, es que siempre están alerta porque se agobian con facilidad teniendo bajo nivel de glucosa en sangre, descargas masivas de adrenalina. La fase de resistencia que se produce cuando ya ha alcanzado una cierta adaptación a esa sobrecarga prolongada, el individuo se acostumbra a llevar ese ritmo. Finalmente, se va a dar la fase de agotamiento que aquí el sujeto se derrumba y fallan todas las estrategias de adaptación.

En cualquier circunstancia de la vida cotidiana, se puede manifestar un determinado nivel de ansiedad. Se estima que más de un 20% de la población mundial padece de algún síntoma relacionado con la ansiedad sin saberlo (Fundación Universidad-Empresa, 1995), el deporte no es una excepción. Cuando se practica un deporte suelen haber situaciones de éxito y fracaso es decir tanto situaciones positivas como negativas.

Un deportista intenta muchas veces realizar una actividad y no lo consigue, este puede tomarlo como un fracaso, aunque haya realizado mejor una actividad que la vez anterior, otro deportista en la misma situación, puede tomarlo como un éxito, ya que cada vez se encuentra más cerca de llegar a la meta que se propuso. Las competiciones son diferentes ya que hay más factores en juego. La ansiedad en el deporte es particularmente amplia ya que el deportista posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, estando constantemente sometido a presiones.

#### 1.2.5 Ansiedad y estrés según la edad

A pesar que las personas experimentan ansiedad durante gran parte de su vida, pueden describirse tres etapas en el desarrollo del ser humano en relación a la percepción de la ansiedad (Aragón, 2006):

- De 15-20 años: la ansiedad y el estrés son debidos a la inexperiencia y la juventud.
- De 20-28 años: se da una estabilización.
- De 28-34 años: Aumento de ansiedad y el estrés por la percepción de pérdida de capacidad de ejecución y fin de la vida deportiva.

#### 1.2.6 Ansiedad y estrés según el sexo

Asimismo, Aragón (2006) describe también diferencias en la experimentación de los niveles de ansiedad según el sexo:

- Hombres: La ansiedad de rasgo es menor y la ansiedad de estado es mucho mayor.
- Mujeres: La ansiedad de rasgo es mayor y la ansiedad de estado es bastante menor.

### 1.2.7 Niveles de ansiedad en el deporte

Primeramente, es importante que los deportistas conozcan su deporte y sepan regular su grado de activación según la tarea a realizar para que su rendimiento sea óptimo. Segundo, las personas difieren unas de otras; hay personas que requieren un alto grado de activación para rendir al máximo y, en cambio, otras pueden rendir de igual manera con niveles bajos. Tercero, hay características personales y de la tarea que generan ansiedad y es importante conocerlas. Estas son:

- Importancia del evento.
- Incertidumbre.
- Escasez de tiempo.
- Cambios en la rutina.

Estos anteriormente mencionados, son los actos determinantes que generan ansiedad en el deportista; por tanto, los niveles de ansiedad manejados por los deportistas pueden ser (Aragón, 2006):

- Leve: comúnmente dentro del contexto deportivo, se conoce como el “área de confort” en la que se desarrollan los deportistas. Es un nivel que los mismos manejan por su cotidianidad.
- Moderado: se pierde la visión más amplia y se centran sólo en la causa de la ansiedad. Puede que no sea capaz de prestar atención, como de costumbre, y aunque su campo de percepción es más estrecha, que todavía son capaces

de resolver un problema. Niveles leves y moderados de ansiedad se consideran normales.

- Severo: este se convierte en patológico, para los deportistas parece imposible la resolución de problemas durante la competencia, la atención está totalmente dispersa; lo que muchas veces ocasiona la pérdida de las mismas y posteriores problemas con compañeros, cuerpo técnico, entrenador, etc.

El proceso en el que se producen los síntomas de cualquiera de los tres tipos de ansiedad anteriormente mencionados, se evidencia en el siguiente círculo vicioso mencionado por Aragón Arjona (2006):



### 1.2.8 Características Personales del Deportista

La subjetividad de cada deportista sufre distintas afecciones entorno a los altos o bajos niveles de ansiedad que presente, nos basaremos en evaluar los

niveles altos de ansiedad que son manejados de manera incorrecta o perjudicial para cada deportista.

Las características que primordialmente son consideradas para los deportistas son: el nivel de ansiedad rasgo y autoestima. Estas se encuentran en el escalafón máximo, por la trascendencia e importancia que tienen en toda actividad física-deportiva que realice el esgrimista y/o cualquier otro individuo que desarrolle este tipo de dinamismos.

Además, estas características, acompañan al deportista a lo largo de su carrera e incurrir y se manifiestan mientras se desarrolle su competitividad. Con ansiedad – rasgo, se refiere, según Spielberg (1970, p. 1) “a las diferencias individuales, relativamente estables, en la propensión a la ansiedad, es decir, a las diferencias entre las personas en la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad-estado.” (Spielberg, 1970).

#### 1.2.9 Estrés

En la actividad deportiva, se requiere de mucha técnica y es imprescindible estar en forma física, pero en competición, es necesario disponer de habilidades para el control mental y emocional. Dependiendo de las características de cada deporte hay que reconocer los factores de eficacia y de riesgo, entre ellos se encuentra los factores limitadores que se manifiestan por medio del estrés, este puede llegar a provocar bloqueos físicos (inmovilidad, tensión, rigidez, etc.), emocionales (nervios, frustración, miedo, etc.) y mentales (pensamientos de incapacidad, de rendición, etc.).

McGrath (1970), define a este término como *“desequilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes”*. Por lo tanto, la definición que se debe establecer del estrés; es que este es un proceso natural y voluntario pero que se convierte en

negativo cuando no se es capaz de responder a las demandas medioambientales, logrando provocar que la percepción que se tiene del este concepto provoque niveles de ansiedad, estado que conduce a la pérdida de concentración y aumento de la tensión física o muscular que el deportista manifiesta en el momento de un entrenamiento o en una competencia que sea de manera relevante y significativa dentro de los estándares del competidor, asimismo, esto produce consecuencias negativas al individuo (auto-valoración negativa y miedo al qué dirán).

#### 1.2.10 Psicología del deporte

Es un área de la Psicología Aplicada, cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Como lo señala Vinuesa Tapia (2008, p. 3) “la Psicología del Deporte se basa en los conceptos y en el marco teórico- práctico de la Psicología General, en ese aspecto, el punto de partida es siempre la Psicología como Ciencia. Una gran proporción de la literatura actual sobre Psicología del Deporte se basa en dos aspectos de la actividad deportiva: personalidad y motivación.

El campo de estudio y aplicación de la Psicología del Deporte es tan vasto y admite numerosos enfoques y metodologías, que no se puede reducir al simple análisis de la personalidad y la motivación, y menos aún de una motivación que solo se presume consciente, por lo cual se torna imprescindible el abordaje de los aspectos inconscientes de la personalidad del deportista, que influyen sobre el aspecto motivacional y que sólo son posibles de abordar con la debida formación académica para ello por parte de un profesional de la salud mental idóneo, calificado y especializado.

El rol que debe de manejar el psicólogo del deporte, en su ámbito laboral, es el de aplicar los conceptos teóricos y el quehacer empírico, el cual, debe desarrollarse por medio de los alcances de sus funciones, la forma de intervención con los deportistas, y esta debe de diferenciarse de las funciones del entrenador. El trabajo de estas dos figuras debe de ser complementarios y no sustitutivos, ya que esto generaría un conflicto en el desarrollo psicosocial en el deportista.

“Cuando un deportista fracasa, o logra resultados decepcionantes o no hace realidad sus propias expectativas o las de otras personas, en esta situación se halla a menudo implicado en su subjetividad el entrenador, por lo cual, esta mutua cohesión entre ambos, hace que la mirada o el análisis situacional se hallen teñidos de la historia personal de cada uno, y de la historia común de ambos, lo que va en detrimento de un análisis objetivo de lo que pueda estar condicionando o favoreciendo ese fracaso” (Vinueza, Tapia: 2008, pp. 4 – 6).

#### 1.2.11 Autorregulación de la ansiedad

Se refiere al despliegue de las diversas y heterogéneas estrategias diseñadas para influir en qué emociones se tienen, cuándo se experimentan y expresan, es importante también reconocer que autorregularse es un método que se debe enseñar de manera correcta, para que al momento de aplicarse no sea perjudicial para quién la practique.

La autorregulación emocional, entendida como “la capacidad de provocarse deliberadamente una emoción, aunque esta sea desagradable” (Goleman, 1999 p.53), constituye un punto fuerte de la personalidad humana, aunque no todo el mundo hace uso de la autorregulación de sus emociones de forma eficiente. En este aspecto cobra especial importancia el término de competencia emocional, el cual implica la posibilidad de elegir cómo expresar los sentimientos.

Este método será aplicado por medio de la autoverbalización, una técnica que es utilizada para el control mismo de emociones que posee el individuo, además de influir directamente en las acciones que éste realice. En la disciplina de la esgrima es fundamental el manejo de las emociones y la ansiedad, ya que éste es un deporte individual, por ende, la ansiedad puede provocar emociones negativas que serían perjudiciales para el deportista durante la competencia y/o entrenamiento.

### 1.2.12 Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado - IDARE

Este inventario de ansiedad evalúa dos formas relativamente independientes de: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable), este inventario es autoaplicable. Su objetivo inicial era determinar la existencia de cuadros de ansiedad en personas “normales” en edad adulta, sin embargo, ha resultado útil para establecer diagnósticos en el ámbito del deporte.

“Aplicación: evidentemente, en todas las escalas que son autodescriptivas, como ésta, el sujeto puede tergiversar la información, por lo que se necesita un buen rapport, de manera que el sujeto describa sus verdaderos sentimientos y comportamientos. Por otro lado, es necesario que el sujeto tenga una escolaridad de 9º. Grado para que pueda comprender las proposiciones cuando se aplica de manera autoadministrada. No obstante, es posible utilizarla de manera heteroaplicada (el examinador lee los ítems y las alternativas de respuestas) en cuyo caso se ha utilizado con éxito en pacientes con menos escolaridad, ancianos con deterioro cognitivo leve, pacientes ingresados en unidades de cuidados intensivos, etc.

Áreas de aplicación: ha sido sometido a numerosos procesos de validación y es una de las pruebas que más se utiliza actualmente para la evaluación de la ansiedad, tanto en personas "sanas", como en pacientes psiquiátricos y personas con problemas de enfermedades crónicas o dolor. Se reportan numerosos estudios en contextos clínicos en los que usualmente es complicado realizar una evaluación psicológica, como son las unidades de cuidados intensivos, los salones de operaciones, el paciente encamado, etc.” (Fundación Universidad-Empresa Madrid: 1995: p. 23 – 30).

## **CAPÍTULO II**

### **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

#### 2.1 Enfoques y modelos de investigación

El enfoque de investigación fue cuantitativo; de primera y segunda medición. Al ser integrador y conservar los procesos de muestreo, recolección y análisis de datos; manteniendo la confiabilidad y validez de datos sobre la utilidad y una comparación pre y post al desarrollo del programa. La obtención de datos empíricos junto a los subjetivos que es la percepción del deportista en relación a la ansiedad que experimenta permite un análisis más profundo acerca de las utilidades del programa, así como una crítica para mejorar la presentación de los contenidos del programa a aplicar. Además, el enfoque permite una descripción del fenómeno, además de obtener la mayor objetividad de este.

#### 2.2 Técnicas de muestreo

Se utilizó un muestreo no probabilístico, por conveniencia a los objetivos de investigación. Se trabajó con la categoría “Cadetes” con la participación de 7 esgrimistas, pues los esgrimistas de categoría “Mayor” se encontraban en un campeonato centroamericano durante el trabajo de campo. Son criterios de inclusión que los esgrimistas fueran afectados negativamente por los niveles de ansiedad que experimentan estos.

##### 2.2.1 Técnicas de recolección de información

- Evaluación psicológica: se define como un proceso de recogida de información dirigida por un psicólogo especializado, por medio de diferentes técnicas y herramientas (test y entrevistas). A los esgrimistas, de la categoría “Cadete”, se les evaluó una semana antes de los Juegos Departamentales Nacionales, y fueron reevaluados, 24 horas después de que se llevó a cabo dicha competencia.

## 2.2.2 Técnicas de análisis de información

### Análisis comparativo

Dicho análisis se elaboró a partir de la tabulación y posterior realización de gráficas de datos que arrojan la medición de la escala de ansiedad de IDARE, antes y después de desarrollado el programa de auto aplicación de caricias psicológicas. Dicha comparación mostrará la funcionalidad de la técnica de las caricias psicológicas en la autoregularización de los niveles de ansiedad del esgrimista, pudiendo también observar si existen cambios significativos en los niveles de ansiedad.

## 2.3 Instrumentos

### Escala de ansiedad de IDARE:

La escala de Ansiedad – rasgo consiste en 20 afirmaciones en las que se pide al sujeto describir cómo se sienten generalmente. Esta escala también consiste en 20 afirmaciones pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se siente en un momento dado.

### Programa Autoaplicable de caricias - BZ

Programa diseñado para capacitar y brindar herramientas, tanto al cuerpo técnico como al esgrimista en la preparación psicológica, específicamente en el control de la ansiedad. Es una herramienta funcional durante entrenamientos y el período completo de competencias.

## 2.4 Operacionalización de Objetivos

OBJETIVO (S) GENERAL (ES)	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
<b>Determinar la efectividad de las caricias psicológicas en la autorregularización de la ansiedad en esgrimistas próximos a competir.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar los niveles de ansiedad en los esgrimistas de la Federación nacional de Esgrima para categorizar a los deportistas según los niveles y rendimiento presentados pre y post competición.</li> </ul>	Evaluación Psicológica	Escala de Ansiedad de IDARE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar y desarrollar el programa auto aplicable de regularización de la ansiedad BZ con los deportistas.</li> </ul>	Taller Participativo	Planificación de Taller (3) Instructivo para Auto Aplicación de Caricias Psicológicas
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar el nivel de ansiedad de los deportistas, dos semanas después de auto aplicar las caricias positivas.</li> </ul>	Evaluación Psicológica	Escala de Ansiedad de IDARE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizar las diferencias entre resultados antes y después del desarrollo del programa auto aplicable de regularización de la ansiedad BZ.</li> </ul>	Análisis Comparativo	Gráfica de Barras
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Capacitar a entrenadores y cuerpo técnico-deportivo en la utilización de caricias psicológicas positivas en deportistas de la federación nacional de esgrima.</li> </ul>	Taller Participativo	Planificación de Taller

## CAPITULO III

### PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

#### 3.1 Características del Lugar y de la Muestra

##### 3.1.1 Características del Lugar

La institución deportiva que facilitó la investigación dentro de sus instalaciones fue la Federación Nacional de Esgrima de Guatemala, ubicada en 12 avenida y 25 calle de la Zona 5, 1er. Nivel. Es la institución que reúne a los deportistas federados de las distintas Asociaciones Deportivas de Esgrima alrededor de Guatemala. La federación, asimismo posee limitaciones económicas y deportivas, en su mayoría por no poseer un entrenador por especialidad. Recibe diariamente aproximadamente 75 sujetos, que practican este deporte.

##### 3.1.2 Características de la Muestra

Esgrimistas federados pertenecientes a las categorías Mayor y Cadetes, siendo un total de 7 esgrimistas seleccionados. Cada uno de los esgrimistas que fueron parte de la investigación, provienen de distintos Departamentos de Guatemala, El Progreso y Chiquimula, siendo cinco, dos y uno, respectivamente.

#### 3.2 Presentación Y Análisis De Resultados

Tabla No. 1

Género De La Muestra

<b>Género</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
F	5	71%
M	2	29%
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Tabla No. 2

Escolaridad

<b>Escolaridad</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Básicos	2	29%
Diversificado	4	57%
Universitario	1	14%
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Tabla No. 3

Ocupación

<b>Ocupación</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Estudiante y Deportista	7	100%
<b>Total general</b>	<b>7</b>	<b>100%</b>

Resultados De Ansiedad Como Estado En Test Y Re-Test (R.T.) Del Inventario IDARE

Tabla No. 4

	Ansiedad Estado	Ansiedad Estado (R.T.)	Diferencia (Pts.)
<i>H.C.</i>	46	44	2
<i>P.J.</i>	31	33	2
<i>D.H.</i>	32	28	4
<i>W.H.</i>	27	26	1
<i>M.L.</i>	33	28	5
<i>L.V.</i>	32	29	3
<i>Y.M.</i>	36	29	7
			Total: 27 X= 3

Resultados De Ansiedad Como Rasgo En Test Y Re-Test (R.T.) Del Inventario  
IDARE

Tabla No. 5

	Ansiedad Rasgo	Ansiedad Rasgo (R.T.)	Diferencia (Pts.)
<i>H.C.</i>	36	34	2
<i>P.J.</i>	29	22	7
<i>D.H.</i>	23	16	7
<i>W.H.</i>	36	31	5
<i>M.L.</i>	30	16	14
<i>L.V.</i>	24	25	1
<i>Y.M.</i>	36	25	11
			Total: 47 X=6.71

Los resultados muestran una disminución en los casos considerados como la ansiedad rasgo de los evaluados. Se define ansiedad rasgo como el característico estilo o tendencia temperamental a responder todo el tiempo de la forma, sean circunstancias estresantes o no. De esta manera se puede mostrar que la propensión a estados de ansiedad que puedan afectar negativamente al sujeto muestra una baja en el 86%, y siendo nuevamente considerados el 71% de estos un nivel bajo de ansiedad-rasgo; por otra parte, existe un caso con un alta en ansiedad-rasgo, aunque no tiene efectos a considerar en su categorización como nivel bajo. Es necesario agregar que existe una baja de casos del 14% de ansiedad-rasgo en nivel medio. De tal manera que la Autoaplicación de las caricias psicológicas tiene efectos positivos en los factores de personalidad del deportista para afrontar la ansiedad y además siendo estos resultados a corto plazo, de tal manera que las caricias psicológicas tienden a disminuir la propensión a la ansiedad de los esgrimistas.

### 3.3 Análisis General

A partir del concepto de autorregulación de la ansiedad, es importante mencionar que la efectividad y la eficiencia de las estrategias utilizadas dependen de la adaptación a cada caso, ya sea en un individuo o grupo; así como de la calidad de la autoverbalización; de manera que el diseño del instrumento fue adecuado según las frases o gestos a los que los mismos esgrimistas se mostraron más afines.

A partir de estas consideraciones, la primera evaluación del inventario IDARE mostró que la mayor parte de los esgrimistas se encontraron en un estado de ansiedad, con implicaciones negativas en su rendimiento, esta evaluación fue llevada a cabo una semana antes de los Juegos Departamentales Nacionales de la Federación de Esgrima durante la segunda semana de noviembre.

Al momento de realizar la primera evaluación a través de la prueba IDARE, pudo determinarse en los dos rubros que analiza la prueba (ansiedad-rasgo y ansiedad-estado) resultados diversos; la mayoría de los sujetos de prueba se encontraba en niveles de ansiedad moderadas o altas, siendo 14.29% (1) y 85.71% (6), respectivamente, esto en el caso de los niveles de ansiedad-estado; en cuanto a la ansiedad-rasgo, el 28.57% (2) mostraban un nivel bajo y el 71.43% (5) mostraban niveles moderados. El primero de los rubros, mostró que los sujetos se encontraban bajo una situación estresante y esta misma situación provocaba en ellos niveles de ansiedad que afectarían negativamente en su rendimiento. En el caso de la ansiedad-rasgo, los resultados mostraron que la mayoría de participantes podrían verse afectados en el futuro dado que este rubro examina el característico estilo o tendencia temperamental a responder todo el tiempo de la forma, sean circunstancias estresantes o no.

A partir de las necesidades de los deportistas y tomando en cuenta el contexto de la disciplina deportiva que practican, al ser un deporte individualizado, el no contar con los suficientes recursos o herramientas para afrontar la ansiedad repercute en mayor grado y de forma negativa en su competitividad.

Cabe destacar que el diseño del programa auto aplicable fue específico para los entrenadores y cuerpo técnico de los esgrimistas, incidiendo en la apertura hacia la utilización del programa. También se observó que el uso de esta técnica hacia sí mismos y hacia sus compañeros, fue una manera de intercambiar múltiples fuentes de estas caricias, pudiendo integrarse las otras dos áreas psíquicas (Padre y Niño) a través de la visualización sobre el recuerdo de buena ejecución o la visualización enfocada hacia la capacidad de corrección, pudiendo lograr caricias psicológicas hacia emociones positivas (Niño) y el autorreconocimiento hacia la capacidad de lograrlo o repetirlo (Adulto); esto, considerando que las caricias psicológicas son cualquier estímulo intencional dirigido de persona a persona, sea gestual, escrito, verbal, físico y simbólico.

A partir de los resultados, se llevó a cabo un taller participativo en dos sesiones: una dirigida a los deportistas y luego una segunda dirigida al cuerpo técnico de la federación de esgrima. La finalidad del primer taller fue la estructuración y la capacitación del programa autoaplicable de regularización de la ansiedad BZ; este taller contó los aportes de frases de los deportistas, los cuales eran necesarios para la correcta aplicación del instrumento y se complementó la información con los datos obtenidos en el segundo taller de capacitación del programa con el cuerpo técnico.

Durante la aplicación de las caricias a través de una visualización y anclaje, los participantes argumentaron sentirse más relajados, incluso mostrando congruencia de esto con su lenguaje no verbal. Los participantes utilizaron las frases e imágenes que habían propuesto como caricias positivas, lo cual daba una aplicación personalizada para los esgrimistas.

La segunda evaluación (re-test) fue llevada a cabo un día después de finalizada la competencia antes mencionada, durante el entreno post-competencia, mostrando una situación real de ansiedad para los esgrimistas y reevaluando después de esta. Algunos de los competidores se mostraban afectados aún por los resultados no satisfactorios para ellos por el desempeño mostrado en la competencia, otros mostraron satisfacción en sus propios resultados analizando puntos a mejorar de su desempeño durante el mismo.

Los datos arrojados en el re-test de ansiedad-estado mostraron bajas no significativas, con un promedio de tres puntos de baja, según los datos; esta perspectiva muestra que el cambio en la ansiedad presente en ellos no tenía efecto inmediato en los deportistas, destacando de esto el poco tiempo que se tuvo para la reevaluación. En cuanto a la ansiedad-rasgo, se observan bajas significativas en los resultados, con un promedio de 6.71 puntos. De esta manera se puede mostrar que la propensión a estados de ansiedad que puedan afectar negativamente al sujeto muestra una baja en el 86%, y siendo nuevamente considerados el 71% de estos un nivel bajo de ansiedad-rasgo.

Por otra parte, existe un caso con un alta en ansiedad-rasgo, aunque no tiene efectos a considerar en su categorización como nivel bajo. Es necesario agregar que existe una baja de casos del 14% de ansiedad-rasgo en nivel medio.

La mayor baja observada en ansiedad-rasgo, permite hacer una hipótesis importante para futuras investigaciones: que los efectos positivos ya observados a corto plazo puedan afianzarse, o bien aumentar en el mediano y/o largo plazo, esto conforme a la continuidad del programa, puesto que los instrumentos transaccionales son situacionales, tienden a tener este efecto inmediato en los individuos o grupos. De tal manera que la Autoaplicación de las caricias psicológicas tiene efectos en los factores de personalidad del deportista, siendo estos positivos y como además siendo estos a corto plazo, de tal manera que las caricias psicológicas tienden a disminuir la propensión a la ansiedad de los esgrimistas.

Dentro de las limitaciones encontradas dentro del estudio, siendo pocas, se resaltan dos. La primera de ellas fue la dilación en la concesión de permiso para trabajar con los esgrimistas; dado que es una institución estatal, esta serie de permisos son obligatorios y requieren un proceso protocolario que llegó a tener una extensión de dos meses, pues el permiso tenía que ser autorizado por la junta directiva de la Federación Nacional de Esgrima, reuniones que eran celebradas una vez al mes. La segunda fue la proximidad de la competencia antes mencionada, lo cual requirió de un trabajo arduo y apresurado durante la semana anterior a la competencia, esto a pesar de acompañar a los deportistas el día de la competencia.

## CAPÍTULO IV

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 4.1 Conclusiones

Como resultado del estudio, no se pudo observar diferencias significativas, entre la primera y segunda medición, debido al período de tiempo test-competencia-retest que fue de una semana.

En cuanto a la Ansiedad-Estado, no se observan diferencias significativas a corto plazo, dado que la baja en la puntuación del inventario no fue mayor a tres puntos en promedio, ni cambiando la categorización de los niveles de ansiedad presentes evaluados, teniendo solamente un caso en este rubro.

En otro aspecto, la aplicación del programa tiene mayores efectos en la disminución de la ansiedad-rasgo; los deportistas tuvieron una mayor diferencia promedio de puntos (6.71 pts.) y observando casos de recategorización de ansiedad moderada a baja, representando el 43% de la muestra, así como dos casos sin categoría alguna, aunque a puntuación límite a la categoría bajo. Esto es evidencia para explicar que las Caricias Psicológicas pueden tener efectos a mediano plazo para futuras competencias; esto debido a que la ansiedad-rasgo representa la característica, estilo o tendencia temperamental a próximas respuestas a situaciones estresantes.

Por último, se identificó que la estructura para la realización de talleres de esta índole debe ser a partir de un modelo participativo y constante para obtener resultados eficientes y significativos, ampliando más el tiempo el tiempo de desarrollo y aplicación de las caricias psicológicas.

## 4.2 Recomendaciones

- Re-evaluación por parte de los investigadores a los esgrimistas para poder afirmar si los resultados positivos son consistentes en el tiempo, además siempre tomando en cuenta la participación del cuerpo técnico y de los mismos esgrimistas, porque conocen de mejor manera el contexto en el cual se desenvuelven.
- La ansiedad estado, podrá disminuir de manera significativa, si las caricias son autoaplicadas por los deportistas durante los momentos críticos de competencia junto a otras técnicas que sean de utilidad para el esgrimista.
- En cuanto a la ansiedad rasgo, los esgrimistas deben llevar a cabo entrenamientos psicológicos, en donde la autoverbalización se lleve a cabo periódicamente, para que el dominio de habilidades psicológicas más estables.
- Continuación del autoentrenamiento de las caricias psicológicas, para que se observen mejores resultados a largo plazo, y de dicha manera se beneficien para la competencia; tanto para psicólogos, cuerpo técnico y deportistas.

## Bibliografía

- Ansiedad, Depresión y Habilidades Sociales*, Fundación Universidad-Empresa, Madrid, 1995. Pp. 50.
- Aragón Arjona, Sergio. *La ansiedad en el deporte* [en línea]. Revista Digital, Buenos Aires - Año 11 - N° 95 - Abril de 2006. [Consultado 18 de abril de 2016]. Disponible en <<http://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>>. ISSN 1514-3465.
- Berne, Eric. *Transactional Analysis in Psychotherapy. An Individual and Social Psychiatry*. Souvenir Press (Educational and Academic) Ltd. Estados Unidos. 1961. Pp. 535.
- Buck, Pearl. ANÁLISIS TRANSACCIONAL: CARICIAS [en línea]. Estados Unidos, 2005. [Consultado 15 de abril de 2016]. Disponible en <<http://www.cop.es/colegiados/mu00024/caricias.htm>>
- Caracushansky, Sofía. *Las Caricias Positivas en Psicoterapia: Indicaciones y Contraindicaciones*. Revista de Análisis Transaccional y Psicología Humanista, N° 56. Universidad Complutense de Madrid. España. 2007. Pp. 136. ISSN: 0212-9876.
- Competitive Anxiety in Lifesavers and Swimmers*. International Journal of Aquatic Research and Education. Anxiety in Sport. Estados Unidos. 2007. Pp. 150.
- Díaz Ocejo, Jaime. *Estrategias Cognitivas En Algunos Deportes Individuales y de Adversario*. Universidad de Málaga. Tesis inédita en grado de doctorado. España. 2010. Pp. 150.
- González Santos, Domingo. Actividad Universitaria de Esgrima. En *¿Qué es la esgrima?* Agosto, 2012. Valencia, España. Federación Nacional de Esgrima de España, Pp. 44.

- Hernández Mendo, Antonio. & Canto Ortíz, Jesús. *Psicología del Deporte (Vol. I) – Fundamentos 1*. 1ra ed. Argentina: Tulio Guterman (<<http://www.efdeportes.com>>), 2003. Pp. 124. ISBN 987-43-5726-6.
- Kertész, Roberto: *Análisis Transaccional Integrado*, editorial IPPEM, Argentina, 1997, 425 p. ISBN 8065-33-50-1
- Miranda Muriano, Juan Carlos. Aportes del Análisis Transaccional a la Preparación Psicológica en el Deporte. *Liberabit: Revista de Psicología* No. 5. Universidad de Lima, Perú 1999. Pp. 90.
- NalvetSalvatierra, María del Rosario. *Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes*. Universidad Complutense de Madrid. España. 2012. Pp. 360.
- Pichel Garrido, Paula Fátima. *EL ESTRÉS FÍSICO Y EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO*. V Congreso nacional de las ciencias del deporte y la educación física. Pontevedra, España. 7 – 9 mayo, 2009. Recuperado de<<http://altorendimiento.com/el-estres-fisico-y-emocional-y-su-relacion-con-el-rendimiento-deportivo/>>. ISBN: 978-84-613-1660-1.
- Piqueras Abenza, Ingrid. Y Cassinelo Fernández, Pablo. *Afrontamiento del estrés y la ansiedad en el ámbito deportivo* [en línea]. *Revista Digital*, Buenos Aires – Año 15 – N° 152 – Enero de 2011. [Consultado 19 de abril de 2016]. Disponible en <<http://www.efdeportes.com/efd152/estres-y-la-ansiedad-en-el-ambito-deportivo.htm>>. ISSN 1514-3465.
- Ramírez González, Edgar Antonio. *Fundamentos teóricos del análisis transaccional como modelo diagnóstico. Origen del proceso psicoterapéutico*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Tesis inédita en grado de Licenciatura. 2004. Pp. 117.

Ruíz Llamas, Gustavo. & Cabrera Ruíz, David. *Los valores en el Deporte*. Las Palmas. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria., 2004. Pp. 35.

Sardinero Peña, Andrés. *Guía básica: Estimulación Cognitiva Para Adultos*. 1ra ed. GESFOMEDIA. España, 2010. Pp. 107, ISBN: 978-84-9896-225-3.

Spielberg, Charles, Gorsuch, Richard. Y Lushene, Robert. STATE-TRAIT ANXIETY (Self-Evaluation Questionnaire). En *Los conceptos de Ansiedad-estado y de Ansiedad-rasgo*. 1970 Pp. 34. ISBN 968-426-863-7.