

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA

TEMA:

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018

AUTORA:

YOVANNA ARACELY ARIAS BRAVO

TUTOR:

MSc. HECTOR REYMUNDO PLAZA ALBAN

QUEVEDO – LOS RIOS – ECUADOR 2018

DEDICATORIA

Este logro académico lo dedico:

A Dios por la gran bendición de darme todos esos días de vida, de buena salud y de alma sana, los cuales aproveche para seguir este sueño que estoy cumpliendo hoy en mi vida, por ser responsable de tenerme con vida durante todo este proceso y darme la fortaleza en todo momento.

A mi madre, por su amor y apoyo incondicional durante los años y días que pasaron, por cada bendición que me dio al salir de casa y el abrazo cuando llegaba. Te amo mama...

A mi padre y hermanos por su apoyo moral, sus sabidurías y sabias recomendaciones que fueron importantes para cada obstáculo que se me presento.

Yovanna Aracely Arias Bravo

AGRADECIMIENTO

Mis sinceros agradecimientos a la universidad de Babahoyo Extensión Quevedo por la oportunidad de recibirme con las puertas abiertas de la institución como estudiante y permitirme obtener los vastos conocimientos de cada educador.

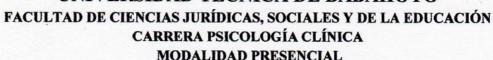
Gracias a los docentes que me impartieron sus conocimientos académicos recibidas en estos años de estudios, sus sabidurías de experiencia y la enorme paciencia que se requiere el ser un educador/a, en especial al MSC. Héctor Plaza.y al MBA. Máximo Tubay

A mis amigas especiales Katherine, Yomira y Estefanía con quienes compartí mi mayor tiempo de estudiante de psicología, en quienes encontré, humildad, calidez y calidad humana; siempre incondicionales, que me apoyaron e incentivaron en situaciones difíciles durante todo este proceso de estudio y culminación de carrera.

A mi novio y amigo Gracianny García que con amor y paciencia siempre me ayudo y me respaldo en mis tareas y decisiones convirtiéndose en cómplice de esta etapa estudiantil.

Yovanna Aracely Arias Bravo





AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL

Yo, YOVANNA ARACELY ARIAS BRAVO, portadora de la cédula de ciudadanía 091990529-9, en calidad de autora del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título PSICÓLOGA CLÍNICA, declaro que soy autora del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

YOVANNA ARACELY ARIAS BRAVO

C.C. 091990529-9



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA MODALIDAD PRESENCIAL

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Quevedo, 21 Agosto del 2018

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo, con fecha 17 de julio del presente año, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E. – SO-007- RES-001-2018, certifico que la Srta. Yovanna Aracely Arias Bravo, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018,

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo a la egresada, reproduzca el documento definitivo del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MGS. PLAZA ALBAN HECTOR RAYMUNDO DOCENTE DE LA FCJSE.



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA

MODALIDAD PRESENCIAL

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.

Quevedo, 04 Noviembre del 2018

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio 17 de julio del presente año, mediante resolución CD-FAC.C.J.S.E. – SO-007- RES-001-2018, certifico que el Srta. Yovanna Aracely Arias Bravo, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018,

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

MGS. PLAZA ALBAN HECTOR RAYMUNDO DOCENTE DE LA FCJSE.

RESUMEN

El estrés laboral es negativo y elocuentemente paralelo con la salud mental, calidad de vida y

entorno social del árbitro, y estos se influyen expresivamente nocivo. Los resultados también

revelan que los árbitros de cuarta categoría y tercera categoría sienten poco el impacto del

estrés laboral, tienen una apreciación menor de satisfacción en su calidad de vida. Los de

segunda categoría, sienten más el impacto del estrés laboral, tienen un entorno social

desfavorable con poco apoyo y una mayor apreciación de la calidad de vida económica. Los

de primera categoría

Este estudio tiene como finalidad conocer el daño que puede producir el Estrés laboral en la

salud mental de los árbitros de fútbol profesionales de la provincia de los ríos, 2018.

Esta investigación tuvo como propósito reconocer de qué manera incide el estrés laboral en

la salud mental de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos,

analizando en conjunto con las variables que están ligadas fuertemente a lo mismo.

Los resultados sugieren que los colegiados con mayor experiencia, y que participan en

competiciones de mayor categoría, obtienen mejores puntuaciones en algunos de los factores

evaluados: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de

equipo, mientras que sus homólogos más noveles apenas disponen de recursos psicológicos

para hacer frente a una situación deportiva compleja.

Palabras claves:

Arbitro, estrés laboral, salud mental, influencia y control del estrés

vii





FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA MODALIDAD PRESENCIAL

RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: "ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ARBITROS DE FUTBOL PROFESIONAL DE LA PROVINCIA DE LOS RIOS, AÑO 2018".

PRESENTADO POR LA SEÑORITA: YOVANNA ARACELY ARIAS BRAVO

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

8.91 (Ocho Punto NovenTA Y UNO)

EQUIVALENTE A:

MUY BUENO

TRIBUNAL:

MACKENCIE ALVAREZ CLEOPATRA YOHANA

DELEGADA DE LA DECANA

NAVARRETE ORTEGA RELFA MAGDALENA

DELEGADA DEL

COORDINADOR DE CARRERA

URQUIZA MENDOZA LILIANA IVETT DELEGADA DEL CIDE

ABG ISELA BERRUZ

MOZQUERA SECRETARIA DE L

FAC.CC.JJ.JJ.SS.EE



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓ



FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA MODALIDAD PRESENCIAL

INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de la Srta. Yovanna Aracely Arias Bravo, cuyo tema es: ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS PROFESIONALES DE FUTBOL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Anti plagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de [7%], resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

URKUND

Documento PROYECTO INV. INFORME FINAL MIO.docx (D43309973)

Presentado 2018-10-31 05:26 (-05:00)

Presentado por yovis_ab@hotmail.com

Recibido hplaza.utb@analysis.urkund.com

Mensaje PROYECTO INFORME FINAL Mostrar el mensaje completo

7% de estas 41 páginas, se componen de texto presente en 13 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

MGS. PLAZA ALBAN HECTOR RAYMUNDO DOCENTE DE LA FCJSE.

ÍNDICE GENERAL

CARÁTULA	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORÍA INTELECTUAL	iv
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL I PROYECTO DE INVESTIGACIÓNPREVIO A LA SUSTENTACIÓN	
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA SUSTENTACIÓN	
RESUMEN	vii
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGAC	CIÓN viii
INFORME FINAL DEL SISTEMA DE URKUND	
ÍNDICE GENERAL	X
ÍNDICE DE TABLAS	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS	xiv
1. INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I DEL PROBLEMA	3
TEMA DE INVESTIGACIÓN	3
MARCO CONTEXTUAL	3
1.2.1. Contexto Internacional	3
1.2.2. Contexto Nacional	4
1.2.3. Contexto Local	5
1.2.4. Contexto Institucional	6
1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	8
1.4. PLANTEAMIENTO DELPROBLEMA	10
1.4.1. Problema General	10
1.4.2. Subproblemas o Derivado	10
1.5.DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	10
1.6. JUSTIFICACIÓN	11
1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	
1.7.1. Objetivo General	12
1.7.2. Objetivos Específicos	13

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	14
2.1. MARCO TEÓRICO	14
2.1.1. Marco Conceptual	14
Tipos de conocimiento	15
Conocimiento filosófico	28
2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación	33
2.1.2.1. Antecedentes Investigativos	33
2.1.2.2. Categoría de análisis	35
2.1.3. Postura teórica	36
2.2. HIPÓTESIS	38
2.2.1. Hipótesis general	38
2.2.2. Subhipótesis o derivadas	38
2.2.3 Variables	38
CAPÍTULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas.	39
3.1.2. Análisis e interpretación de datos	40
3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	46
3.2.1. Específicas	46
3.2.2. General	46
3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES	47
3.3.1. Específicas	47
3.3.2. General	47
CAPÍTULO IV PROPUESTA DE APLICACIÓN	48
4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	48
4.1.1. Alternativa obtenida	48
4.1.2. Alcance de la alternativa	48
4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa	49
4.1.3.1. Antecedentes	49
4.1.3.2. Justificación	50
4.2.2. Objetivos.	52
4.2.2.2. Específicos.	52
4.2.2.1. General	52
4.3.3. Estructura general de la propuesta	53

4.3.3.1. Título	53
4.3.3.2. Componentes.	54
4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA	80
	0.4
Bibliografía	84

ANEXOS

- A: Matriz de consistencia del trabajo de la Investigación.
- B: Ficha de la encuesta aplicada a los árbitros
- C: Pruebas estadísticas aplicadas a los padres de familia
- D: Ficha de la encuesta aplicada a los profesionales de la salud
- E: Pruebas estadísticas aplicadas a los árbitros
- F: Ficha de la encuesta aplicada a los padres de familia
- G: Pruebas estadísticas aplicadas a los profesionales de la salud
- H: Fotografías de la entrevista con los árbitros de la AAPFLR
- I: Fotografías de la encuesta realizada a los padres de familia de la AAPFLR
- J: Fotografías de la encuesta realizada a los profesionales de la salud de la AAPFLR

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1: Detalle de la muestra que se tomó a los pacientes, familiares y especialista de
la Aso. Árbitros Profesional de Futbol de la Provincia de Los Ríos
Tabla 2: ¿En el desarrollo de un partido de importante transcendencia ha sentido que e estrés toma control de su mente y cuerpo? 41
Tabla 3: ¿Compaginar las demandas de su trabajo en el arbitraje con las demandas familiar generalmente es estresante para usted?
Tabla 4: ¿Ha notado cambios o disminución del rendimiento en el desarrollo de un partido que actúa su familiar después que tuvo algún tipo de discusión previo a partido? 43
Tabla 5: ¿Ha notado usted que los árbitros necesitan psicoterapia para revertir las exigencias de las demandas del arbitraje?
Tabla 6: ¿Estima usted importante realizar charlas de psicoterapia a los árbitros para optimizar la manera de revertir la carga de estrés laboral para su beneficio?
Tabla 7: ¿Considera que la familia es un elemento fundamental para evitar recaídas er el rendimiento del desempeño laboral de los árbitros?

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfic	o 1: De	etalle de la muestr	a que se	tomó a los pacien	ites, familiare	s y especi	ialista
de la A	so. Árb	oitros Profesionales	s de Futbo	ol de la Provincia	de Los Ríos		40
Gráfic	o 2: ¿E	n el desarrollo de	un partid	o de importante tr	ranscendencia	ha sentid	o que
el estré	és toma	control de su ment	te y cuerp	o?			41
Gráfic	o 3: ¿C	Compaginar las de	mandas d	le su trabajo en e	l arbitraje cor	ı las dem	andas
familia	ır gener	almente es estresai	nte para u	sted?			42
Gráfic	o 4։ ¿Բ	Ia notado cambios	o dismir	nución del rendim	niento en el de	esarrollo	de un
partido	que a	ctúa su familiar	después	que tuvo algún	tipo de discu	sión prev	vio al
partido	?						43
Gráfic	о 5: ¿Н	Ha notado usted q	ue los ár	bitros necesitan p	osicoterapia p	ara revert	tir las
exigen	cias de	las demandas del a	ırbitraje?.				44
Gráfic	o 6: ¿E	stima usted impor	tante real	izar charlas de ps	icoterapia a lo	os árbitros	s para
optimi	zar la m	nanera de revertir la	a carga de	e estrés laboral pa	ra su beneficio	o?	45
Gráfic	o 7: ¿C	Considera que la fa	ımilia es	un elemento fund	lamental para	evitar rec	caídas
en	el	rendimiento	del	desempeño	laboral	de	los
árbitro	s?		46	5			

INTRODUCCIÓN

El estrés es un concepto muy antiguo, como al hablar de la existencia de la humanidad, es polivalente y puede ser experimentado como estímulo, causa, efecto o reacción, en este se describe sobre la supervivencia y adaptación del ser humano, consubstancial a la vida misma.

El hombre es un ser prominentemente social, cuando interacciona con el medio ambiente es sujeto a las presiones, se ocasionan mecanismos químicos, físicos y hormonales de autodefensa para sobre vivir a circunstancias adversas a la condición humana. El estrés no es un tema trivial, el cual puede alterar de modo importante la conducta de las personas, deteriorar la calidad de vida y destruir su salud mental.

En la segunda variable de este tema es la salud mental la cual se la define a nivel mundial como el bienestar en la salud mental, físico y social, obviamente sin consideran las afecciones o enfermedades que se presentan como patologías.

Hoy en día en nuestro país el factor psicosocial de estrés laboral del árbitro de futbol ha ido incrementando sus cifras, como en otras disciplinas deportivas, lo cual es un tema con muy poca amplitud de investigación científica, que permite de esta manera buscar y obtener una información convincente del daño que puede producir el estrés laboral durante el desarrollo de los días de trabajo y la ejecución de la tare, ya que deben cumplir con protocolos que exige la profesión al diario vivir.

El enfoque de este factor psicosocial; también conocido como síndrome de burnout, es a quien se quiere llegar a conocer con amplitud y conocer cuáles son las riesgos que se pueden presentar según la carga de exigencia que reciba este, sea en la salud mental, física, y entorno social del Referee de futbol, ya que su trabajo implica de un 70% de ejercicio físico, un 20% de preparación académica de las reglas de juegos estipuladas por la FIFA y el reglamento de la competición para resolver un problema, este sea dentro o fuera del

terreno de juego, en el antes, durante y después desarrollo de un partido y el 10% le queda a él o ella, para sanar o equilibrar su salud mental, emocional y personal.

La figura del juez deportivo es la clave en el desempeño de las competiciones deportivas del balón pie, por tratarse de un elemento imprescindible dentro de la designación de un partido, por lo cual, en el árbitro de futbol la correcta ejecución de sus decisiones tiene gran trascendencia e impacto social y económico por lo que significa este deporte a nivel mundial. No obstante, este conjunto de profesionales, representa uno de los más olvidados en la investigación científica y profesional ya que las publicaciones y artículos sobre la salud mental de los árbitros es de un 1% a 4%. Reflejando el escaso interés que suscita este colectivo.

De esta manera aportar más a este mínimo porcentaje que se refleja en las cifras globales y poder explicar con minuciosidad el desarrollo esquemático del trabajo que desempeñan estos profesionales y dar un enfoque teórico y metodológico, con su respetivo plan de ejecución a la solución de este problema.

El trabajo se resume de la siguiente manera:

Capítulo I.- En este capítulo se investigará, el marco contextual, la situación problemática, planteamiento del problema, delimitación de la investigación, justificación y objetivos de la investigación.

Capítulo II.- Se indago mediante diferentes autores varios marcos conceptuales todo lo referente al marco teórico y marco referencial sobre la problemática de la investigación.

Capítulo III.- Se define la metodología de la investigación, tipo de investigación, métodos técnicas e instrumentos, resultados estadísticos obtenidos de la investigación, las conclusiones específicas y generales, y recomendaciones del desarrollo de la investigación.

CAPITULO I.-

DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. IDEA O TEMA DE INVESTIGACIÓN

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018.

1.2. MARCO CONTEXTUAL

1.2.1. Contexto Internacional

La OIT (Organización Internacional del Trabajo) define al estrés laboral como una enfermedad que constituye un peligro para las economías en desarrollo (disminución de la productividad) y bajo rendimiento del trabajador (Donald, 2009). La OMS (Organización Mundial de la Salud) estima que, a nivel mundial, entre el 5% y el 10% de los deportistas en los países desarrollados padecen estrés laboral, mientras que en los países industrializados sería el 20% y el 50% los deportistas afectados por dicha enfermedad. (Donald, 2009).

El estrés laboral en los árbitros de países Europeos se comprende que tiene un índice muy alto de distinta presiones por causa del nivel competitivo en el que está el futbol, el entorno social, la remuneración económica y otros factores más; las estadísticas muestran que países como Suiza, Alemania; Inglaterra, España, Italia, el índice es de un 68% resumiendo en su totalidad en todos ellos; y consideran que países como Rusia, Holanda, Paris los índice son más bajo de estrés laboral, resumiendo en que el deportista como lo es el árbitro de futbol es una víctima más del estrés laboral, el causante principal de las enfermedades en la actualidad.

En Sur América, el árbitro ya sea profesional o amateur tiene otras razones adicionales que, a Europa, que lo conlleva a tener estrés laboral de manera más

preocupante, debido a las condiciones sociales y circunstancias económicas que se vive en varios de los países. Los porcentajes en materia de estrés laboral es de un alto valor considerable del 65% en dato generales más que todo en los países futbolísticamente de nivel competitivo y apasionado, como lo es Argentina, Brasil, Uruguay, Colombia, Chile y Ecuador y en la que árbitro de futbol es totalmente aislado para reforzamiento psicológicos ante el estrés laboral al que es sometido ya sea durante el desarrollo de su campo laboral o fuera de ello.

Los datos antes mencionados de porcentajes es el reflejo de lo que tiene perjudicados a los trabajadores por el estrés laboral, tanto como en Europa como Sudamérica. Esta situación es lo que conlleva a que los trabajadores decidan empezar procesos legales contra las empresas que se exceden con sobrecarga de tarea laboral o bien por razones de despidos de la empresa, que genera reacciones emocionales negativas a consecuencia de una mala administración en la empresa todo esto debido a las exigencias de las nuevas innovaciones del mercado laboral producida por la globalización.

En esta investigación se estudió a los árbitros de fútbol de Bolivia dentro del área de la psicología deportiva, que bajo condiciones de intensidad y tiempo de exposición generan efectos negativos en el trabajo, en la organización y en los grupos", que producen los llamados riesgos psicosociales y citando un ejemplo está el estrés laboral, el cual tiene efectos a nivel emocional, cognoscitivo, de comportamiento social, laboral y fisiológico. (Calle & Pinelo, 2017)

En la investigación se indica que no se conoce ningún programa de preparación psicológica enfocada en los árbitros de fútbol, en la ciudad de La Paz, como en países del exterior donde se aplican técnicas de afrontamiento al estrés, mejora en la toma de decisiones, técnica de relajación, visualización y técnicas de concentración.

1.2.2. Contexto Nacional

En el Ecuador el índice del estrés laboral los deportistas como lo es el árbitro de futbol no ha sido un tema de preocupación o interés para el gobierno, instituciones deportivas o asociaciones en el área de la salud mental ya que no se halla una investigación realizada por ellos, donde se muestre una tabla general con datos estadísticos que refleje valores concretos o aproximados a la situación real que viven los deportistas en la actualidad.

Se puede mencionar que hay pocas instituciones privadas a los que se han preocupado por la salud mental de sus deportistas y ciertamente de los que ellos consideran que son altamente competitivos, obviando a los demás de esta atención psicológica en la cual han incursionado en base a proyectos universitarios queriendo mejorar el rendimiento del deportista y el árbitro profesional no se exceptúa de esta triste realidad peor aún el árbitro amateur.

El 10% de los ecuatorianos sufren de estrés debido a los constantes cambios y ambiente de trabajo que existe en el ámbito deportivo, el cual ha formado múltiples consecuencias en la salud mental del árbitro, afectando directamente el rendimiento del desempeño dentro y fuera de una cancha, como también la relación del entorno socio familiar y profesional. Cabe señalar que el estrés es el resultado del desequilibrio entre las pretensiones y requerimientos que es sometido, a los cuales los árbitros están sometidos en cada entrenamiento y encuentro deportivo, siendo los resultados obtenidos, un peligro para la seguridad y salud mental del árbitro.

Este tema del estudio de la salud mental del árbitro de futbol que también se encuentra en la misma posición que un jugador o atleta de otra disciplina deportiva por ello es indispensable hacer hincapié a las autoridades competentes que es importante encontrar las necesidades psicológicas de todos los deportistas que haya en el país, como en este caso hablamos de los árbitros de futbol del Ecuador.

1.2.3. Contexto Local.

En la provincia de los ríos el futbol es el deporte con mayor influencia en la niñez, juventud y de mayor edad lo cual el árbitro de futbol de esta provincia tiene grandes plaza

de trabajo en el sector profesional y amateur, la mayor parte de los campeonatos que se realizan son barriales, vale resaltar que dichos campeonatos son muy competitivos y reconocidos, es por esta razón que los árbitros de Los Ríos tienen que prepararse académica, física y psicológicamente incluyendo a todo esto el marco estresante que puede generar la competición y todo este tipo de condiciones ambientales que se incluyen para que resulte el trabajo del árbitro de bajo rendimiento.

En Los Ríos el estrés laboral en los deportistas (árbitros), no se haya materia investigada, en el cual se pueda realizar un argumento con bases fuerte de veracidad y confianza por lo que la investigación se desarrollara dentro de la institución de asociación profesional de árbitros de los ríos ya que tiene 30años de fundación y se desea estudiar y mejorar la salud mental del árbitro por razones que no se ha realizado dentro del país un estudio como este.

1.2.4. Contexto Institucional

Debido a todos estos motivos ya mencionados que los árbitros pasan por el estrés laboral, no se cuenta con un programa psicológico para el mayor control de este factor psicosocial y este reduzca, y/o que influya en su mayoría positivamente en el desarrollo de la práctica laboral como por ejemplo al momento de controlar un partido de alta intensidad con gran transcendencia, y en un momento concreto del juego, tomar la mejor decisión y sentirse seguro de lo que sanciono durante todo el desarrollo del encuentro.

De esa manera terminar el encuentro con la satisfacción que realizo un excelente trabajo; y consecuentemente para ello la salud metal de los árbitros estarán en una activación optima de entusiasmo esperando por más en la siguiente oportunidad con sus niveles de estrés normal, influyendo de manera positiva; interpersonal y personal en él o ella. La institución de la asociación de árbitros profesionales de los ríos quiere comprometerse a mejorar la calidad de vida de cada socio.

Las situaciones que se observan dentro del entorno de esta organización de árbitros son muchos los puntos negativos a estudiar que los positivos, como: la rutina y

repetitividad de los ejercicios físicos en la misma área específica, el recibir la charlas académicas durante once meses seguidos, en el análisis y comprensión de las reglas de juego y utilizar pocos videos para analizar, no contar con su propia infraestructura privada, para realizar estas actividades, teniendo la obligación de prestar o alquilar instalación para realizar sus actividades en horarios nocturnos en el caso de las charlas arbitrales, llevando al árbitro a trasladarse en zonas no muy seguras corriendo el riesgo de ser asaltado o sea también por la movilización que implica esto.

Al describir de los factores negativos externos estos serían: desde las circunstancias que vive y como las maneja en su familia u hogar, en lo personal, interpersonal, el conocimiento de su designación en el partido que actuara el fin de semana, (considerando según este la transcendencia que tenga), iniciando desde la alimentación, hidratación y descanso adecuada, la planificación del traslado o viaje, la seguridad del evento deportivo, la planificación de la forma como conducir y controlar el partido

Tomando en cuenta desde la (ubicación de los camerinos, análisis del comportamiento de los jugadores, sustitutos, sustituidos, cuerpo técnico polémicos, jugadores expulsados que se reúsan abandonar las inmediaciones del terreno de juego, alineación y sistema táctico de los equipos, métodos y técnicas que les ayudan a resolver cualquier inicio de incidente que se dé; ya sea dentro o fuera del terreno de juego) etc.

Situaciones como las que fueron mencionadas en el texto anterior y muchas más son considerados factores psicosociales que genera el estrés laboral o síndrome de burnout en los árbitros profesionales de la asociación de la provincia de Los Ríos.

1.3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Los árbitros de futbol profesional es un deportista como cualquier otro trabajador, que tiene la obligación de cumplir con protocolos que exige la profesión en el itinerario dentro del marco institucional que conlleva a tener estresores dentro y fuera del partido., ya que se convierte en una imagen pública y tiene que tener en cuenta el cuidado de su imagen, estado físico, entorno social y vida personal/familiar.

Esto trae consecuencia perjudicial al trabajo y la salud mental del deportista profesional y a consecuencia de ello hay alteraciones fisiológicas psicomaticas o efectos cognitivos como: (dolores musculares, aumento del ritmo cardiaco y de la presión sanguínea, sequedad en la boca, dificultad para respirar; incapacidad para tomar decisiones, insomnio, falta de atención o concentración, dificultad de comunicación, hipersensibilidad a la crítica, bloqueo mental.).

Los factores psíquico a consecuencia del estrés son muy diversas como los efectos psicológicos (ansiedad, apatía, depresión, aburrimiento, frustración, fatiga, mal humor, etc.), y los efectos conductuales (drogadicción, arranques emocionales, consumo excesivos de bebidas alcohólicas o cigarrillos, conducta impulsiva, anorexia, etc.) esto crea disfunciones en la organización dándose un aumento del absentismo, disminución del rendimiento, problemas de la relaciones personales, desmotivación laboral, mayor número de errores en las decisiones, etc.

Warner en el 2013 señala que los aspectos que afectan negativamente a la intención de continuar de los árbitros incluyen tanto situaciones de fuera del partido (dificultades para poder entrenar y falta de cohesión en el colectivo) como de dentro (interacciones sociales problemáticas).también se puede agregar a este texto situaciones que se presentan en el partido generando estrés como el tener una ,mala actuación o lesionarse y fuera ello las políticas que genera el comité técnico e árbitros o acoplar el arbitraje con la vida familiar.

También puedo decir que la sobrecarga o complejidad de la tarea y el tiempo disponible, la responsabilidad, la exigencia, el ritmo, la repetitividad, la falta de control, la falta de oportunidades para dirigir un partido de futbol, la falta de oportunidad de subir al siguiente nivel de categoría que tiene esta profesión, el ambiente del trabajo, la seguridad del área donde se desarrollaría el encuentro, los problemas familiares o interpersonales con los compañeros que sucede del otro lado del entorno del trabajador; son motivos para provocar o desarrollar el estrés laboral y producir un desorden en la salud mental de este deportista.

Todo esto antes mencionado son factores psicosociales que se presentan por causas de organismos internos y externos del trabajo por esa razón la asociación de árbitro profesional de los ríos tiene la necesidad trabajar por la salud psíquica de sus integrantes por lo tanto en la actualidad realizan cada bimestre una charla psicológica de un tema en específico (el arbitraje y el tiempo a la familia),

Por otra parte está en proceso la construcción de su propia sede lo que permitirá tener días de confort con la institución y mejorar las relaciones interpersonal entre compañeros, también realizan dos veces al año integraciónes de tardes deportivas para fortalecer los lazos de amistad y a su vez la confianza entre ellos, lo que permite tener un grupo más unido para sobrellevar los problemas que se generen dentro o fuera de una cancha y de esta manera reducir la carga del estrés que produce el trabajo.

1.4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.4.1. Problema General

¿De qué manera incide los factores psicosociales en la salud mental de los

árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?

1.4.2. Sub-problemas o Derivados

¿Cuáles son los síntomas que genera el estrés laboral y que afecta a los árbitros

de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?

¿Cuáles son los factores psicosociales del estrés laboral que afectan a los

árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?

¿Qué tipo de programas de sesiones psicoterapias mejoran el estado psico-

personal, socio-familiar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la

provincia de los ríos?

DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 1.5.

Este proyecto de investigación se encuentra delimitado de la siguiente manera:

Delimitación espacial: La presente investigación se realizará en la Asociación

de Árbitros de Futbol Profesionales de la Provincia de Los Ríos, en la ciudad

de Quevedo, provincia de los Ríos

Área: Psicología Clínica.

Campo: Salud Mental.

10

Línea de investigación de la universidad: Educación y Desarrollo Social.

Línea de investigación de la facultad: Talento Humano.

Line de investigación de la carrera: Asesoramiento Psicológico.

Sub línea de investigación: Trastorno del comportamiento y su impacto en el proceso de enseñanza.

Delimitados temporal: Esta investigación se efectuará en el año 2018.

Delimitados demográficos: Los beneficiarios directos de la presente investigación serán los árbitros, instructores académicos, preparador físico, y dirigentes de la Asociación de Árbitros Profesionales de la provincia de Los Ríos.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La nueva información que se quiere aportar con esta investigación es para hacer una concientización de que la salud mental es muy importante en todas las ramas de una profesión que puedan existir, en este caso nos enfocamos en el árbitro de futbol profesional la cual pueda tener la calidad de vida personal, social y laboral que necesita en el antes, durante y después del desarrollo de un encuentro de futbol, acentuando de esta manera la importancia de la palabra profesional y que este arbitro sepa estructurar sus pensamientos o creencias irracionales automáticamente, permitiéndose el mismo ser capaz de controlar el estrés al que está sometido constantemente, quedando listo/a para un siguiente encuentro que sea designado, mostrando la capacidad de control mental y corporal que lleva en esta profesión.

La presente investigación resaltara la importancia que tiene la salud psíquica, física y social en el árbitro de futbol profesional, ya que no existen investigaciones sobre esta profesión con la profundidad del caso. Lo que se busca con el desarrollo de

esta investigación es aclarecer con bases científicas en qué áreas psico-sociales afecta al árbitro de futbol y su comportamiento, ya que es la pieza principal en un partido y el/la responsable de que el espectáculo deportivo salga sin ningún tipo de incidentes dentro y fuera del terreno de juego y sus inmediaciones, todo a base de sus decisiones que son en tan solo segundos.

La recopilación de esta información ayudara a entender a muchos de la materia el por qué se genera alto y bajos de un árbitro repentinamente, teniendo este la preparación necesaria, académica y física, durante el transcurso de los días, pero su salud mental no está dentro de la preparación. Indicando que los principales beneficiarios serán los Árbitros de la provincia de los Ríos, creando verdaderos profesionales como también, un hombre o mujer con altos niveles de control en su salud mental para afrontar el estrés laboral y entorno social que lo rodea, de la misma manera nosotros los psicólogos/as tener nuestro campo de estudio y laboral más extenso permitiendo llegar con esta investigación a la Federación Ecuatoriana de Futbol.

1.7. OBJETIVOS DE INVESTIGACION

1.7.1. Objetivo General

Identificar como índice el estrés laboral en la salud mental de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.

1.7.2. Objetivos Específicos

- Analizar los síntomas que produce el estrés laboral y afecta a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.
- Estudiar los factores psicosociales del estrés laboral que afectan a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.

 Realizar programas de psicoterapias para mejorar el estado psico-personal, sociofamiliar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.

CAPITULO II.-

MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. MARCO TEÓRICO

2.1.1. Marco Conceptual.

Estrés

El primer artículo científico del estrés es original de Hans Selye en la década de 1930 y que fue un estudio sobre la ansiedad, adquirido por la psicología, el estrés laboral fue conceptuado como un grupo de fenómenos que ocurren dentro de la organización con la ayuda de elementos estresantes del ambiente del trabajador y proveniente de la actividad laboral.

El vocablo estrés procede de la física y crea referencia a la presión que ejerce un cuerpo sobre otro, estando aquel que más coacción recibe el que puede destruirse y fue adoptado por la psicología. Las ilustraciones de Selye con seguimiento llevaron a concluir que el estrés es la respuesta inespecífica a cualquier presión a la que sea sometido, de tal manera que el estrés puede mostrar cuando se da un beso apasionado. (Moriel, 2004).

Así como Selye también atrás ves de los años aparecieron con un nuevo estudio modelo del estrés dándonos esta manera un nuevo concepto en 1984;

Richard Lazarus y Folkman, el estrés es un proceso de doble vía; implica la producción de factores de estrés por parte del ambiente y la respuesta de una persona sometida a estos factores y explicó el proceso mental que tiene influencia sobre los factores de estrés. (Mae, 2012).

El estrés es un estereotipo en las respuestas del cuerpo a influencias, exigencias o presiones. Siempre hay en el cuerpo un cierto nivel de estrés, del mismo modo que, por establecer un paralelo un poco burdo, un país mantiene un cierto grado de preparación militar, incluso en tiempo de paz; de vez en cuando esa preparación se intensifica, unas veces por causa justificada y otras veces sin ella. (Levi, 2007).

En el mundo deportivo y laboral del árbitro de futbol sus necesidades psicológicas también se hacen presentes debido a la falta de atención que tiene ante las exigencias de las competiciones sin hacer un avance para mejorar la salud mental de estos profesionales del rey de los deportes y para ello estar en un buen nivel de su rendimiento físico y académico

El árbitro de futbol es un deportista que, como cualquier otro trabajador, debe rendir al máximo nivel posible realizando su cometido específico y el rendimiento debe generarse en el marco del torneo deportivo, conocimiento por la que muchos árbitros, no son capaces de lograr su objetivos de acuerdo con sus posibilidades reales. (Buceta, Pino, García, & Ruiz, 2010)

Estrés laboral

Se reconoce dos tipos de estrés laboral según la función de las consecuencias la cual pueden ser positivas o negativas que tiene sobre el deportista, en esta investigación nos inclinaremos más hacia el estrés de influencia negativa ya que queremos conocer cuáles son estos factores negativos de mayor incidencia en el árbitro de futbol.

La OMS, el estrés laboral es un motivo de preocupación creciente en los países en desarrollo, debido a los cambios producidos por la globalización, puesto que se ha visto que la mayor parte de los trabajadores pertenecen al "sector informal de la economía" careciendo de recursos e infraestructura para la protección laboral y así mismo del estrés laboral (Escobar, 2011).

Según Escobar (2011) el estrés laboral en la actualidad se desarrolla de manera acelerada debido a la globalización actual, los países pequeños industrializados de pocos recursos económicos a diferencia a los países desarrollados, son los más propensos a sufrir de estrés laboral argumenta en su articulo científico, denotando una ligera contradiccion en su opinion.

Los efectos negativos producidas por el estrés laboral pueden ser fisiológicas cognitivas conductuales o emocionales y saben estar asociadas de enorme frustración por parte del deportista al sentirse incompetente de controlar momento o momentos que originan ese estrés.

Las causas que se produce por el estrés laboral pueden ser riesgo físico y psicosociales los cuales dividiéndolos resultaría ser los riesgos biológicos, biomecánicos, químicos y radiológicos y en los riesgos psicosociales están los factores del estrés laboral las cuales pueden ser:

La sobrecarga de trabajo describiéndolo como la complejidad del trabajo del ejercicio y el tiempo en el que debe realizarlo.

La repetitividad de los ejercicios habiendo poca dinámica de variedad del ejercicio en ciclos corto de tiempo.

Inseguridad del futuro en el trabajo creando incertidumbre de su avance progresivo para subir a la siguiente categoría.

La falta de participación en los partidos restringiendo la actuación y el desenvolvimiento del árbitro incluyendo en eventos organizados dentro de la institución en la toma de decisiones.

Control o seguimiento dedicada a un árbitro de parte de los instructores y preparador físico evitando la expresión natural de su personalidad e iniciativa para cualquier actividad que requiera realizar.

Relaciones personales dependiente o independientes al trabajo sea este con compañeros, instructor, preparador físico, familia (padre/madre, esposa/o, hijo/a, o pareja).

Cambios de la organización del traslado de un lugar a otro constantemente para realizar la activad física o preparación académica que requiere esta profesión deportiva.

Todas estas situaciones o factores que fueron descrita anteriormente son solo un pequeño grupo del cual se genera a causa del estrés en el entorno laboral del árbitro de futbol.

Síndrome de Burnout.

El burnout laboral se refiere al estrés laboral o también conocido por su concepto síndrome del quemado en el trabajo, en la actualidad considerado como un trastorno debido a su incidencia en las emociones que se generan en el entorno laboral y estilo de vida en que se desenvuelve el trabajador, profesional, deportista etc.

Según Martínez (2010) en su artículo científico titulado "El síndrome de burnout. Es un progreso conceptual y etapa actual del tema Burnout" es una respuesta al estrés crónico en el trabajo (a largo plazo y acumulativo), con consecuencias negativas a nivel individual y organizacional, y que tiene peculiaridades muy específicas en áreas determinadas del trabajo, profesional, voluntario o doméstico.

Estos casos son los casos más reiterados, lo que no excluye otros, aunque ya hay que advertir que el síndrome se manifiesta menos en los trabajos de tipo manual, administrativo, etc. En estos casos, el estrés laboral no suele ser conceptualizado como Burnout, según discriminación general en el campo de la Psicología (Martinez, 2010).

Este síndrome puede tener efectos muy negativos a nivel físico como psicológico, cada vez más seguido este trastorno es diagnosticado en centros de salud como para decir que en la actualidad en un problema más a la larga lista de afecciones a la salud de trabajador o en este caso al deportista profesional ya que implica que los árbitros tengan un contacto directo con jugadores técnicos periodistas coordinadores del evento deportivo y el hincha que a pesar que no es directo el contacto tiende a ser un generador más al estrés laboral.

Burnout en el Contexto Deportivo

En la "revista electrónica de motivación y emoción" describen la sintomatología característica del burnout en esta población como "dificultad para concentrarse, actitud negativa hacia el trabajo, la familia y la vida en general, y todas aquellas situaciones en las que el árbitro o juez no puede controlar sus habilidades psicológicas" (Garces, Vives, Jara, & Benedicto, 2002)

Según Garcés, Vives, y Benedicto (2002) describen en el artículo de la revista que debe tener en cuenta que el árbitro de futbol presenta una responsabilidad extrema, debido a que de sus decisiones puede ser posible ganar un partido, una medalla o lograr una determinada puntuación según del desenvolvimiento durante el desarrollo del partido. Esto le exige estar muy atento y concentrado a todos los lances de la competición, teniendo en cuenta que son muy variados los estímulos que puede percibir, lo cual condiciona aún más dichas decisiones.

El árbitro puede absorber la presión social a la que los deportistas lo someten, entrenadores, prensa o directivos, muchos más, lo que da lugar a una aparición del síndrome de burnout. Analizando también si observamos que es muy frecuente la incomprensión por parte de personas significativas en el entorno personal del árbitro, los potenciales que lo caracterizaría no amortiguarían ante el síndrome de burnout, produciendo una "debilidad" en su salud mental lo cual sitúa a esta profesión en el grupo de colectivos predispuestos a padecer burnout.

Estrés en el Arbitraje

Estudios realizados por analistas como Anshel, Weinberg Rayney 1995; Taylor 1990; quienes se preocuparon por la salud mental del árbitro en sus enfoques argumentan que las experiencias que se generaban en el desarrollo del partido e incidían en el comportamiento del árbitro llevándolo a la intensión de abandonar su carrera arbitral; en la actualidad los últimos estudios que han realizado resaltan la importancia de analizar las fuentes de estrés que se generan fuera de un partido

Según Soriano, Ramis, Torregrossa, y Cruz, (2018) señala que las fuentes que afectan negativamente a la intención de continuar en el arbitraje incluyen tanto en situaciones externas muy aparte del partido (dificultades para poder entrenar, falta de unión en el grupo, problemas familiares) en las categorías superiores, se encuentran situaciones de fuera de los partidos como son las políticas de la federación o la falta de consideración de las administraciones) como de dentro (interacciones sociales problemáticas, la toma decisiones interactuar con los jugaros y todo a su entrono).

El estudio de Samuel se acerca a la figura del árbitro y su carrera deportiva desde un enfoque holístico, abarcando aspectos que van más allá del rendimiento y de lo que ocurre en los terrenos de juego, como son los relacionados con la vida en general, aspectos relacionados con la federación y con el comité técnico de árbitros. (Soriano, Ramis, Torregrossa, & Cruz, 2018)

Factores predictores del síndrome burnout en los deportistas.

Escobar (2011) para el Comité Mixto Organización Internacional del Trabajo (OIT) –Organización Mundial de la Salud (OMS), los factores de riesgo psicosociales en el trabajo involucran las relaciones entre los trabajadores, la organización, las características del trabajador, su cultura, sus necesidades y su situación personal fuera del trabajo, las

interacciones entre el medio ambiente laboral, y las características de las condiciones de trabajo.

• Según Enrique, Garcés, y Cantón (2007) en su articulo de la revista "informacion psicologica" argumenta con bases de criterios e interpretacion de otros autores como Feigley (1984) & Fender (1989) que el burnout en los deportistas y el abandono de la practica deportiva (arbitral) se anexan variables o factores que inciden en el rendimiento.de este profesional.

Entre las variables que se han planteado como potenciales predictores del síndrome encontramos las siguientes:

- Estilo negativo de dirección y de interacción, por parte del entrenador.
- Altas demandas competitivas.
- Excesivas demandas de energía y tiempo.
- Monotonía del entrenamiento.
- Sentimientos del deportista de estar apartado.
- Carencia de refuerzos positivos.
- Aburrimiento.
- Falta de habilidades.
- Estrategias de afrontamiento.
- No adaptación de las expectativas originales con los logros finales obtenido.
- Falta de apoyo en su grupo de referencia.
- Intereses mercenarios de los padres.
- Estilo de vida externo no apropiado con el rigor exigido al deportista (Enrique, Garcés, & Cantón, 2007)

Estrés competitivo.

El estrés deportivo se manifiesta cuando los medios del trabajo o las condiciones competitivas son superados por uno o diversos factores laborales a los no puede llevar acabo y presentarse de diferentes maneras en el sistema fisiológico como la sudoración, irritabilidad asta a la depresión y por lo habitual asociado del cansancio físico y mental.

La exageración en el nivel de estrés se origina cuando el deportista descifra una situación como estresante, por ejemplo, (cometer un error, un ataque verbal por parte del entrenador, apostillas de los colegas o de los espectadores, o sufrir de una lesión). Cuando un trance es interpretado como estresante se alarga en el tiempo, aparece el nombrado estrés crónico, afectando arduamente al rendimiento del deportista, provocando inclusive la retirada deportiva sin el apropiado trabajo psicológico. (Ledesma, 2018)

Influencia del estrés laboral en lesiones de los árbitros

Según Montero, Garcés, y Olmedilla (2010) en su articulo de revista electronica titulado "Influencia de los factores psicologicos en las lesiones deportivas" manifiesta que la lesión deportiva adquiere importancia no solo por su influencia directa sobre el rendimiento, también por las consecuencias personales y sociales que rodean a ésta, entre las que se encuentra:

- Cambios del entorno deportivo (reajustes, cambios de posiciones que repercuten en compañeros).
- Interrupción o limitación de las actividades extra deportivas habituales como la asistencia al trabajo o al centro de estudios.
- En general, cambios en la vida personal y familiar debido a la disminución de la posibilidad de realizar
- tareas (no puede vestirse solo, e incluso no puede estar solo).
- Alteración de otras variables psicológicas relacionadas con la lesión y que nombraremos más adelante
- (mayor irritabilidad, hostilidad, pensamientos negativos, tristeza). (Montero, Garcés, & Olmedilla, 2010).

En su estudio en el entorno a la lesion, Montero, Garcés, y Olmedilla (2010) mencionan anteriormente, alguna de las consecuencias personales y sociales como posibles causas y ellas se incluye los factores de riesgo internos y externos, de esa manera diven los factores asociados a la lesiones el y varios de autores.

• La atención respecto a la relación entre variables psicológicas y lesiones, se dirigió hacia el estudio de la personalidad de los investigadores pensaron que, si determinados rasgos de personalidad incrementaban la posibilidad de lesionarse del deportista, evaluando aquellos se podrían establecer acciones de prevención basadas en intervenciones psicológicas (Montero, Garcés, & Olmedilla, 2010).

Para Montero, Garcés, y Olmedilla (2010) el planteamiento de la cuestión era ¿existe un tipo de personalidad que se relacione con aquellos deportistas con mayor propensión a lesionarse? la mayoría de autores en la actualidad asumen que la lesión deportiva tiene un origen multifactorial, donde algún o algunos de estos factores tendrán mayor o menor peso en una determinada lesión, en función de la realidad y el contexto de la misma; la mayor parte indica que el estrés es el primero en la lista de los factores.

El arbitro

Según Palma (2016) la figura del árbitro no existió al inicio en la creación del fútbol, se presuponía la honradez y caballerosidad de los jugadores para ponerse de acuerdo entre ellos. Un tiempo después fue la introducción de los umpires (ampáyeres), que eran una especie de "delegados", uno por cada equipo, colocados detrás de cada portería, y que decidían juntos en caso de dudas.

El primer árbitro de futbol inicio en 1871, en la competición de la FA Cup (primera competición de fútbol de la historia), pero como juez consultiva y fuera del terreno de juego y ya para 1891, concordando con la primera descripción del penalti, el

árbitro pasa a tener toda la potestad decisoria y los umpires se transforman en sus jueces de línea. (Palma, 2016)

El árbitro con el paso de los años, ha ido modificando la metodología de como dirigir un partido de futbol, a la medida que el sistema de las competiciones del futbol también se ha actualizado, debido a los avances tecnológicos y exigencias del aficionado, quienes son una gran multitud a nivel mundial, siendo en la actualidad el deporte más apreciado a escalar mundial y el árbitro siendo el primero en ser sujetó a ser críticas.

La capacidad de decisión es uno de los principales recursos con los que el árbitro cumple su tarea, que debe contar además con una buena capacidad de concentración, atención, seguridad, tolerancia a la frustración, perseverancia, control emocional, entre otras cualidades que hagan del árbitro una persona con personalidad definida y es que la objetividad en la decisión arbitral es proporcional al estado anímico y mental. (Aragón, 2017)

Según Aragón (2017) esta investigación puede considerarse como un instrumento para mejorar el rendimiento del arbitraje, a manera que es imperioso un planteamiento local como muestra que integre la preparación física, técnica y preparación psicológica del árbitro de futbol.

El futbol debe tener reglas que hagan que el juego sea "limpio"; la deportividad es un elemento fundamental de la belleza de este apasionante juego, se trata de una característica vital del espíritu del juego. Los mejores partidos son aquellos en los que el árbitro raramente interviene, ya que los jugadores compiten con respeto mutuo, respetando la reglas y a los miembros del equipo arbitral (Ifab, 2018)

Su vestimenta negra era su principal y único color a usar, pues en la actualidad colores como el amarillo fosforescente no es el único ya que deben ser diferenciados a todos los jugadores de cada equipo incluyendo a los arqueros, con el objetivo de no causar

confusión en el desarrollo del juego entre los jugadores cuerpo técnico y aficionado, motivo por el cual también sujetó de burlas, insultos y gritos

El árbitro cargara un silbato siempre consigo mismo, que usa para iniciar o detener el juego. Es el referí quien autoriza el arranque del partido y quien lleva el registro del tiempo para marcar el final de cada periodo la cual está dividida en dos partes de cuarenta y cinco minutos o el tiempo de alargue. También convalida los goles y señala las <u>faltas</u>, encargado de amonestar (con una tarjeta amarilla) o expulsar (roja) a los jugadores que infringen las reglas del juego reiteradamente cometiendo faltas temerarias y fuerza excesiva, aunque su primer táctica para poner orden es una advertencia verbal.

El árbitro es secundado por dos árbitros asistentes (jueces de línea) quienes llevaran un banderín para atraer la atención del árbitro, lo asistirá en un fuera de juego; si la pelota salió en su totalidad del campo de juego, sancionar las infracciones que se come fuera del campo visual del árbitro, etc. Para ayuda de un mejor control del juego pueden utilizar sistema electrónico de comunicación, banderines con señal acústica, o auriculares.

Salud mental

Según la Oms (2013) en su publicación de la página web describe a la salud mental como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede enfrentar las tensiones que se genera en el entorno de su vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es competente de hacer una contribución a su comunidad.

La salud psicologica se describe como un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades. El aspecto positivo de la salud mental se destaca en la definición de salud que figura en la Constitución de la OMS: La salud es un estado de completa tranquilidad física, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Oms, 2013).

En el ecuador la salud mental es un tema que poco a poco va aumentando el estudio de análisis, dando sus primero pasas con sus proyectos para los adultos mayores, continuando con su implementación a los deportistas ecuatorianos de elite pero el ministerio de salud pública (MSP) conduce sus leyes de protección en la salud mental con el concepto que la Organización Mundial de la Salud y esto es objetivo que se quiere modificar para el futuro para darle la atención necesaria a los deportistas como los árbitros de futbol que constantemente se encuentran con estresores internos y externos debido a su trabajo.

El Ministerio de Salud y Protección Social del gobierno de Colombia define a la salud metal como "un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de la manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transmitir por la vida cotidiana, para trabajar para establecer relaciones significativas y para construir a la comunidad". (Colombia, 2013.)

Definición descrita con otras palabras más sencillas que nos permite dar otro punto de vista y análisis y de esta forma contribuir con el desarrollo de nuevos proyectos dedicados a los deportistas profesionales y amateur de nuestro país.

Los posibles efectos en la salud mental a consecuencia del estrés son muy variados, unas son directas otras son indirectas en esta última se considera que es mayoría y sus efectos son secundario o terciarios al organismo estresor y otras pueden ser positivas como un aumento de automotivación y aun así estas positivas pueden resultar peligrosas provocando un desequilibrio emocional afectando la parte psicológica del árbitro, de tal forma los efectos pueden ser:

Depresión, agresión, apatía, ansiedad, fatiga, frustración, culpabilidad vergüenza, irritabilidad, hostigamiento, mal humor, melancolía, amenaza, poca estima, soledad, nerviosismo.

En los efectos de la conducta del árbitro se puede presentar empezando con arranques emocionales, consumo desmesurado de bebidas alcohólicas, tabaco o sustancias psicoactivas (marihuana, perica, cocaína), anorexia, bulimia, conducta impulsiva, exaltaciones constantes, risa nerviosa, inquietud y habla afectada.

Si hablamos de los efectos cognitivos estos pueden ser: discapacidad para concentrase y tomar decisiones hipersensibilidad a la crítica, bloqueo mental y a su vez los olvidos frecuentes debido a los efectos del estrés.

Los efectos fisiológicos sin quedarse atrás también son prominentes por causa de la variable del estrés laboral, considerando de esta manera que estos efectos pueden ser: incremento del ritmo cardiaco, la presión sanguínea, sequedad de la boca, reducción de salivación, dificultad para respirar, liberación de glucosa, aumento de colesterol, triglicérido, etc.

Todos estos efectos ya mencionados pueden ser intervenidos de tal forma como reduciendo la carga de trabajo realizando actividades dinámicas, trabajar en una piscina, en la playa en una montaña áreas que cambien el aerodinamismo de trabajo que se desarrolla constantemente.

El tener una buena salud mental según el Salud y Servicios Humanos (2018).

es que el cuerpo funciona mejor cuando se tiene una buena salud física; factores, como el estrés pueden afectar la salud mental. Es posible que no puedas prevenir una afección de salud mental, pero puedes tomar medidas para proteger y mantener tu salud mental durante toda la vida.

El estrés es una reacción a un cambio o desafío a corto plazo, el estrés puede ser útil. Te hace estar más alerta y te da energía para terminar tus tareas. Pero el estrés a largo plazo puede ocasionar problemas de salud graves. Las mujeres son más propensas que los hombres a experimentar síntomas de estrés, entre ellos dolores de cabeza y malestar estomacal. Además, las mujeres son más propensas a padecer afecciones de

salud mental que empeoran con el estrés, como la depresión o la ansiedad. (Salud & Servicios Humanos, 2018).

La actividad física para la salud mental se considera que es muy buena de muchas maneras por lo cual el árbitro como un deportista profesional más, es consciente y goza de los beneficios del ejercicio siempre y cuando sepa canalizar el ambiente de los organismos que se desarrolla en el entorno, pues entonces el ejercicio actúa como beneficio para el cuerpo y la mente.

Ejercicios como los que mencionan es los siguientes puntos según el Salud y Servicios Humanos (2018)., benifician a la salud a largo plazo estos son:

- El ejercicio aeróbico puede mejorar tu humor
- Realizar actividad física durante el día puede ayudarte a conciliar el sueño en la noche.
- La actividad física puede ayudar a aliviar los síntomas de la depresión y la ansiedad.
- La actividad física puede ayudar a ralentizar o detener el aumento de peso. (Salud & Servicios Humanos, 2018)

La actividad física de los árbitros de futbol son programas ejecutados a nivel mundial en cada federación deportiva, son estilos circuitos, con tiempo específicos y distancia específica, por lo cual puede resultar monótona al pasar los ciclos de avanzada para la siguiente categoría de nivel máxima como lo es primera categoría A y B en el arbitraje ecuatoriano.

A pesar que el ejercicio es beneficioso para la salud para el árbitro muchas veces lo considera cansado y molesto por que implica una exigencia obligatoria de parte del trabajo para mantener un excelente estado físico y de la misma forma un excelente rendimiento durante un partido, evitando tener la menor probabilidad de errores.

Carga mental

En el trabajo del árbitro se implica la fuerza física y también mental en el ámbito teórico, aunque la actividad que predomina en este deporte es la carga física muscular, en esta definición nos enfocamos en la carga mental y considerar que tipo de información teórica recibe el árbitro y como está determinada. Puede ser por:

La cantidad y la calidad de la información. - La máxima o mínima complejidad de la información recogida establecerá, una vez despuntado el período de aprendizaje, la posibilidad de mecanizar las respuestas. (Salud & Servicios Humanos, 2018)

El tiempo. - Si el método estímulo-respuesta es continuo, la capacidad de contestación del sujeto puede verse repleto; si por el contrario existen espacios de descanso o de menor respuesta, la persona puede recuperar su capacidad y evadir una carga de estrés excesiva. (Salud & Servicios Humanos, 2018)

Hay que considerar que el deportista tiene una capacidad de respuesta limitada ante la complejidad del estrés que está en función de: La edad, el nivel de aprendizaje, el estado de agotamiento, los rasgos de personalidad, las cualidades hacia la tarea (estimulación, importancia, gozo), etc.

Cuando la cantidad de esfuerzo que se requiere excede la posibilidad de respuesta de un individuo, puede dar lugar a fatiga mental.

Salud y trabajo

Para Lahera y Gongora, (2002) en la publicación su libro define el trabajo y la salud psicológica como una relación entre estas dos variables en la cual se puede abordarse desde distintos ámbitos, la perspectiva psicosocial los riesgos a los que están expuestos los trabajadores en el trascurso de su día laboral tienen su origen en el terreno de la organización del trabajo, estos se manifiestan a través de problemas como absentismo, defectos de calidad, estrés, ansiedad, etc.

El concepto de factores de riesgo psicosocial es ambiguo y puede abarcar diversos y distintos aspectos, podemos definirlos como "aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar tanto al desarrollo del trabajo como a la salud (física, psíquica o social) del trabador". (Lahera & Gongora, 2002).

Salud mental y emocional

Existen dos tipos de emociones que es la positiva y negativa en las que existe un debate de lo que entendemos por definición de cada una.

Fromm estaba convencido que el "Hombre es básicamente idéntico en todos lados y épocas en cuanto a sus necesidades básicas". "En la realidad los juicios de valor son realmente válidos y que no se someten a cuestiones de gusto o creencia". Ambas perspectivas Fromm ve al hombre y ésta no es otra que la situación en la cual el hombre llega al mundo por un lado y por otro lado las obligaciones primordiales que resultan de su condición físico-mental y social. (Ubilla, 2009)

La salud mental esta complementada con la parte emocional de nuestra personalidad y juega un papel muy importante cuando existe la necesidad de tomar decisiones, pues cabe mencionar que el trabajo de un árbitro se basa precisamente en eso y si las emociones no están en un equilibrio de lo que se considera en el rango de lo normal podría llegar desencadenarse un sin número de "problemas" un partido perdiendo así, el "buen" rendimiento que llevaba asta momento, de esa forma semejante puede suceder en su entorno familiar o institucional (conflictos entre compañeros)

Los individuos que tienen su parte emocional "sanas" tienen el dominio de sus ideas, emociones y acciones. Son idóneos para hacerle cara a los duelos de la vida. Logran obviar las dificultades en apariencia y mantener su salud psíquica estable. Se aprecian y valorizan a sigo mismos y tienen buenas relaciones. (Academia, 2017)

Desde una perspectiva psicológica las emociones como la alegría, tristeza, ira o miedo se dan en toda persona; por ese motivo vale considerar que a pesar de que el árbitro como profesional que es; es expuesto a veinte cuatro caracteres de diferentes personalidades dentro del terreno de juego durante dos horas y unos minutos más, la cual debe saber controlar aquellos y a el de las excitantes emociones que se podrían presentarse durante ese tiempo de juego.

Para Piqueras, Ramos, Martinez, y Oblitas (2009) protagonistas de este artículo de revista científica argumentan que las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, daño, pérdida, éxito, novedad o amenaza. Todas estas reacciones son de carácter mundial, independientes de cualquier cultura que existe, la cual producen cambios en la experiencia afectiva cognitivo, en la activación fisiológica adaptativa y en la conducta expresiva conductual.

Los estados emocionales como el miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones básicas de todo ser humano que se determinan por una experiencia afectuosa, brusca o negativa y la activación fisiológica. (Piqueras, Ramos, Martinez, & Oblitas, 2009)

Para Piqueras, Ramos, Martinez, y Oblitas (2009) las tres primeras emociones son las más analizadas en procesos de salud de enfermedad, las reacciones de estas emociones tienen una función previa en el sistema nervioso/ neuronal, para que las personas puedan dar una respuesta adecuada a exigencias del ambiente, por lo que se consideran respuestas descollante adaptativas para la persona-deportista.

Funciones adaptativas.

Según Buceta, Pino, García, y Ruiz (2010) en su artículo científico manifiestan que las funciones más importantes de la emoción es la de preparar al organismo para

emprender eficientemente la conducta exigida por las condiciones externas, movilizando la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta sea este, acercando o alejando hacia un objetivo determinado con el propósito de llegar a él.

La correspondencia entre la emoción y su función son las siguientes: miedoprotección; ira-destrucción; alegría-reproducción; tristeza-reintegración; confianzaaflicción; asco-rechazo; anticipación-exploración; sorpresa-exploración. (Buceta , Pino, García, & Ruiz, 2010)

Esas son ocho funciones principales de las emociones que se establecen naturalmente a la adaptación del individuo- (arbitro) y cada una de ellas establecen su función según al estímulo y persección de la persona, la cual entra en consideración varios puntos de sus rasgos como la personalidad, el carácter, su genética, etc.

Condiciones psicológicas que favorecen al rendimiento del árbitro.

Las condiciones psicológicas que maximizan el nivel de activación del árbitro la cual es una larga lista general del organismo en la que intervienen el sistema nervioso central y sistema neurovegetativo; cuando aumenta la activación general, el estado de alerta, la actividad somática y simpática, el cuerpo cae en un estado de vigilia, dejando claro que la activación va desde muy baja hasta la máxima alerta, tensión y excitación.

Según Buceta, Pino, García, y Ruiz (2010) argumentan en el artículo de la revista científica que el nivel de activación general influye en el rendimiento de los deportistas, afectando su funcionamiento físico y psicológico.

En primer caso, la activación repercute en aspectos como la tensión muscular, movilización de energía y la coordinación motriz. En los árbitros estos aspectos pueden influir en la calidad y "timing" de sus desplazamientos, su posición más o menos apropiada en el campo, el cansancio fisco y hasta la facilidad para ejecutar la acción de sopar el silbato (Buceta, Pino, García, & Ruiz, 2010).

Para el primer caso que contextualizan Buceta, Pino, García, y Ruiz (2010) del nivel y la forma en la que se activa el comportamiento que tiene el arbitro duarante el partido, el desplazamiento y la capacidad que tiene durante el desarrrollo del jeugo; todo eso si es que el nivel d activación es el amximo.

La motivación influye imperiosamente en la conducta de la atención y sus procesos comprometidos en la información, las situaciones de salud mental y la elección de decisiones. En los árbitros, puede influir decisivamente en la observación y aparición de cada situación del juego, la decisión de pitar o no pitar y la acción de pita en el momento correcto. (Buceta, Pino, García, & Ruiz, 2010).

Cuando se trata del segundo caso de activación general se redacta la forma como el árbitro cumple la función de la toma de decisiones en los momentos oportunos y precisos en que lo hace. En cada uno de los casos se menciona el funcionamiento de cada uno de ellos, la parte física y psicológica, la activación general que desarrolla el deportista puede incidir en el rendimiento ya sea de manera positiva o negativa según el nivel de activación que genere su sistema nervioso y neuronal.

Salud mental y afectiva.

La afectividad se la denomina a las distintas emociones que el individuo demuestra a los diferentes momentos o acontecimientos, es como una aparición de impulsos emocionales casi imposible de controlar, la cual se comparte entre las personas.

En general se suele considerar al afecto como la categoría superior que engloba tanto a la emoción como al estado de ánimo. Por su parte, estado de ánimo y emoción se diferenciarían en varios aspectos Los estados de ánimo suelen durar horas e incluso días, y pueden ser de intensidad leve a moderada, mientras que las emociones suelen ser más fugaces, actuando de forma más discreta e intensa y con más componentes vegetativos implicados. (Hervas & Vasquez, 2006)

La salud afectiva se lo considera como el inicio del terreno de estudio de la psicología, el dominio de las relaciones de pareja y familia; La timidez de las funciones conscientes; el conductor del sexo, las tendencias y el querer a los "objetivos" determinados; variar entre dos polos: lo agradable, lo desagradable o asqueroso etc. La afectividad se refiere al cuerpo, mientras que las emociones están vinculadas a la mente lo sustentan otros autores científicos.

A partir del estudio realizado por autores científicos, vale argumentar dentro del contexto del árbitro que la afectividad es un adherente de sentimientos que se transmite de uno a otro, sean estos positivos o negativos, de la misma manera sucede con las emociones que son particulares a la personalidad de cada arbitro y que permite destacar la importancia de tomar acciones para que este deportista-profesional se lo considere como una víctima más de los estresores ambientales y así prepararlo psicológicamente para los casos más relevantes obteniendo un mejor control de la parte afectiva-sentimental. Todo ser humano tiene la necesidad de sentirse querido, valorado amado y reconocido por alguien que el considere importante, porque el cariño aporta autoestima y felicidad.

2.1.2. Marco referencial sobre la problemática de investigación

2.1.2.1. Antecedentes investigativos.

Según Escobar (2011) en su artículo titulado "El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan" refieren que los factores de riesgo psicosocial son condiciones que influyen en la aparición de estrés laboral que afecta la salud del trabajador afectando el desempeño y desarrollo de su labor, en este caso es dirigido al árbitro de futbol.

El concepto de estrés es una manera de relacionar la salud de los trabajadores y el medio ambiente psicológico laboral, donde al interactuar estos dos grupos se generan factores de riesgo psicosociales que afectan la salud de los trabajadores, afectando de una u otra forma su capacidad laboral, como el "conjunto de las habilidades,

destrezas, aptitudes y/o potencialidades de orden corporal, intelectual y general, que consienten en ejecutar un trabajo habitual" (Escobar, 2011)

Los autores describen además que, las habilidades o destrezas del trabajador son muy afectados formándose un desequilibrio en todos los aspectos del organismo ambiental, en el árbitro el orden físico es el que se destaca y realiza más debido a lo que implica la profesión, sin dejar a un lado la preparación mental de salud y la parte teórica; ya que son las bases para la realización de la actividad.

Los mismos autores describen que del estrés laboral se generan los factores psicosociales y que orden de cómo se presentan en la salud del trabajador-deportista, no se lo puede estipular como un criterio fijo por la sencilla razón que las características de la organización del trabajo es la que determina como presentan los efectos negativos, sumando esta la personalidad de árbitro.

En el mundo del árbitro se debe tomar en cuenta mucho los factores externos y internos que se genera de un partido y aparte de un partido también se debe considerar; como lo puede ser en la organización de la institución (entrenamientos, charla académica, en el hogar o relación de pareja)

En referencia a lo citado Montero, Garcés, y Olmedilla (2010) en su trabajo titulado "influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas" destaca que las lesiones deportivas pueden producirse por diferentes factores, donde el estudio de las lesiones actualmente es un área más de investigación que está creciendo ya que la práctica deportiva está constantemente promovida por organizaciones.

Desde el ámbito científico de la psicología se sabe que los factores psicológicos tienen influencia en el hecho de que las lesiones ocurran; qué factores y qué importancia son dos aspectos estudiados por los investigadores para ayudar a comprender mejor la lesión deportiva y, por tanto, posibilitar la puesta en marcha de acciones que, de una forma u otra, ayuden a prevenir la lesión; o al menos, a minimizar aquellos aspectos

que incrementan la posibilidad de lesionarse del deportista (Montero, Garcés, &

Olmedilla, 2010)

Desde el panorama del árbitro las lesiones que se produce en el desarrollo de

un partido a diferencia de a que se produce en el entrenamiento o más aun fuera de

estas dos áreas muy diversas, el impacto negativo psicológico puede ser que sea

posible que la reacciones que tenga este, resultaren de nivel diferentes y de ello

también de pende mucho la personalidad que tiene el árbitro para sobrellevar de tal

manera sea de menor impacto posible

También destaca Montero, Garcés, y Olmedilla (2010) que, la lesiones tiene

relevancia por su influencia directa sobre el rendimiento sino por las repercusiones

psicológicas se tienen son numerosas como las (emociones negativas), personales y sociales

que rodean a éste. También resalta el trabajo multidisciplinar y señala los posibles factores

de riesgo internos y externos, así como el mecanismo de la aparición de las lesiones.

2.1.2.2. Categorías de análisis.

Categoría de análisis 1: El estrés laboral

Definición: el estrés laboral es propio de la sociedad, en la cual se genera

debido a la constantes presión en el entorno laboral que provoca la saturación física o

mental del trabajador ocasionando numerosas consecuencias, que solo afectan a la

salud si no también contamina su entorno social.

Operacionalización de las subcategorías

• Síndrome de burnout

• Factores de riesgo psicosocial

El arbitro

35

Categoría de análisis 2: Salud mental

Definición: La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural que garantiza su participación laboral, intelectual y de relaciones para alcanzar un bienestar y calidad de vida.

Operacionalización de las subcategorías

- Salud mental y emocional
- Salud afectiva
- Carga mental.

2.1.3. Postura teórica.

Como ha señalado Enrique, Garcés, y Cantón, (2007) reconoce que la definicion del estrés laboral en dupla con el sindorme de boornout se describe como el efecto de desmotivación, hostigamiento, desinterés que se produce desde parta internada del deportista que interrumpe el deseo de realizar la actividad con buen rendimiento

Considerando consecuentemente estos síntomas de estado emocional que se producen, es porque ya antes se ha experimentado o se han generado por factores psicosociales ambientales de las organizaciones internas o externas, en el que se desempeña el deportista

Según Enrique, Garcés, y Cantón, (2007) admiten que el estudio del estrés laboral o también llamado síndrome de burnout en el deportista es un tema psicológico de investigación muy poco desarrollado por lo cual no hay teoría fortalecida absoluta, en lo cual se puede decir que hay que optimizar el estudio de esta tesis.

En la definición de burnout también se ha considerado el síndrome como un "fuego interno" que consume la motivación de los deportistas. Recordemos que una

traducción a nuestro idioma podría ser "estar quemado" o "estar carbonizado" (Enrique, Garcés, & Cantón, 2007).

Hay que resaltar también que Enrique, Garcés, y Cantón, (2007) son conciente que el estrés laboral tiene sus activantes, los cuales se los puede llamar factores psicosociales en el que se sconsideran que son el circulo social, el entorno familiar y personal, sin olvidar el deportivo, donde se podria afirmar que es desde ahí donde se producen los sintomas o reaciones negativas y positivas que desarrolla el deporttas según su personalidad y capacidad para recibir afrontar la demandas solicitads por las organizaciones.

Aunque se analizan en profundidad en el siguiente apartado, debemos recordar que las mismas se han agrupado en tres contextos próximos al deportista: social-familiar, deportivo y personal (interno). (Enrique, Garcés, & Cantón, 2007).

Para Martínez (2010).está de acuerdo que la definición del síndrome de burnout lleva a una misma dirección al estrés crónico en el trabajo sea este de tiempo corto o largo plazo donde se desempeña el deportista, claramente hay consideran que a corto plazo se debe observar otros puntos más de factores que se pueden dar, pudiendo afectar ya sea estas en cualquier área del trabajo profesional o amateur; las reacciones negativas sean estas internas o externas en lo personal o en el campo laboral atraen los problemas en la salud mental del deportista.

Estas consecuencias a nivel de la salud mental afectan claramente su Yo, desestabilizando todos los puntos referentes que comprende en su vida y entorno, mostrado una baja evidente en el desempeño del trabajo y de la misma manera sucede en lo personal, pensando en que al ir avanzando estos problemas sin ser mencionados a un profesional de la salud mental sus consecuencias podrían ser fatales.

En conocimiento general el síndrome de Burnout es una repercusión al estrés crónico en el trabajo (a dilatado plazo y acumulativo), con resultados negativas a nivel particular y organizacional, y que tiene singularidades muy específicas en áreas explícitas del trabajo, profesional, (Martinez, 2010).

2.2. HIPÓTESIS.

2.2.1. Hipótesis general

Identificando como incide los factores psicosociales en la salud mental de los

árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos mejorara su rendimiento en el

trabajo.

2.2.2. Sub - hipótesis o derivadas.

• Analizando los síntomas que genera el estrés laboral se mejorara la salud mental de

los árbitros de futbol profesional.

• La sobre carga de trabajo es el factor que más afecta a los árbitros de futbol

profesional de la provincia de Los Ríos.

• Los programas de sesiones de psicoterapia mejoraran el estado psico-personal, socio-

familiar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los

Ríos.

2.2.3. Variables.

Variable Independiente:

Estrés laboral.

Variable Dependiente:

Salud mental.

38

CAPITULO III RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. RESULTADOS OBTENIDOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicadas

La población es el grupo de deportistas que trabajan en una determinada zona donde se realiza la investigación. En la presente investigación se consideró una población de estudio de pacientes jóvenes, familiares y profesionales en la salud mental de la Asociación de Árbitros de Futbol Profesional de Los Ríos.

Se tomará en consideración una población de 60 pacientes jóvenes, 60 familiares y 5 profesionales en la salud mental de la Asociación de Árbitros de Futbol Profesional de Los Ríos, la misma que facilito el estudio y la investigación. con la cual, se procedió a realizar las encuestas establecidas.

INVOLUCRADOS	POBLACIÓN	%	MUESTRA	%
ÁRBITROS	60	48%	60	48%
FAMILIARES	60	48%	60	48%
PROFESIONALES	5	4%	5	4%
TOTAL	125	100	125	100

Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de la provincia de Los Ríos

Total de encuestas: 125

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

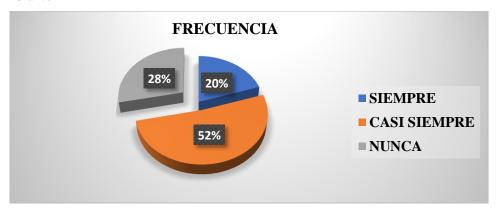
Encuesta dirigida a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

¿En el desarrollo de un partido de importante transcendencia ha sentido que el estrés toma control de su mente y cuerpo?

Tabla #1

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	20%
CASI SIEMPRE	31	52%
NUNCA	17	28%
TOTAL	60	100%

Gráfico #1



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – Los resultados de la encuesta fue que el 52% de los participantes, refirieron que en partidos de alta intensidad controlan el estrés con normalidad, utilizando esa energía en la concentración y desgate físico, mientras que el 28% afirma que ese tipo de partidos les genera estrés y el 20% no le genera estrés para su salud mental.

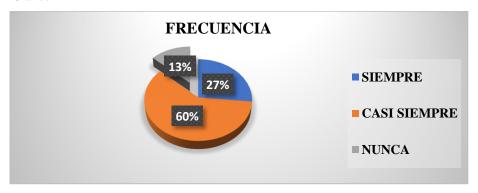
Interpretación. –El mayor porcentaje es 52% en la cual los pacientes utilizan el estrés como algo positivo durante el desarrollo del encuentro ya que les resulta motivador y un privilegio ser designados en partidos de alta incurrencia debido al impacto deportivo que tiene, permitiéndose de esta manera utilizar como vitrina de demostración de sus habilidades y buen rendimiento a observadores especiales que califican su actuación.

¿Compaginar las demandas de su trabajo en el arbitraje con las demandas familiar generalmente es estresante para usted?

Tabla #2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	27%
CASI SIEMPRE	36	60%
NUNCA	8	13%
TOTAL	60	100%

Gráfico #2



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – El 60% de los jóvenes árbitros encuestados afirmaron que les resulta normal equilibrar las situaciones del trabajo y la familia, el 27% para ellos les resulta difícil equilibrar las demandas del arbitraje con las obligaciones en su familia causando estrés, y el 13% consideran fácil controlar las demandas del trabajo y familiar.

Interpretación. – El mayor porcentaje de los pacientes encuestados reconocieron que llevar de la mano el trabajo y las responsabilidades de la familia pueden controlar y equilibrar las demandas de las dos áreas de estudio del trabajo y la familia, Considerando que el mayor número de encuestados son adolescentes con pocas responsabilidades a cargo de ellos, pero no por ello se puede asumir que no existen riesgos de manera hay una lucha interna que lleva consigo cada árbitro de futbol sin ser analizado y abordado correctamente por un profesional de la psicología.

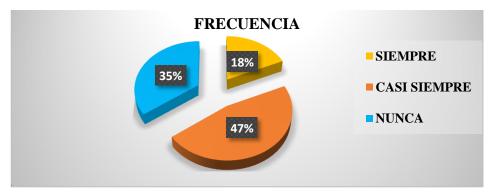
Encuesta dirigida a los familiares de los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos.

¿Ha notado cambios o disminución del rendimiento en el desarrollo de un partido que actúa su familiar después que tuvo algún tipo de discusión previo al partido?

Tabla #3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	18%
CASI SIEMPRE	28	47%
NUNCA	21	35%
TOTAL	60	100%

Gráfico #3



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – La encuesta de los familiares, el 47% contestaron que han notado en ocasiones cambios de la disminución del rendimiento laboral en pleno desarrollo del partido a causa de los problemas previos, el 35% contestó que nunca y el 18% restante afirmó que siempre han observado la afición en el desempeño laboral que genera una discusión previa al partido.

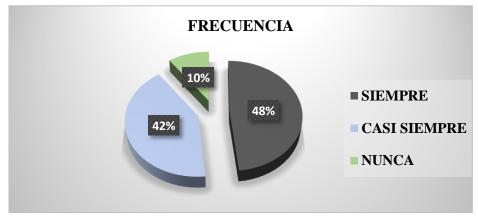
Interpretación. – En esta encuesta se observa que el familiar es consciente del daño que puede generar las discusiones o problemas que se puedan dar previo a la designación y actuación de un partido sin considerar el tipo de partido que tiene que dirigir el árbitro los familiares consideran comprensible que los parientes pasen porte tipo de transes que pasan.

¿Ha notado usted que los árbitros necesitan psicoterapia para revertir las exigencias de las demandas del arbitraje?

Tabla #4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	29	48%
CASI SIEMPRE	25	42%
NUNCA	6	10%
TOTAL	60	100%

Gráfico #4



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – Para el 48% de los parientes que participaron en la encuesta afirman que es positivo el apoyo psicológico que deberían recibirlos árbitros, el 42% considera que debe ser tratado como una situación normal y el 10% piensa que es poco necesario.

Interpretación. – El 90% de los familiares que participaron en la encuesta afirmaron que es fundamental el apoyo psicológico para sus parientes, ya que en ciertas situaciones suelen llegar sentirse inestables emocionalmente, con la sensación de no poder estabilizar sus vidas por razón de la situación estresante a la que enfrentan constantemente, lo que ayuda a concluir que, a más de la preocupación, los parientes deben demostrar que están totalmente interesados a tomar terapias psicológicas y de esa manera logren sentirse motivados en el mayor tiempo posible.

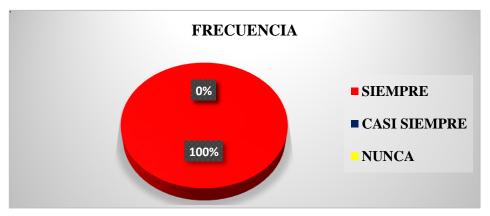
Encuesta dirigida a Profesionales en el área de la salud mental

¿Estima usted importante realizar charlas de psicoterapia a los árbitros para optimizar la manera de revertir la carga de estrés laboral para su beneficio?

Tabla #5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	0%
CASI SIEMPRE	0	12%
NUNCA	0	88%
TOTAL	5	100%

Gráfico #5



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – El 100% de los profesionales en la salud mental encuestados afirmaron que es importante la inclusión psicológica al árbitro, considerando a todo lo que se expone el árbitro siempre.

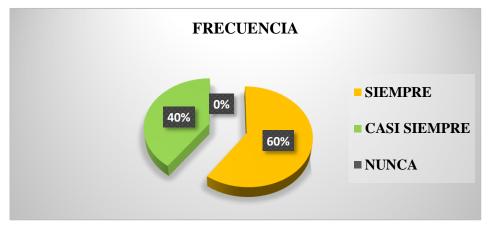
Interpretación. – El 100% de los profesionales encuestados consideran que toda persona y por ende los árbitros también necesita terapia psicológica debido a las constantes demandas laborales que les exigen, los árbitros están expuesto a situaciones de riesgo a su integridad física y a constante agresiones verbales la cual el debe estar preparado piscamente.

¿Considera que la familia es un elemento fundamental para evitar recaídas en el rendimiento del desempeño laboral de los árbitros?

Tabla #6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
CASI SIEMPRE	2	40%
NUNCA	0	0%
TOTAL	5	100%

Gráfico #6



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – El 60% de los profesionales en la salud mental encuestados afirmaron que la familia cumple siempre un rol fundamental para motivar al paciente a tomar sesiones psicoterapeutas mientras que el 40% del restante reconoció que solo en situaciones normales se debe cumplir esto.

Interpretación. – El 100% de los profesionales encuestados consideran que, por lo general, es la familia el pilar fundamental para que el paciente tome la iniciativa propia de él/ella de solicitar ayuda psicología y cumplan todos objetivos propuestos dentro del trabajo y fuera de ello permitiéndose así revertir situaciones de estrés negativas a positivas.

3.2. CONCLUSIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.2.1. Especificas

- •El estrés laboral en la actualidad es un problema general de la salud mental, debido a las exigencias de la sociedad y en el campo laboral del árbitro, cada vez es más estricto y exigente desde el tema de la edad que debe ser adecuada tanto para ingresar como para mantenerse en la profesión y contar con todo el tiempo disponible para constante preparación teniendo altas probabilidades de ser afectado por estrés laboral.
- •La mayor parte de los deportistas que fueron encuestados ratificaron que las estrategias psicoterapeutas que se realicen ayudará a controlar y enfrentar situaciones que consideren estresante permitiéndose revertir estas en positivas, optimizando el nivel de preparación física, académica y metal de cada uno de ellos y de la misma forma a familia o pareja del árbitro/a, la cual será una base para fortalecer todo un conjunto de demandas que se desarrolla día tras día
- •Las estrategias psicoterapeutas ayudara a corregir las formas de afrontamiento a las demandas del trabajo y familia permitiendo moldear el correcto desarrollo de la personalidad y la optimización de la participación familiar dentro de todo el grupo arbitral de la asociación de árbitros profesionales de futbol de la provincia de los ríos.

3.2.2. General

•Los árbitros profesionales de futbol de la provincia de los ríos tienen distintos tipos de características de la personalidad, motivo por el cual en unos influye de forma, positiva y negativa en otros las diferentes demandas del trabajo arbitral, influyendo en la salud mental, fisiológica y corporal del árbitro, derivándose así a la forma de manejar las relaciones con los demás dentro o fuera de una cancha o ya sea en su hogar, plateándose de manera agresiva o pacifica generándose problemas o discusiones dentro o fuera de quienes les rodean.

3.3. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS Y GENERALES

3.3.1. Especificas

- Consensuar la idea en el grupo de árbitros de que el trabajo que ellos realiza conlleva a tener muchas situaciones de alto riesgo de estrés a su salud mental que podría desencadenar situaciones o momentos desagradables para él y para el que lo rodea, considerando que el arbitraje se basa en decisiones por segundos que, por tal, las emociones de su "yo" deben mantenerse en la zona de equilibrio.
- Idear estrategias de prevención a los árbitros que fueron encuestados permitiendo que sea a la comodidad de cada uno, según las característica de su personalidad que ratificaron que el estrés laboral les ha impedido en muchas oportunidades no desenvolverse de manera óptima en el desarrollo de un partido con oportunidades de acenso a las primeras divisiones, perdiendo aquella posibilidad y desencadenándose situaciones desfavorables en la parte emocional afectando el desempeño en el trabajo y la relación familiar.
- Establecer programas de cesiones de psicoterapia con la utilización de evaluación y control de diagnóstico psicológico personal, socio familiar y socio profesional para así conocer estrategias de afrontamiento, el adecuado desarrollo de la personalidad, la optimización de la participación en el campo laboral y familiar, dándole un giro significativo en la prevención de las conductas no asertivas.

3.3.2. General

Trabajar con todos los miembros perteneciente a la asociación de árbitros de futbol
y familia de cada uno de ellos, mostrando e impartiéndoles conocimiento básicas de
psicoterapia y técnicas específicas para que realicen la ayuda adecuada y precisa al
árbitro en situaciones de estrés laboral, mejorando así la calidad de vida de cada uno
de los integrantes.

CAPÍTULO IV PROPUESTA DE APLICACIÓN

4.1. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. Alternativa obtenida

Programas de sesiones psicoterapéuticas que mejora el estado psicológico personal, socio familiar y profesional de los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos.

4.1.2. Alcance de la alternativa

La problemática del estrés laboral o síndrome de burnout a nivel mundial definiéndose como desgaste profesional, se relaciona con numerosos y dinámicos factores, misma que ha afectado la calidad de vida de los árbitros de futbol como población sensible en este deporte, especialmente en los últimos años, en los cuales se ha utilizado el futbol para el marketing, política y como lavado de dinero de narcotraficantes, y, por ende, aquello constituye una presión emocional que amenaza a la salud mental.

El impacto negativo del síndrome de burnout se manifiesta con agotamiento emocional, despersonalización y baja construcción personal, reflejado en las partes biológico, psicológico y social de la vida del árbitro, concretamente en la salud física y mental, las primeras manifestaciones son la disminución progresiva de la energía, desgaste, agotamiento y fatiga creyendo no poder dar más de sí mismo, tomando actitudes negativas, impudor, insensibilidad a las personas a quienes se dirige evalúa su propio trabajo como negativo, deterioro de la autoestima volviéndose vulnerable ante la presión de entorno social.

En Ecuador, como en otros países, el problema del síndrome de burnout se presenta en los adolescentes con más frecuencia debido a que el modelo de los requisitos exigidos por la mayor institución federativa solicita jóvenes de quinces años de edad, motivo por el cual el índice de adolescentes con síndrome de burnout está aumentando, cabe aclarar que datos fiables que demuestren las verdaderas cifras de este problema que se lo considera patológico en la actualidad.

A causa de esta problemática, la actual propuesta planteará cesiones de psicoterapia que contribuirá al desarrollo integral de los árbitros0 y de su entorno familiar, para lo que se consideraron tanto aspectos externos como internos del sistema laboral y familiar. El desarrollo de la presente propuesta se realizará la utilización de entrevistas para la evaluación y control de diagnóstico psicológico personal, entrevistas socio familiar y socio profesional, terapia de grupo, terapia ambiental con los profesionales de la salud mental.

Es bien conocido que la labor del árbitro ha ido en constante crecimiento profesional en el campo laboral a pasos agigantados, tanto así que la tecnología ya se ha convertido en un implemento de ayuda para desarrollar esta labor con "mayor efectividad" y el mismo no discrimina sexo o clase social, para ejercer esta linda pero incomprendida profesión, que quienes han llegado a comprender la verdadera situación que vive internamente un árbitro es porque se han convertido en uno más del grupo pro distintas razones, como el gusto o atracción, el factor económico o por obligación de los padres.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

La propuesta se dirige al fortalecimiento del auto control en el campo laboral y con la familia, mejorando la calidad de vida de los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos, mediante la aplicación de cesiones individuales de psicoterapia, terapia de grupo y terapia ambiental, con temáticas que involucran los temas ensimismado en la modificación conductual, a través del trabajo directo e ininterrumpido y esta manera comprender la situación por la que ha pasado el árbitro de recobrar su autosuficiencia.

La indagación de campo que se realizó, se logró inmiscuirse de forma adecuada con los árbitros y sus familiares, a través de técnicas como la recolección de los datos obtenidos en la aplicación encuesta estructuradas hacia cada grupo, en las cuales se procuró especial cuidado en sus necesidades tanto fuera como dentro del campo laboral, creando un vínculo de confianza para el mejor desempeño en cada encuentro deportivo que sea designado, manteniendo el aura de la tranquilidad en todo momento posible.

De la misma manera, se aplicó también la observación directa con los árbitros, el desenvolvimiento en un partido y el después, en la que se trabajó en el descubrimiento de aptitudes y capacidades que accedieran a la modificación de afrontamiento y accionamiento de los árbitros, de esta manera la institución organizadora tome acciones positivas para el cambio, se logre tomar conciencia del origen de sus inconvenientes y solventar una óptima solución para los mismos.

La preparación de la propuesta, se comenzó por el diagnóstico social en donde se exponen los factores biopsicosociales que influyen en el accionar de los árbitros y en la exuberancia carga de trabajo. Lo mencionado anteriormente se relaciona con el rol que asume el psicólogo en el ámbito de educador, en donde se hace participaciones con los árbitros y familiares, con la finalidad de proveer información sobre el educado proceso de abordaje en casos intensos de estrés.

4.1.3.2. Justificación

Debido a los resultados obtenidos donde existe una consistente superioridad del síndrome de burnout en el desarrollo de la personalidad es preciso plantear un sistema de tratamiento que permita enfocar mediaciones basadas en las particularidades encontradas en cada uno de los árbitros, de modo que el abordaje clínico tenga un diseño obrante y funcional en contraste con la problemática individual del árbitro, donde se tornada necesario valorar por niveles la distinta especificidad dependiendo de la exigencia del caso y los medios disponibles.

La actual propuesta se enmarca en la orientación y capacitación enmarcado en la estabilidad laboral de los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos, a fin de ofrecer una respuesta a un diagnóstico acertado y a la correcta dirección de las áreas donde el árbitro involucrado es afectado. Con esta propuesta evaluativa se pretende optimizar intervención clínica la cual aviva un adecuado proceso de las cesiones, así como la proyección de la salud mental.

La propuesta tiene como base principal ejecutar un esquema de cesiones con las temáticas en referencia a los factores de estrés donde sus niveles conducen a varios indicadores que acceden conocer los resultados. Estas bases permiten dar una aproximación óptima de las áreas donde el árbitro es más sensible al síndrome de burnout, tanto como los niveles de gravedad del estrés, hasta la estimación de la calidad de vida permitiendo de esta manera llevar el monitoreo y el re direccionamiento del modo terapéutico de ser preciso.

Asimismo, se destacarán aspectos importantes que tienen que ver con la personalidad que ayudan a conocer las diversas reacciones, debilidades y fortalezas de los árbitros con el propósito de ofrecer una proximidad más asertiva en base a su singularidad, junto con la colaboración que puedan ofrecer en el proceso de recuperación los familiares y la institución organizadora.

4.2. OBJETIVOS

4.2.1. General

 Establecer Programa psicoeducativo de cesiones de psicoterapia y técnicas para el control del estrés laboral en la asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

4.2.2. Específicos

- Identificar las consecuencias que desencadena el síndrome de burnout en Los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de los Ríos
- Socializar con los árbitros los programas psicoeducativos de cesiones de psicoterapia y técnicas para el control del estrés en situaciones individuales, organizacionales y familiares.
- Planificar una jornada acerca de psicoterapia grupal para el afrontamiento de situaciones que genera estrés a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de los Ríos

4.3. ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1. Título

Programa psicoeducativo de cesiones de psicoterapia y técnicas para el control del estrés laboral en la asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

4.3.2. Componentes

Primera sesión

Título: La Conducta, Adaptación y Motivación en el Comportamiento Humano

Segunda sesión

Título: La Frustración, Los Conflictos Intrapersonales

Tercera sesión

Título: El estrés y El Síndrome de Burnout

Cuarta sesión

Título: Evaluación y Diagnostico Psicológico Personal, Socio Familiar y Profesional

Quinta sesión

Título: Tratamiento de Psicoterapia y Terapia Ambiental

Primera sesión

Título: La Conducta, Adaptación y Motivación

en el Comportamiento Humano

Temáticas: *Tomado de* Chiriboga (2017)

Qué es la Conducta

La conducta es el análisis sobre el proceder, de una percepción activa, dinámica y en

firme evolución, la epistemología del conductismo es objetiva, práctica y positiva, por lo

tanto, en su concepto postula que, conducta es el resultado de la actuación de un estímulo

sobre organismo. Algunos conceptos de conducta se redactan cada uno de las

modificaciones que se pueden suceder en un organismo o en cualquier parte de él, producto

del acto de un estímulo.

Nuevos autores piensan que la conducta incluye comportamientos normales y

anormales del individuo y que supera la simple conducta, los principios, el proceder y toda

expresión únicamente externa. Sin embargo, desde el conductismo se ratifica el interés por

acoger el principio conducta visible y medible como campo específico del análisis

científico. Al definirla como la conducta visible del organismo que se produce como

contestación a una acción estimulante que se encierran los elementos básicos presentes en

este significado.

Estimulo: Un elemento de naturaleza, física, química, biológica, psicológica, social

cultural o de algún otro tipo que incite el acto de un cuerpo.

Organismo: El sujeto o persona sobre el que realiza el acto estimulante y que

corresponde al acto del estímulo.

Respuesta: Todo acto de la naturaleza cognitiva, afectuosa o de comportamiento

que se observa en el organismo

El comportamiento se la puede predecir y vigilar, los elementos biológicos de la

conducta se establecen por la actividad del sistema nervioso y todos los métodos orgánico -

54

fisiológicos consiguiente de la interacción del organismo con el entorno, la cual el progreso de esta se da a través de tres conectores: herencia, maduración, socialización.

- **Herencia:** El mecanismo genético crea la atracción biológica y psíquica para reconocer de manera personal ante los estímulos
- **Maduración:** El progreso humano posibilita las modificaciones biológicas y psíquicas presentes en la persona y establece modelos y requerimientos necesarios para que se instituyan conductas especificas en los períodos evolutivos.
- **Socialización:** Las situaciones socio-culturales e históricas crean un cuadro referencial en el que acogen conductas dominantes en el mismo.

La Adaptación

Establece toda modificación en la conducta que se observa como contestación a los desequilibrios causados en la interrelación de la persona con el medio, los organismos siempre muestran la tendencia a conservar estados firmes y intactos en su evolución y su conducta, existen dos procesos a través de los cuales se consigue la adaptación:

- **Asimilación:** Método por el que el individuo cambia su medio físico o social para reintegrar el equilibrio
- **Acomodación:** Procedimiento en el que, sin poder incidir sobre el entorno, se modifica así mismo.

El proceso de la adaptación sigue una sucesión:

- 1. **Percepción**: Elige y organiza desde el inicio los estímulos.
- 2. **Evaluación:** El dato obtenido se compara con el aprendizaje previo y el pensamiento de las propias capacidades para manifestar acciones posibles.
- 3. **Elección de respuestas:** Se escoge la acción que asegura el mejor equilibrio entre peligro, precio y premio.

4. **Asimilación de consecuencias:** las consecuencias de las respuestas se introducen en el sistema como nuevos estímulos.

Este método además está influido por:

- a) Cuadro de referencia individual (aparentes, creencias, daños)
- **b)** Modelo de motivo y tendencia al acto (necesidades beneficio, incentivo, valores)
- c) Elementos para conducir el problema (capacidades, destrezas, potestades)
- d) Circunstancias momentáneas (enfoque fatiga, momentos)

Concentración

La intervención de la atención es un mecanismo dominante de la automatización cuando se apremian metas y se presentan barreras y problemas, por lo que la vigilancia y la concentración trascienden de esencial importancia en el deporte. Mientras que el interés permite seleccionar varios estímulos y conducir el entendimiento hacia ellos, la concentración apunta al grado de reflexión o unión sobre dichos estímulos, es decir: "La atención es el proceso por el cual se perciben varios estímulos, mientras que la concentración es la focalización en algo concreto." (Hernandez, Navarro, Ruiz, & Brito, 2010)

A partir del punto de vista el rendimiento deportivo resulta indiscutible que hay que prestar atención a los caracteres procedentes del entorno y estar en condiciones de preservar el foco atencional y el foco de habilidad psicológica clave para el triunfo deportivo y cada modalidad deportiva solicita el suyo propio, aparte nos parece igualmente relevante repetir la importancia que tiene el árbitro con la tarea psicológica de la concentración realizar el su rol adecuadamente.

Ambos métodos están relacionados y si comprendemos que la concentración es la habilidad para dirigir la acción hacia los estímulos oportunos en cada momento conservando la atención en ellos el tiempo que sea preciso y que se relaciona profundamente con el desarrollo del partido o del torneo. El árbitro es un "maestro" y como

tal debe saber hacia dónde tiene que proyectarse a la siguiente fase del juego, qué estímulos son prescindibles y cómo predecir las situaciones, por lo que el dominio emocional debe ser una invariable.

La Motivación

Las motivaciones se precisan como las diferentes tipologías de conducta orientadas hacia la obtención de determinados objetivos, clasificándose en este grupo las necesidades, las actitudes y los beneficios, el análisis de las necesidades es necesaria para entender los malogros y los conflictos.

El análisis de la motivación en el fútbol ha sido invariable y se han llevado a cabo investigaciones de gran beneficio, conociendo el alcance de la motivación y las expectativas de éxito y el manera en que ambas influyen en las acciones mentales y deportiva, se señala que para lograr el máximo rendimiento es preciso combinar una estimulación básica competitiva (motivación estable por los logros y sus resultados) con una motivación más determinada para la propia acción (centrada en el disfrute e incentivos que hacen satisfactorio la tarea).

Características de la Conducta Motivada

La motivación domina directamente en la conducta mediante procesos que interviene a nivel fisiológico y psíquico. Las motivaciones vuelven a la conducta y a las experiencias selectivas: Los acontecimientos de una necesidad, marca una preferencia hacia la búsqueda prioritaria de los recursos para compensar. Las motivaciones son activas y constantes: las necesidades, en su búsqueda de deleite, alteran los índices de entusiasmo y actividad, el sujeto tiende a insistir con mayor ímpetu en la búsqueda de satisfacción. Las motivaciones indican una disposición homeostática: Toda la diligencia del individuo se dirige a rescatar el equilibrio interrumpido por la figura de la necesidad.

Su Origen y Clasificación

Los inaugurales estudios se dirigen al análisis de las necesidades fisiológicas y consecuencias que tiene la privación de su complacencia en el comportamiento humano, posteriormente nace el interés, sobre todo desde las figuras humanista, de indagar la influencia de las motivaciones sustitutas. Las necesidades fisiológicas tienen un principio orgánico y acatan a procesos fisiológicos en respuesta a las escaseces que percibe el organismo; las subalternas indican un origen social que acatan a las particularidades de cada cultura, aunque pueden parecerse en algunos aspectos, atrasan la importancia que se las concede en cada grupo social

Necesidades Fisiológicas

- Características: Son congénitas, constituyen reacciones a instancias orgánicas, no son aprendidas y son importantes.
- Necesidades: Apetito, sexo, deseo, necesidad del oxígeno, regulación de la temperatura, descanso, siesta, acción, evitación del dolor, impulsos maternales

Necesidades Sociales

- Características: Son estudiadas, no tienen esencia orgánica localizado, no hay generalidad de respuesta entre los miembros del género, son modificadas, no son importantes.
- Necesidades: Relación social, posición social, reconocimiento y aprecio, amor y pertenencia, libertad, autorrealización

Primeramente la jerarquía discurría la condición de ascender la pirámide en forma gradual, detalle que no se cumple, se pueden satisfacer a la par varias motivaciones o algunas de ellas sin esperarse una exactitud del proceso, aparte de la satisfacción de las necesidades materiales es fundamental reflexionar en la familia, aspectos tales como las situaciones familiares, la actividad de las relaciones, la estabilidad conyugal, las particularidades de la personalidad, los miembros familiares, y en el área laboral los

factores de riesgo psicosocial, el clima laboral, las preferencias interpersonales, la supervisión, la evaluación del rendimiento, el reconocimiento, el compromiso y la posibilidad de ascenso

Los Incentivos

Se menciona dos tipos de incentivos y la forma como incide en el árbitro, en general los estímulos extrínsecos son más enérgicos, sobre todo el elogio, la rivalidad, cooperación y la posibilidad de éxito, aunque tienden a ser inestables. Los estímulos intrínsecos producen resultados más sólidos y imborrables. Pueden avivar motivaciones latentes en el sujeto haciendo que este tome cognición de aquellas, según la cultura es la discrepancia del valor, organizaciones y personajes.

Control emocional de situaciones estresantes

Es conocido que en el ámbito deportivo suelen originarse circunstancias, agentes y sucesos generadores de estrés, los cuales pueden mostrarse antes, durante y/o después de la pericia deportiva y afectan tanto a árbitros de categorías inferiores, como de mayor categoría, por lo que tendremos que estudiar cuáles son, la función de cada una de ellas y sus efectos para prevenir lo que podríamos nombrar como síndrome del árbitro quemado.

El dominio que el árbitro pueda desplegar sobre sus propias emociones y conocimientos en cualquier acción o situación hace referencia al carácter, fuerza de voluntad, responsabilidad en el desempeño de sus deberes, dominio psicológico de sí mismo y persistencia en los objetivos planteados.

Así, la automatización puede ser considerada como la variable disposicional comprometido de las acciones del árbitro en una extensa gama de situaciones. Se sabe que los daños que causan los sucesos estresantes dependen del rol de variantes moduladores tales como el estado de salud mental, la autoestima, la autoeficacia, las esperanzas con respecto al rendimiento, sus facultades, el área de control o la experiencia, y que no son abiertamente proporcionales ni al número ni al nivel de suceso.

Asimismo sabemos que el árbitro está perenemente vigilado y que recibe coacciones e influencias rigurosas y extensas procedentes de todas instituciones federativas, sobre todo, de sí mismo (auto superación, búsqueda de asentimiento social, maestría deportiva, etc.), es decir, descubre innovaciones sobre lo que no está a sus propias capacidades y aspiraciones; es entonces cuando todo ello puede crear ansiedad, pérdida de atención, tensión, excesiva aceleración e ideas negativas, por lo tanto, la condición del control emocional será la clave para comprender la influencia definitiva que tienen los pensamientos en el rendimiento deportivo, lo que nos exige a incluirnos en el espacio subjetivo del árbitro.

Autoconfianza

El árbitro con autoconfianza espera con convicción y seguridad que se cumplan sus objetivos, es significativo señalar que, casi siempre, los árbitros establecen su rendimiento en factores subjetivos, esta parte hace que, en muchas situaciones, ya sea por abundancia o por defecto, la percepción del adecuado rendimiento no se ajuste al contexto, lo que supone un rompimiento entre las expectativas y los logros, creando una pérdida de la autoconfianza.

La autoconfianza se puede desplegar a través de los logros de realización, actuando y pensando con seguridad, por medio de la visualización, con adiestramiento físico y con excelente preparación académica y conseguir un nivel óptimo de autoconfianza es preciso que el árbitro tenga un conocimiento objetivo de sus propios recursos, también precisar que una abundancia de confianza podría llegar a incitar un resultado totalmente inverso al esperado.

Autoestima

Es la propia creencia interna de que somos capaces de realizar una actividad basándonos en la idoneidad de las propias capacidades para lograr el éxito. Es decir, la valoración cognitiva y afectiva que el árbitro hace de sí mismo a partir de su competencia,

valía y éxito deportivo. Se considera que la autoestima global hace referencia al sentido general de la valía como persona y está directamente relacionada con las expectativas para conseguir el éxito, por lo que los árbitros con una autoestima alta sufrirán menos estrés y tendrán un mejor rendimiento.

Autoeficacia

Para los autores Hernandez, Navarro, Ruiz, & Brito (2010) el estudio de Bandura es la más requerida para la indagación en el contexto deportivo y el beneficio al creerla como un mecanismo cognitivo habitual que nivela entre la motivación y la acción, para este literario, la autoeficacia se determina como: "La convicción del sujeto en que puede realizar la tarea requerida para una situación determinada y la expectativa de resultados entendida como la creencia de que cada tipo de comportamiento va seguido de unas determinadas circunstancias."

En esta figuración de la autoeficacia puede provenir de cuatro orígenes principales: Los logros de realización, las experiencias vividas o adiestramiento por observación, la convicción verbal, el efusivo emocional. Para lo que tienen logros valiosos a menudo muestran niveles altos de autoeficacia, investigaciones indican que cuando repiten momentos similares, los árbitros con mayor autoeficacia consiguen mayor número de probabilidades para obtener su objetivo.

Actividades

- Exposición participada a través de opiniones y sugerencia de ideas de los contenidos
- Cierre de la sesión haciendo una síntesis de las conclusiones obtenidas

Segunda sesión

Título: La Frustración y los Conflictos Interpersonales

Temáticas: *Tomado de* Chiriboga (2017)

La Frustración

Se produce cuando la satisfacción de un motivo o necesidad es impedida por la

acción de un obstáculo. Dado que toda conducta va dirigida hacia determinados objetivos

no siempre se los puede conseguir y en otras ocasiones el sujeto debe escoger entre varias

alternativas generando sufrimiento o malestar en mayor o menor grado, estados que a su

vez reclaman formas de adaptación para recuperar equilibrio.

La intensidad de la frustración del individuo depende de condiciones que afecten en

mayor o menor grado la funcionalidad del individuo. Estas circunstancias señalan el origen

de la frustración por acción de fuentes externas e internas, las fuentes externas se

denominan interpersonales o ambientales y se relacionan con obstáculos físicos, naturales,

temporales, espaciales o sociales que imposibilitan el cumplimiento de objetivos; las

fuentes internas o personales se expresan por limitaciones del sujeto en los contextos

físicos, psíquico, cognitivos, emocional, conductual para enfrentar obstáculos.

Este último campo se relaciona con el grado o nivel de tolerancia a las frustraciones

que posee cada individuo y vulnerabilidad que le protegen o debilitan ante los factores

estresantes

Nivel de Desarrollo

De acuerdo a las etapas evolutivas en que se encuentra a la persona se espera una

mayor dotación y preparación para resistir y enfrentar apropiadamente a las situaciones

frustrantes. Mas vulnerables son los niños, adolescentes y personas de la tercera edad, en

tanto que la adultez denotaría una estructura más robusta y protegida.

62

Condiciones socio-culturales del sujeto

Las circunstancias sociales, la preparación académica, los componentes culturales, las oportunidades económicas establecen condiciones diferentes en las respuestas ante las frustraciones

Constitución Personal

En la actualidad se considera el componente más importante desde la perspectiva psicológica, el malestar del individuo no depende de las experiencias ocurrentes sino de la forma como el sujeto construye esas experiencias

Intensidad de la Motivación

Las fuentes motivacionales varían en la urgencia y en la significación que el individuo le otorga al objetivo perseguido, la valoración de los propósitos y metas difieren no solamente por la condición de atracción o repulsión del estímulo, si no por los significados que el sujeto elabora frente a ellos.

Tensión

En deporte "estar listo para" significa disponer de una mezcla adecuada de activación física (intensidad fisiológica del esfuerzo) y de activación psíquica (disposición mental para rendir más) que permita centrar la atención y advertir con claridad todo aquello que resulte esencial para conseguir el éxito, ya que un árbitro que se preocupe excesivamente por "hacerlo bien" se verá influenciado por una sucesión de emociones negativas que, a su vez, desencadenarán otra serie de reacciones y conductas poco adecuadas que afectarán a su eficacia.

La ansiedad se considera un factor o rasgo permanente de la personalidad de cada individuo que viene determinado por sus características personales y puede definirse como

un estado temporal relacionado con los sentimientos subjetivos de tensión que un individuo experimenta en determinadas circunstancias percibidas como amenazadoras y sin relación con el verdadero peligro presente (grado de ansiedad). La ansiedad conspira contra el rendimiento óptimo y el árbitro puede percibir que no controla su atención, que se encuentra excesivamente alterado, que todo se desarrolla muy rápido y que sus actuaciones resultan torpes.

Pero la ansiedad no es sólo un estado mental (cognitivo) y comportamental, también lo es fisiológico con una sintomatología muy amplia y variada (sudoración, sed, tensión muscular, aumento del ritmo cardíaco y respiratorio, etc.) que a nivel cognitivo implica preocupaciones, pensamientos negativos, distracciones, desconfianza en las propias capacidades, relajación, dificultades para el procesamiento de la información, etc., y a nivel conductual conlleva a cometer errores.

Es posible especificar la relación entre estrés y energía psíquica si se utiliza un modelo donde se combinen estados elevados y deficientes de ambos componentes. Según este modelo, para obtener el máximo rendimiento en situaciones de competición será preciso contar con un grado de activación capaz de poner al organismo en un nivel óptimo para responder en el momento preciso, por lo que no existe un nivel de rendimiento óptimo de uso universal, sino que el mismo dependerá de las características particulares de cada sujeto, del tipo de tarea que vaya a realizar, del nivel de habilidad requerido, de la experiencia, de la situación de que se trate, etc.

En definitiva, el árbitro más efectivo será aquel capaz de determinar su nivel de activación en función de la tarea y de adecuar su grado de excitación para evitar, mediante el control emocional, las reacciones. negativas al estrés resultante de la sobreexcitación.

Conflictos

Se presenta cuando el individuo debe decidir entre dos motivos mutuamente excluyentes, los conflictos se clasifican de la siguiente manera:

- > Atracción- Aproximación: El sujeto elige entre dos metas positivas pero incompatibles
- **Evitación-Evitación:** El individuo elige entre dos metas indeseables o negativas.
- ➤ Atracción-Evitación: cuando el objeto o meta única posee simultáneamente aspectos atractivos y repelentes.
- ➤ **Doble conflicto de Atracción-Evitación**: elección o dos más alternativas, cada una de las cualidades implica aspectos adversos y atrayentes.

Las frustraciones intensas o permanentes provocan niveles de tensión que llegan a limites externos, este estado tensional constituye una amenaza física y psicológica que obliga al sujeto a buscar respuestas que eduzcan la tensión o proporcionen salidas para su descarga. En estas condiciones aparecen temores relacionados con pérdida de seguridad estima o castigo generando cuadros de ansiedad.

La magnitud de la ansiedad depende de los siguientes factores:

- ✓ La fuerza del motivo original
- ✓ Intensidad de la barrera presente
- ✓ La distancia a la que se produce la frustración con relación a la meta (mientras más cercana la meta esta la frustración, es más perturbadora).
- ✓ Cuando se la aprecia como injusta es más intensa que cuando se muestra razonable.
- ✓ El grado de preparación para superar los problemas.

Situaciones Estresantes

Los árbitros deben tener claro el concepto de "situaciones potencialmente estresantes" como aquéllas que son más propensas a desencadenar reacciones de estrés. Durante la competición se producen una serie de situaciones que afectan al equilibrio emocional, por lo que un adecuado planeamiento de los objetivos contribuirá a que el árbitro perciba que controla las diferentes situaciones. En esta línea, el dominio de determinadas habilidades psicológicas le ayudará a percibir que dispone de los recursos

adecuados para combatir aquellas dificultades que puedan presentarse antes, durante y después de la competición, todo lo cual implica una percepción

Formas Adaptativas ante la Frustración y Conflictos Interpersonales

La manera de reaccionar frente a estos problemas varía de acuerdo con su nivel de preparación y capacidad. Entre las variadas alternativas se mencionará las siguientes:

Formas orientadas a la tarea. – constituyen formas más o menos directas de enfrentarse a los problemas, su empleo soluciona el problema, supera el obstáculo, busca alternativas positivas y en todo caso son respuesta favorables y recomendables en los procesos de asesoramiento y se utilizan tres métodos para este tipo de reacciones.

Conducta de resolución de problemas. – cuando el individuo produce respuestas o ensaya algunas nuevas hasta dar con las que tenga éxito la resolución de confitos se relaciona con características de personalidad añadida a los aprendizajes obtenidos en edades tempranas para enfrentarse a los problemas.

Conducta persistente. – en este caso se insiste en utilizar las mismas respuestas una y otra vez hasta conseguir el propósito, se enmarca en acciones reiteradas que se transforma en conductas preliminares a la resolución, depende de estilos de personalidad que se relacionan con anancastia, histrionismo y estilos paranoides.

Conducta sustitutiva. – es el cambio de objetivo como alternativa de solución. Si se describe que las metas fijadas no cumplen sus motivos, estas pueden ser sustituidas por otras más realistas y adecuadas

Formas Orientadas hacia la Defensa

Son formas negativas de enfrentarse a los problemas, su empleo no soluciona el problema, disminuye la tensión o ansiedad generadas o encuentran soluciones falsas a los

problemas suscitados. Las formas adaptativas orientadas a la defensa son la agresión y los mecanismos de la defensa:

Agresión. – es la reacción defensiva más obvia y se representa en forma de hostilidad o ataques hacia la fuente de frustración con el objetivo de eliminarla, dañarla o destruirla. La agresión, igual que todas las formas de adaptación, se aprende de acuerdo con la influencia cultural, aunque existen elementos biológicos que pueden influir en su expresión. La agresión adopta las siguientes modalidades:

- O Directa: Cuando se produce actuaciones físicas, verbales, psíquicas o sociales directas contra el objetivo frustrante que producen daños en los demás, los niveles de agresión se incrementan por la mayor fuerza de las frustraciones y dependen de las características de la personalidad.
- Indirecta: Cuando se descargas disfrazadas a través de murmuraciones, ataques simbólicos o agresiones atenuadas
- O Desplazadas: Cuando la descarga se produce sobre un sustituto, generalmente el desplazamiento se efectúa hacia personas más vulnerables. Aunque la función principal de la agresión es defensiva por que alivia la tensión, en ocasiones satisface la motivación original.

Mecanismos de Defensa

Cuando la frustración original es predominante interna, causada por conflictos personales no resueltos, sentimientos de culpa o vergüenza o amenazas a actitudes positivas para consigo mismo, se efectivizan los denominados mecanismos de defensa, algunos de ellos son: Represión, Negación, Fantasía, Proyección, Identificación, Introyección, Sublimación, Formación reactiva, Compensación

Actividades

- Exposición participativa con ideas y opiniones de los contenidos
- Cierre de la sesión haciendo una síntesis de las conclusiones obtenidas y dinámica.

Tercera sesión

Título: El Estrés y el Síndrome de Burnout

Temáticas: *Tomado de* Chiriboga (2017)

El Estrés

En la actualidad el término del estrés se ha usado con frecuencia para referirse a la

intención entre el individuo y sus experiencias desagradables o bien sobrecarga de

estímulos percibidos como nocivos. Investigaciones de la universidad de Manchester, se

denoto que el estrés se ha considerado como un asunto de la "moda burguesa", que ha

nominado de forma elegante a los problemas neuróticos que han merecido criterios

peyorativos en los parámetros psiquiátricos

Lo cierto es que el termino tiene tal influencia que en las clasificaciones

internacionales se aceptó su inclusión y en la actualidad se lo define nosograficamente en

base a la gravedad psicosocial que poseen los eventos psicotraumaticos Los trastornos que

se asocian con el estrés, alteraciones concomitantes son:

Cefalea, tensiones musculas

Palpitaciones, dolores u opresión en el pecho

Indigestión, trastornos digestivos

Estreñimiento, diarrea

Alteraciones del ciclo menstrual

Afecciones cutáneas/ erupciones

Infecciones recurrentes

El funcionamiento psicológico en el árbitro ante el estrés

Los árbitros deben estar involucrados en su actividad y sin tensión, alcanzando

percepciones para encontrar lo que se denomina "fluencia" también se la define como "Un

68

estado psicológico especial donde mente y cuerpo forman una unidad, donde se tiene conciencia del control psicológico y una disposición mental positiva" por Jackson.

Se estudia las estrategias psicológicas básicas en el proceso de aprendizaje y entrenamiento de las tareas motoras y deportivas necesarias para que cada individuo, con autocontrol y autorregulación, pueda alcanzar este fluir en el deporte o nivel de habilidad deportiva óptima. Los elementos que se incluyen en este proceso hacen referencia a un estado de ánimo positivo, compromiso con el deporte, deseo de éxito, desafío constante, dominio de la habilidad y disfrute de la actividad.

El compromiso final del árbitro es alcanzar la excelencia y el potencial propio en el deporte que arbitra y para ello debe estar centrado y conectado con las tareas que debe realizar y permitir que se desarrollen de manera natural controlando su intensidad, dirección, duración y la consistencia de las propias acciones y reacciones, además de tener confianza en sus capacidades para vencer los obstáculos y lograr los objetivos propuestos, todo lo cual implica control mental para crear oportunidades de aprendizaje, desarrollar habilidades psicológicas, físicas y técnicas necesarias para alcanzar la excelencia en la tarea.

Una buena forma de prepararse mentalmente es pensar en los objetivos propios y en qué es lo que se está haciendo para lograrlos; es necesario que el árbitro anote estos objetivos y los repase mentalmente, ya que el desarrollo de un plan de pensamiento y de acción lleva a un estado ideal de entrenamiento efectivo y rendimiento óptimo. Las habilidades de control de la distracción son especialmente importantes cuando la ejecución se realiza en circunstancias difíciles y cuando se vive en situaciones de estrés elevado.

Los árbitros deben estar en condiciones de desarrollar las habilidades necesarias que les permitan controlar estas situaciones antes, durante o después del partido a fin de mantenerse centrados en las situaciones relevantes y actuar según el nivel deseado.

Síndrome de burnout

Con el estudio del estrés aparece el termino ingles Burnout que significa "estar quemado", este síndrome se asocia con el medio laboral y se lo define como desgaste profesional, aportes de otros autores quienes definen como un síndrome presente en individuos que trabajan con personas y cuyas manifestaciones se expresan progresivamente con agotamiento emocional (CE), despersonalización (DP) y baja realización personal (RP).

Los árbitros que experimentan burnout sienten completa fatiga física, mental y emocional que se acompaña de un gran vacío interior, condiciones que disminuyen en forma franca su rendimiento laboral. Está asociado o profesiones sociales como el arbitraje, donde se denotan preocupación por otras personas.

Etapas del Síndrome Burnout

Estas son señales por la que el árbitro atraviesa hasta llegar al burnout:

- ❖ Etapa de Entusiasmo. caracterizada por la presencia de elevadas aspiraciones y gran energía en los trabajadores que les hace experimentar una percepción altamente estimulante de su profesión, de manera que, a los conflictos como algo pasajero y superable.
- ❖ Etapa de Estancamiento. se presenta cuando las expectativas sobre el trabajo no se cumplen y los objetivos se los aprecia como difíciles de obtener a pesar del esfuerzo que se pone.
- ❖ Etapa de Frustración. aparece como un periodo de desmotivación y desilusión, iniciándose los problemas emocionales, conductuales y físicos
- **❖ Etapa de Apatía.** se inicia cuando el árbitro se resigna ante la imposibilidad de cambiar las condiciones y circunstancias.
- ❖ Etapa del Burnout. aparece como la imposibilidad física y psíquica de seguir adelante en el trabajo, presentándose las fases de agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal en el trabajo.

También existen alguna fase por la que atraviesan los árbitros hasta llegar al burnout:

- Fase de estrés: producida por el desajuste entre las demandas laborales y los recursos y características del arbitro
- Fase de agotamiento: en la que se expresan de manera crónica respuesta de preocupación, tensión, ansiedad y fatiga.
- Fase de agotamiento defensivo: caracterizada por los cambios actitudinales y los conductuales que se caracterizan por la robotización y el cinismo.

Síntomas del Síndrome de Burnout

Las consecuencias del síndrome del burnout se reflejan en campos específicos del psiquismo humano y de la interrelación familiar y organizacional. Se presentan generalmente abarcando todas las áreas, aunque puede prevalecer la sintomatología en una o varias de ella. La intensidad puede valorarse a través de cuestionarios y pruebas psicológicas. Los síntomas se agrupan en los campos emocional, cognitivo, conductual y social, estas son algunos de los síntomas del síndrome:

Emocionales: depresión, desesperanza, irritabilidad, apatía, desilusión, falta de tolerancia, acusaciones a otros, supresión de sentimientos.

Cognitivos: pedida de significado de las experiencias, pérdida de valores, desaparición de expectativas, desorientación cognitiva, perdida de creatividad, cinismo, etc.

Conductuales: evitación de responsabilidades absentismo, desorganización, evitación de decisiones, aumento del uso de cafeína, alcohol, tabaco y drogas.

Sociales: evitación de contactos, conflictos interpersonales, malhumor familiar, aislamiento, formación de grupos críticos, eludacion profesional.

Todos estos síntomas se presentan en los árbitros cuando no se aborda las intensas demandas que le genera el rol laboral día tras día. La exposición de este tema se la realizaría en conjunto con las familias y profesionales

Los Factores Riesgos Psicosociales

Hace referencia a las organizaciones que afectan el trabajo, la salud y el bienestar de los árbitros, tiene que ver deficiencia en la estructura y diseño de la organización, el entorno social, contenido y naturaleza del trabajo y realización de la tarea.

Factores de estrés psicosocial:

- Contenido del trabajo: falta de variedad en el trabajo, ciclos cortos de trabajo, trabajo fragmentado y sin sentido, bajo uso de habilidades, alta incertidumbre, relación intensa.
- Sobrecarga y ritmo: exceso de trabajo, ritmo del trabajo, alta presión temporal, plazos urgentes de finalización.
- ❖ Horarios: cambio de turnos, cambio nocturno horarios inflexibles, horario imprevisible, jornadas largas o sin tiempo para la integración.
- Control: baja participación en la toma de decisiones, baja capacidad de control sobre la carga de trabajo, y otros factores laborales.
- ❖ Ambiente y equipos: condiciones males de trabajo, equipos de trabajo inadecuados, ausencia de mantenimiento de equipos, falta de espacio personal, escasa luz o excesivo ruido.
- Cultura organizacional y funciones: mala comunicación interna, bajos niveles de apoyo, falta de definición de las propias tareas o de acuerdo en los objetivos organizacionales.
- ❖ Relaciones interpersonales: aislamiento físico o social, escasa relaciones con los jefes, conflictos interpersonales, falta de apoyo social.

- Rol en la organización: ambigüedad de rol, conflicto de rol y responsabilidad sobre personas
- Desarrollo de carreras: incertidumbre o paralización de la carrera profesional, baja o excesiva promoción, pobre remuneración, inseguridad contractual.
- Relación trabajo, familia: demandas conflictivas entre el trabajo y la familia, bajo apoyo familiar, problemas duales de la carrera

Actividades

- Exposición preparada y actuada con contenido de interacción e ideas de los contenidos
- terapia grupal: el psicoterapeuta asume el rol de moderador y abordar las problemáticas existente y dinámica de grupal para manejo de conflictos
- Cierre de la sesión haciendo una síntesis de las conclusiones obtenidas

Cuarta sesión

Título: Evaluación y Diagnostico

psicológico personal, social familiar y profesional

Temáticas: *Tomado de* Chiriboga (2017)

Esquema de Entrevista para Diagnosticar los Métodos de Adaptación

Para efectuar una evaluación de los métodos de adaptación de las personas se sigue

el siguiente esquema en la entrevista de diagnóstico:

Demanda o malestar: el problema/s planteados por el demandante deben ser

analizados en términos de frustración o conflicto considerando la construcción personal de

la experiencia.

Factores precipitantes: los hechos, circunstancias o personas que motivaron el

problema, son factores relativamente recientes como el fracaso, el insulto o la perdida que

pueden ser reconocidos conscientemente o estar ocultos en estratos más profundos de la

consciencia

Circunstancias predisponentes: son los factores de acción prolongada como las

circunstancias ambientales socioculturales desfavorables, las primeras influencias en la

personalidad del árbitro, las experiencias tempranas.

Reacciones a la frustración orientadas a la ejecución de la tarea: analizar a

través de interrogatorio o mediante la experiencia directa si en el pasado o en las

circunstancias actuales se están utilizando conductas de resolución de problemas, conductas

persistentes o conductas sustitutivas.

Reacciones a la frustración orientadas hacia la defensa: de igual manera se

describirán a través del interrogatorio o de la observación directa, si la forma de resolver los

74

problemas se encasilla dentro de la agresión directa, indirecta o desplazada o utiliza mecanismos de defensa.

Formas de ayuda del sujeto: las sugerencias o acciones directas aplicables en cada caso depende del diagnóstico y las circunstancias del entorno siendo manejos ambiéntales externos, búsqueda de implantaciones de formas de adaptación positivas y en último caso remisiones a profesionales correspondientes.

Manejo del Estrés y el Síndrome de Burnout

El manejo del estrés y el síndrome de burnout suponen procesos de evaluación y controle, en el caso de la evaluación se procede al cumplimiento de dos tipos de diagnóstico:

La evaluación y diagnostico socio-familiar y socio-profesional. - que contempla el análisis de las condiciones familiares, laborales y sociales en las que se desenvuelve el árbitro; los medios en los que se desarrolla una persona se centran básicamente en estos núcleos, de tal forma que el juzgamiento de las condiciones familiares y sus grados de satisfacción son primordiales, sobre todo el caso de las mujeres. Las perspectivas laborables y el grado de adaptación Enel trabajo resultan de mayor peso en los varones, sin que esta precisión excluya en cada uno de los casos el estudio integral.

Las presiones sociales son el tercer elemento que se analiza, sobre todo considerando que el nivel de competencia y rivalidad en la sociedad es uno de los factores de mayor riesgo cuando la persona no esta preparada para afrontar con éxito este hecho.

La evaluación y diagnostico psicológico personal. – tiene que ver con las características individuales que posee el sujeto; en la evaluación anterior se centra en el factor estimulo este diagnóstico se centra en el organismo. Entonces evalúa el significado e importancia que tienen para el individuo la experiencia como situación de daño o perdida, amenaza y desafío.

También se juzgan los modos de enfrentamiento que posee el sujeto de acuerdo con sus capacidades para resolver problemas y para desenvolverse con habilidades sociales, la influencia de sus creencias y convicciones, los elementos situacionales, el grado de neuroticismo y el tipo de personalidad premórbida s e caracteriza por ser sensible, reservada, perfeccionista e incapaz de asumir responsabilidades. Estos rasgos se sintetizan en las condiciones de vulnerabilidad o resiliencia que posee el árbitro.

El manejo debe concurrir hacia los elementos individuales y los organizacionales o familiares; los procedimientos individuales recomendables son:

- ➤ **Técnica de autocontrol:** es un procedimiento cognitivo-conductuales mediante auto observaciones, auto instrucciones, diario sobre situaciones estresantes.
- ➤ Recreación y ejercicio: la práctica deportiva o hobbies ayuda a disminuir tensiones y a sublimar impulsos. Conviene considerar el tipo de personalidad y la actividad que diariamente efectúa el árbitro.
- ➤ Relajamiento muscular: existen técnicas de relajamiento muscular y sus adiestramientos corresponde a personal especializado, generalmente psicólogos que utilicen técnicas de entrenamiento autógeno, técnica de vigilancia muscular o biorretroalimentación

Los métodos organizacionales toman en cuenta los siguientes aspectos:

- ➤ Mejoramiento del ambiente físico: cuando se ha descubierto que este es el factor estresante debido a condiciones desfavorables del "microclima", luminosidad, falta de espacio físico, ventilación u otros factores.
- ➤ Instalación de recreación: en toda organización se facilitará la construcción de espacios y ambientes para este propósito, o por lo menos se organizarán actividades que constituyen medios de distribución en el trabajo.

- ➤ Análisis y clasificación del rol: para conseguir un apropiado desempeño en el cumplimiento de las tareas y una satisfacción en las mismas.
- ➤ Modificación del clima organizacional: que supone una evaluación previa de la institución que oriente los cambios aportados en la organización.
- > Administración por objetivos: tiene como propósito mantener en forma permanente la motivación en el trabajo contrarrestando la monotonía y el aburrimiento en las tareas laborales.

Métodos de Tratamiento en Situaciones Complejas

En el sector familiar, organizacional y educativo se trabaja básicamente con personas que denotan un nivel de desadaptación menos, puesto que los casos con trastornos agudos crónicos de la personalidad corresponden al tratamiento específico, desarrollado por otros especialistas como psicólogos clínicos, psiquiatras o médicos de especialidad.

Actividades

- Retroalimentación de los temas expuesto en las anteriores sesiones
- Exposición participada de los contenidos y sus conclusiones
- Terapia grupal: demostración de la correcta aplicación de las técnicas de relajación muscular y de respiración

Ouinta sesión

Título: Tratamiento de Psicoterapia y Terapia Ambiental

Temáticas: *Tomado de* Chiriboga (2017)

Psicoterapia

Es el tratamiento que se basa en métodos psicológicos para producir cambios de

conducta o el sufrimiento, algunas de las formas de psicoterapia son:

Psicoanálisis: consiste en descubrir y ganar conocimiento profundo sobre las

motivaciones reprimidas, impulsos y sentimientos que se cree, producen síntomas

de ansiedad e inadaptación de la conducta.

Psicoterapia centrada en el arbitro: se crea una situación interpersonal en la cual el

árbitro se sentirá libre para experimentar las percepciones rechazadas, aceptadas

como parte de su yo, y así reducir las discrepancias entre su autoimagen idealizada

su yo percibido.

Psicoterapia integrativa: modalidad de terapia que busca los beneficios y logros

de las otras corrientes para teorizar sobre la personalidad y utilizar dispositivos

técnicos particulares e inherentes al problema

Terapia Ambiental

Se refiere a todas las acciones cuya actividad fundamental es la manipulación del

medio que rodea al árbitro con el objetivo de lograr condiciones favorables tanto en el

aspecto preventivo, como curativo y rehabilitador

78

Terapia de Grupo

Se enfoca en la intercomunicación que se desarrolla en el grupo arbitral, donde se

dará espacio para los problemas de cada uno sin sentirse incomodos debido a que no es el

único que se expresará y eso permitirá darle apertura a una mejor interacción con todos

permitiéndose llegar al objetivo propuesto.

Otras formas de psicoterapia: psicodrama, sistémica, humanista

Sexta Sesión

Título: Clausura del programa psicoeducativo de cesiones de psicoterapia y técnicas para el

control del estrés laboral en la asociación de Árbitros Profesionales de Futbol de la

Provincia de Los Ríos

Temáticas:

Debilidades y Fortalezas del curso

Actividades

Inclusión de

Resumen sobre las temáticas desarrolladas, para que se valore tanto lo positivo

como lo negativo del curso. con los árbitros y familiares

Dramatización de una correcta sesión con el psicoterapeuta

Concientizar a la institución de árbitros y sus familiares a que continúen con la

asistencia psicológica particularmente integrada en la asociación de árbitros

profesionales

79

4.4. RESULTADOS ESPERADOS DE LA ALTERNATIVA

- Participación activa y cooperación en el sistema de los programas psicoeducativo a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos con la ayuda de los profesionales de la salud psíquica y familiares quienes ayudan a generar un ambiente de fraternidad para el bienestar de los árbitros.
- Que se logre la recuperación de manera integral y significativa de la vida personal y social de los árbitros de la provincia de los ríos para que ellos puedan desempeñar en óptimas condiciones en el trabajo con nuevas modificaciones de conducta y estrategias de conflicto anti estrés en beneficio de salud mental.
- Que se brinde el apoyo, la escucha, asesoría, intervención en crisis del trabajo en las resistencias y dificultades para todos los árbitros y sus familias ante síndrome de burnout que necesitaran siempre la asesoría profesional en el proceso en el cual se hayan.
- Que se establezcan nuevas estrategias en el que los árbitros desarrollen sus habilidades laborales con capacitaciones y participación activa organizacional en los programas que deberán ser ofrecidos y auspiciados por las autoridades de la Asociación de árbitros Profesionales de Futbol de los Ríos.
- Que se concrete el desarrollo de programas de psicoterapias y técnicas de control
 para los árbitros y sus familias y de esta manera la participación organizacional sea
 integral, proactiva y colaborativa en las áreas administrativas, brindando
 experiencias gratificantes para todos quienes componen dicha asociación

BIBLIOGRAFÍA

Academia, A. d. (27 de Julio de 2017). *Familydoctor.org*. Obtenido de https://es.familydoctor.org/salud-mental-como-mantener-su-salud-emocional/

Aragón, J. V. (01 de Abril de 2017). *El arbitraje*. Obtenido de http://www.actualidadarbitral.com/2017/02/la-psicologia-y-el-arbitraje.html

Buceta, J. M., Pino, D., García, M., & Ruiz, J. A. (2010). Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición. *Arbitro de futbol. Arbitraje y juicio deportivo*, 89-96.

Calle, J., & Pinelo, D. B. (21 de Febrero de 2017). Aptitudes diferenciales y factores de personalidad en árbitros de fútbol de la ciudad de La Paz. *Revista de Investigacion Psicologica*,, 59-74. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322017000200006&lng=es&tlng=es

Chiriboga, L. B. (2017). *Psicoterapia, asesoramiento y consejeria*. Quito: Centro de Publicaciones PUCE.

Colombia, G. d. (24 de enero de 2013.). *salud mental*. Obtenido de Ministerio de Salud y Protección Social: https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Colombia-cuenta-con-Ley-de-Salud-Mental.aspx

Conde, F. (2013). *Educar para prevenir el consumo de drogas de los hijos e hijas*. Madrid-España: CEAPA.

Donald, A. F. (30 de julio de 2009). *mercosur abc*. Obtenido de http://www.mercosurabc.com.ar/nota.asp?IdNota=2069

Enrique, J., Garcés, d. l., & Cantón. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, 12 - 22.

Escobar, M. (2011). El trabajo y los factores de riesgo psicosociales. *CES Salud Pública*, 74-79.

Forselledo, A., & Esmoris, V. (18 de febrero de 2013). *Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes*. Obtenido de http://www.iin.oea.org/cursos_a_distancia/Lectura%2011_UT_1.pdf

Garces, d. 1., Vives, Jara, & Benedicto. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 11-12.

Hernandez, Navarro, Ruiz, & Brito. (2010). La motivación en los arbitros de futbol. *Canarias Médica y Quirúrgica*, 37-46.

Hervas, G., & Vasquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y fisica. *Psicología general y aplicada*, 9-36.

Ifab. (2018). *Reglas de juego 2018/2019*. Suiza: The internacinal football association board (IFAB).

Intef. (12 de enero de 2014). *Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de formación del profesorado*. Obtenido de https://intef.es/: http://boj.pntic.mec.es/~lbarrioc/padres/autoestima.pdf

Lahera, M., & Gongora, j. j. (2002). Factores Psicosociales. Gobierno de Navarra: Oña Grafica.

Ledesma, A. D. (20 de Abril de 2018). *Power Explosive*. Obtenido de https://powerexplosive.com/como-afrontar-el-estres-competitivo/

Levi, L. (05 de Mayo de 2007). *Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo*. Obtenido de

http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo2/34.pdf

Mae, S. S. (24 de Mayo de 2012). *Explorable*. Obtenido de https://explorable.com/es/elestres-y-la-evaluacion-cognitiva

Martinez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado. *Vivat Academia*., 1- 40. Obtenido de http://webs.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf

Montero, O., Garcés, d. l., & Olmedilla, Z. A. (2010). Influiencia de los factores psicologicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 281-288.

Moriel. (12 de abril de 2004). *wikipedia*. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s

Oms, O. M. (10 de Enero de 2013). *OMS (Organizacion Mundial de la Salud)*. Obtenido de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Palma, M. G. (22 de marzo de 2016). Obtenido de Historias del Futbol: http://elfutbolymasalla.com/cuando-no-habia-arbitro/

Pezutti, F. (2017). Comunicación, roles y estructura familiar en el desarrollo de habilidades sociales en estudiantes de secundaria. Trujillo-Perú: Universidad César Vallejo.

Piqueras, J. A., Ramos, V., Martinez, A., & Oblitas, J. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85-112.

Salud, D. d., & Servicios Humanos, d. E. (12 de Marzo de 2018). *Owh,Oficina para la Salud de la Mujer*. Obtenido de https://espanol.womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health

Soriano, G., Ramis, Y., Torregrossa, M., & Cruz, J. (2018). Fuentes de estrés dentro y fuera del partido en árbitros de fútbol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 22-31.

Ubilla, E. (2009). El Concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. *Chil Neuro-Psiquiat*, 153-162.

Valero, L. (2013). La construcción de valores en adolescentes. Un estudio sobre familias judías-venezolanas. Comisión de estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación. Caracas-Venezuela: Universidad Central de Venezuela.

Warodri. (10 de octubre de 2012). *InterPonce*. Obtenido de http://ponce.inter.edu/: http://ponce.inter.edu/cai/plan_control/Funda.pdf

ANEXOS

CRONOGRAMA DEL PROYECTO

Tiempo	2018																			
		JU	LIO			AG	OST	0	S	EPT	IEME	BRE	(OCT	JBR	E		NOV	IEME	3RE
Actividades																				
Enunciado del problema y tema	1 X	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Formulación del problema	Х																			
Planteamiento del problema		X																		
Formulación del objetivo			X	X																
Marco teórico de la investigación					X															
Hipótesis						X	Х													
Variables operacionales								X												
Metodología de la investigación									х	X										
Presentación del proyecto											х	Х								
Conclusiones, recomendaciones y propuestas													x	x	Х					
Revisión final del tutor y lector																X				
Presentación																			х	
Sustentación final																				X

Matriz de consistencia del trabajo de la Investigación

TEMA: ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONALES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL
¿De qué manera incide el estrés laboral en la salud mental de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?	Identificar como índice el estrés laboral en la salud mental de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.	Identificando como incide los factores psicosociales en la salud mental de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos mejorara su rendimiento en el trabajo.
SUBPROBLEMAS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICA
¿Cuáles son los síntomas que genera el estrés laboral y que afecta a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?	Analizar los síntomas que produce el estrés laboral y que afecta a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.	Analizando los síntomas que genera el estrés laboral se mejorara la salud mental de los árbitros de futbol profesional.
¿Cuáles son los factores psicosociales del estrés laboral que afectan a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos?	Estudiar los factores psicosociales del estrés laboral que afectan a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.	Las demandas de sobre carga de trabajo y familiar es el factor que más afecta a los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.
¿Qué tipo de programas de sesiones psicoterapias mejoran el estado psicopersonal, socio-familiar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la provincia de los ríos?	Realizar programas de psicoterapias para mejorar el estado psico-personal, socio- familiar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos	Los programas de sesiones de psicoterapia mejoraran el estado psico-personal, socio- familiar y profesional de los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.

Encuesta dirigida a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

Estimado(a) colegas, su opinión acerca del estrés laboral y la salud mental de los árbitros de futbol profesional, es muy importante. A continuación, observara una sucesión de preguntas, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con un visto () a la opción que mejor represente su criterio.

(cion que mejor represente su criterio.	Siempre	Casi Siempre	Nunca
• 1	¿En el desarrollo de un partido de importante transcendencia ha sentido que el estrés toma control de su mente y cuerpo?			
• 2	¿Al tomar una mala decisión durante el desarrollo de un partido que incide en el resultado del partido generalmente es estresante para usted?			
• 3	¿Cometer errores técnicos, contradiciéndose con el compañero al mismo tiempo en el desarrollo del partido generalmente es estresante para usted?			
• 4	¿Tener la presencia de observadores especiales de la Comisión Nacional de Arbitraje en el partido que dirige o actúa le genera estrés?			
• 5	¿Compaginar las demandas de su trabajo en el arbitraje con las demandas familiares es estresante para usted?			
• 6	¿Tener una mala actuación el en partido y conocer la valoración del informe final del asesor generalmente es estresante para usted?			
• 7	¿Lesionarse en el entrenamiento previo a pocos días de un partido en el que esta designado genera estrés en usted?			
• 8	¿Asistiría usted a sesiones de psicoterapia para adquirir conocimiento de técnicas de afrontamiento al estrés y optimizar su salud mental?			

Encuesta para los familiares de los Árbitros Profesionales de Futbol de P. Los Ríos.

Estimado(a) familiar, su opinión acerca del estrés laboral y la salud mental de los árbitros de futbol profesional, es muy importante. A continuación, observara una sucesión de preguntas, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con un visto () a la opción que meior represente su criterio.

(v) a la	opcion que mejor represente su criterio.		1	Т	1
		Padre/	Esposo/a/	Hijo/a	Otro
		Madre	Pareja		Familiar
• 1	¿Qué relación familiar tiene usted con el árbitro?	Siempr	Casi Sie	mpre	Nunca
		e		•	
• 2	¿Asiste a los partidos que actúa su familiar?				
• 3	¿Ha notado cambios o disminución del rendimiento en el desarrollo de un partido que actúa su familiar después que tuvo algún tipo de discusión previo al partido?				
• 4	¿Considera que la familia es un elemento fundamental de apoyo para evitar el bajo rendimiento en el trabajo del árbitro?				
• 5	¿Considera que los conflictos en la familia o en el hogar disminuye el rendimiento del trabajo de su familiar causándole estrés?				
• 6	¿Ha notado usted que los árbitros necesitan psicoterapia para revertir las exigencias de las demandas del arbitraje?				
• 7	¿Siente usted como familiar, preocupación por la seguridad del árbitro cuando actúa para un equipo con "hinchas de barra bravas"?				
• 8	¿Considera que los familiares deberían asistir a terapias psicológicas para el mejorar la relación con el árbitro y a su vez en el desempeño de su trabajo?				

Encuesta dirigida a Profesionales en el área de la salud mental

Estimado(a), profesional de la salud, su opinión acerca del estrés laboral y la salud mental de los árbitros de futbol profesional, es muy importante. A continuación, observara una sucesión de preguntas, por lo que se pide sinceridad en las respuestas. Favor de responder con un visto () a la opción que mejor represente su criterio.

		Siempre		Nunca
			Siempre	
• 1	¿Estima usted importante realizar charlas de psicoterapia a los árbitros para optimizar la manera de revertir la carga de estrés laboral para su beneficio?			
• 2	Según su opinión, ¿considera que la institución organizadora AAPFLR debe preocuparse por la salud mental de sus integrantes?			
• 3	¿A su criterio; cree que la preparación mental del árbitro es el 50% del trabajo que realiza dentro de un partido y en sus entrenamientos?			
• 4	¿Considera que la familia es un elemento fundamental para evitar recaídas en el rendimiento del desempeño laboral de los árbitros?			
• 5	¿A su juicio, cree usted que la personalidad y carácter que ha desarrollado el árbitro depende mucho la incidencia del estrés laboral en su salud mental?			
• 6	¿Desde su criterio, considera que el árbitro debe ser evaluado psicológicamente después de cada actuación de un partido?			
• 7	¿Considera que los familiares no se involucran en rol que desempeña el árbitro en su trabajo y la importancia que tiene para ellos?			
• 8	¿Considera que el árbitro y el familiar o pareja deben asistir a terapias psicológicas?			

Pruebas estadísticas aplicadas a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

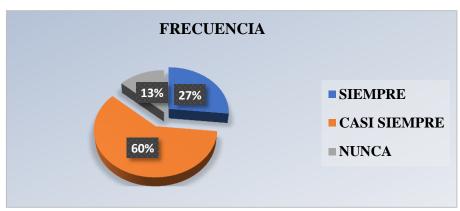
•

¿Al tomar una mala decisión durante el desarrollo de un partido que incide en el resultado del partido generalmente es estresante para usted?

Tabla #8

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	27%
CASI SIEMPRE	36	60%
NUNCA	8	13%
TOTAL	60	100%

Gráfico #8



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – El resultado de la encuesta fue que el 60% de los participantes, refirieron que con regularidad si les afecta ese tipo de incidentes causándoles estrés, muchas veces, mientras que el 27% afirma que ese tipo de partidos les genera estrés afectando el desempeño durante el desarrollo del partido y el 13% respondieron que nunca.

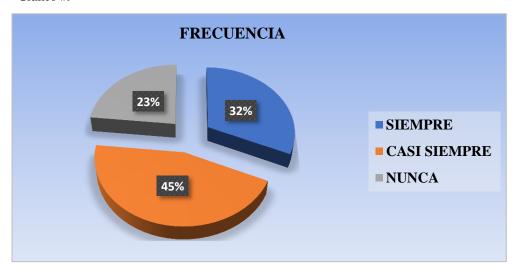
Interpretación. – Por lo general este tipo de situaciones que se dan con frecuencia en partidos de este tipo son de mucha carga emocional y que conllevan al error, la mayor parte de los encuestados contestaron que casi siempre este tipo de partidos les genera estrés

¿Cometer errores técnicos, contradiciéndose con el compañero al mismo tiempo en el desarrollo del partido generalmente es estresante para usted?

Tabla #9

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	19	32%
CASI SIEMPRE	27	45%
NUNCA	14	23%
TOTAL	60	100%

Gráfico #9



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - En esta interrogante planteada los árbitros refirieron lo siguiente: el 45% manifestó que casi siempre les afecta el no coordinar las decisiones con el compañero cuando deben elegir al mismo tiempo, el 32% manifiesta abiertamente que se sienten afectados generando tensión y el 23% plantearon que nunca; interpretando que es una situación normal.

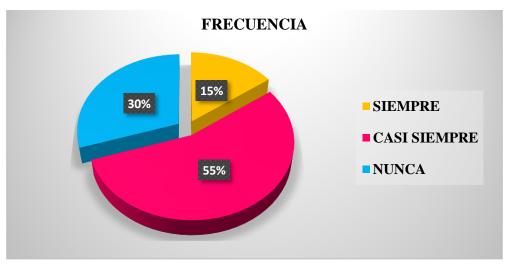
Interpretación. – El mayor porcentaje de esta interrogante se siente afectado de alguna manera en situaciones como tales causando malestar para sí mismo y el grupo arbitral, creándose la desconfianza y desconcentración respondiendo gran parte de los encuestados que casi siempre este tipo situaciones les genera estrés.

¿Tener la presencia de observadores especiales de la Comisión Nacional de Arbitraje en el partido que dirige o actúa le genera estrés?

Tabla #10

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	9	15%
CASI SIEMPRE	33	55%
NUNCA	18	30%
TOTAL	60	100%

Gráfico #10



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - Para el 55% respondió que casi siempre le causa estrés saber que observadores especiales de la CNA están en el partido que actúa, el 30% nunca les afecta y el 15% restante les afecta mantener la concentración provocando estrés laboral.

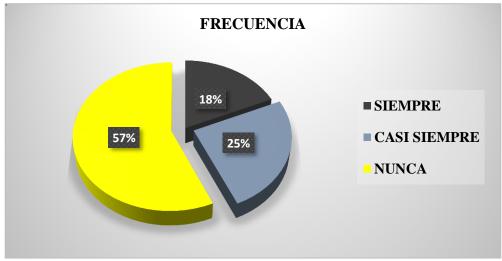
Interpretación. - En general, el 85% de los árbitros que participaron de la encuesta afirmaron que constantemente les afecta que miembros de la comisión nacional de arbitraje se encuentre como observador en un partido en el cual ellos actúan, lo que deja por sentado que es un factor del estrés dentro del área laboral del árbitro.

¿Tener una mala actuación el en partido y conocer la valoración del informe final del asesor generalmente es estresante para usted?

Tabla #11

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	18%
CASI SIEMPRE	15	25%
NUNCA	34	57%
TOTAL	60	100%

Gráfico #11



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - En esta interrogante planteada los árbitros refirieron lo siguiente: el 57% manifestó que no les genera estrés la calificación que reciban por parte del asesor y el 25% manifiesta que casi siempre les causa preocupación generando estrés en su salud mental.

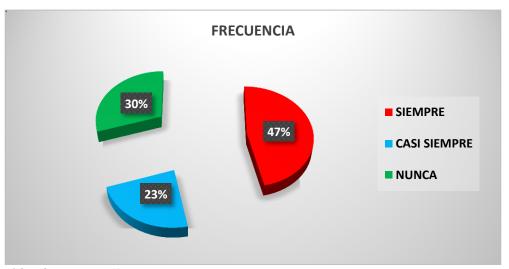
Interpretación. - El mayor porcentaje de esta interrogante no se siente preocupado por la calificación que reciba del asesor tanto como para que le genere estrés, pero si es de importancia conocer que resultados deja el trabajo que realiza el árbitro en su partido.

¿Lesionarse en el entrenamiento previo a pocos días de un partido en el que esta designado genera estrés en usted?

Tabla #12

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	28	47%
CASI SIEMPRE	14	23%
NUNCA	18	30%
TOTAL	60	100%

Gráfico #12



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - Para el 47% les genera estrés saber que no podrá realizar un buen trabajo o quizás no poder actuar, el 23% casi siempre dándole otra perspectiva al problema y el 30% restante no les afecta en su salud mental el pasar por este tipo de situaciones.

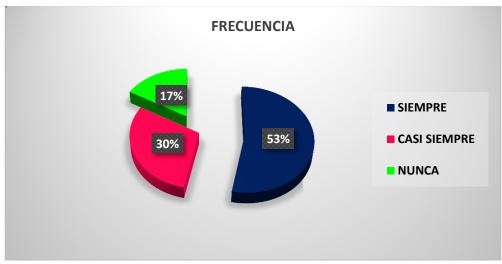
Interpretación. - Por lo general este tipo de situaciones que se dan con frecuencia en partidos de este tipo son de mucha carga emocional y que conllevan al error, la mayor parte de los encuestados contestaron que casi siempre este tipo de partidos les genera estrés

¿Asistiría usted a sesiones de psicoterapia para adquirir conocimiento de técnicas de afrontamiento al estrés y optimizar su salud mental?

Tabla #13

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	32	53%
CASI SIEMPRE	18	30%
NUNCA	10	17%
TOTAL	60	100%

Gráfico #13



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El resultado de la interrogante fue que el 53% de los árbitros, afirmaron que si asistirían a cesiones psicoterapia para adquirir conocimiento de a frotación, mientras que el 30% refirieron que asistirían según la necesidad que les surja ante los problemas y el 17% respondieron que nunca.

Interpretación. – Los resultados en general el 85% de los árbitros que participaron de la encuesta están de acuerdo asistir a programas de psicoterapia para mejor el rendimiento y calidad del trabajo que realizan en canchan y en su entrenamiento, manteniendo de esa manera un equilibro también la relación familiar

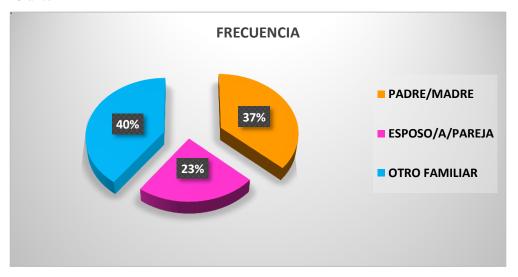
Encuesta para los familiares de los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos.

¿Qué relación familiar tiene usted con el árbitro?

Tabla #14

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PADRE/MADRE	22	37%
ESPOSO/A/PAREJA	14	23%
OTRO FAMILIAR	24	40%
TOTAL	60	100%

Gráfico #14



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – El 40% de los padres de familia encuestados afirmaron que su representado están de acuerdo con el programa de psicoeducativo para bien de su rendimiento laboral, el 37% contestó que no siempre seria necesario y el 23% restante afirmó no es necesario la intervención del programa para sus parientes.

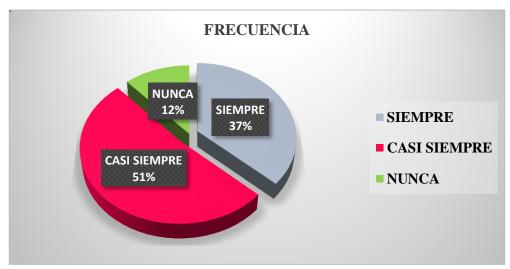
Interpretación. – Más de la mitad de los padres de familia consideran en que para su representado optimice el rendimiento y calidad de vida debe tomar el programa de psicoterapia, la cual están de acuerdo que será de gran ayuda para mejor la calidad del estado metal y físico del pariente para futuro de igual manera para con la familia.

¿Asiste a los partidos que actúa su familiar?

Tabla #15

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	22	37%
CASI SIEMPRE	31	51%
NUNCA	7	12%
TOTAL	60	100%

Gráfico #15



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – La encuesta de los familiares, el 51% contestaron que asisten con frecuencia al estadio a observar la actuación del pariente, el 37% contestó que siempre asiste a los partidos asignados que esta el familiar y el 12% restante afirmó nunca.

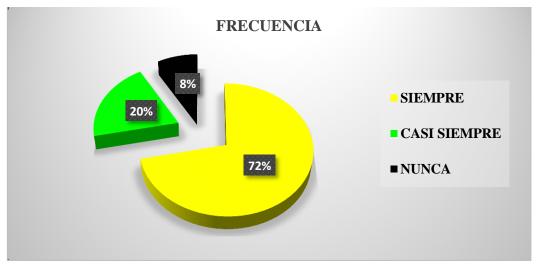
Interpretación. – En esta interrogante el familiar es consiente que el apoyo de la familia para el árbitro es gratificante para que se sienta optimista antes durante y después del partido que ha sido designado ya que el 88% de los familiares asiste con bastante frecuencia a observar al árbitro su desenvolvimiento en el partido

¿Considera que la familia es un elemento fundamental para evitar el bajo rendimiento en el trabajo del árbitro?

Tabla #16

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	43	72%
CASI SIEMPRE	12	20%
NUNCA	5	8%
TOTAL	60	100%

Gráfico #16



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – Para el 72% de los parientes que participaron en la encuesta afirman que es positivo el apoyo psicológico que deberían recibir los árbitros, el 20% considera que debe ser tratado como una situación normal y el 8% piensa que es poco necesario.

Interpretación. – El 92% de los familiares que participaron en la encuesta afirmaron que es fundamental el apoyo psicológico para sus parientes, ya que en ciertas situaciones suelen llegar sentirse inestables emocionalmente, con la sensación de no poder estabilizar sus vidas por razón de la situación estresante a la que enfrentan constantemente, lo que ayuda a concluir que, a más de la preocupación, los

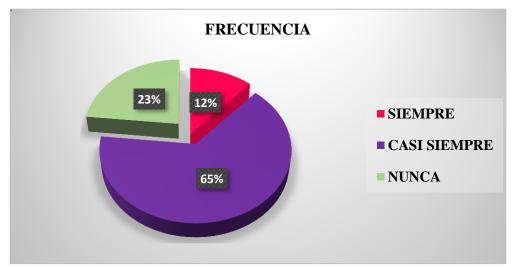
parientes deben demostrar que están totalmente interesados a tomar terapias psicológicas y de esa manera logren sentirse motivados en el mayor tiempo posible.

¿Considera que los conflictos en la familia o en el hogar disminuye el rendimiento del trabajo de su familiar causándole estrés?

Tabla #17

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	7	12%
CASI SIEMPRE	39	65%
NUNCA	14	23%
TOTAL	60	100%

Gráfico #17



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 65% de los encuestados consideran que casi siempre les afecta las contrariedades que se genera dentro del hogar a sus representados, el 23% que nunca según a perspectiva de ellos y 12% restante respondieron que siempre le afecta los problemas a su pariente.

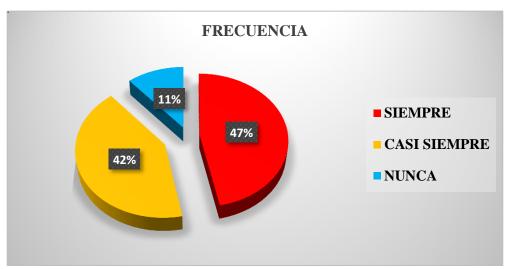
Interpretación. – Considerando que el 65% de los encuestados aseguran q que los problemas o situaciones que se dan dentro del entorno familiar si incurre de alguna manera alterando su sistema emocional y por ende genera estrés perjudicando en el desempeño y desenvolvimiento laboral.

¿Siente usted como familiar, preocupación por la seguridad del árbitro cuando actúa para un equipo con "hinchas de barra bravas"??

Tabla #18

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	29	47%
CASI SIEMPRE	26	42%
NUNCA	7	11%
TOTAL	60	100%

Gráfico #18



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 47% de los padres encuestados afirmaron que les causa preocupación tener conocimiento del tipo de barra que tiene el equipo al que arbitrara, el 42% contestó que casi siempre es así y el 11% confirmaron que en ningún momento les causa preocupación.

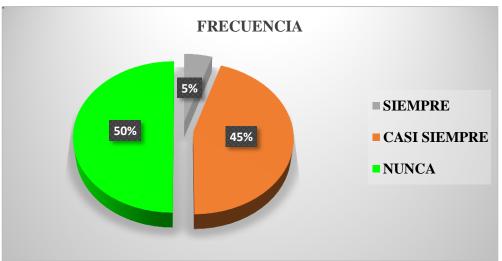
Interpretación. - Más de la mitad de los padres de familia coincidieron en que puede ser un riesgo este tipo de situaciones de las barras bravas lo cual si les genera preocupación por la integridad de su pariente.

¿Considera que los familiares deberían asistir a terapias psicológicas para el mejorar la relación con el árbitro y a su vez en el desempeño de su trabajo?

Tabla #19

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	5%
CASI SIEMPRE	27	45%
NUNCA	30	50%
TOTAL	60	100%

Gráfico #19



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. – En esta interrogante el criterio está divido por la mitad con una mínima diferencia teniendo así el 50% de los encuestados contestaron que no lo considera necesario tener que acudir a terapias psicológicas, el 45% restante respondieron que casi siempre considerando de esta manera como una probabilidad a lo positivo para el bien común en el arbitraje.

Interpretación. – El 50% de los encuestados tiene la convicción de que es necesario que ellos sean llamados a asistir a terapias psicológicas debido a que la conclusión de ellos las sesiones de terapia debe ser solo para el árbitro ya que son ellos los que trabajan como árbitros.

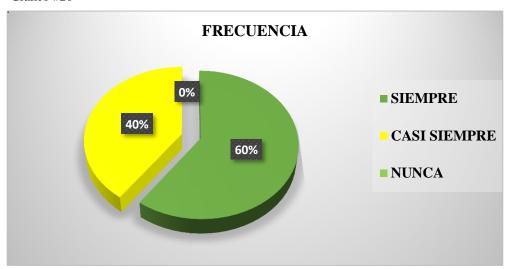
Pruebas estadísticas aplicadas a los profesionales

Según su opinión, ¿considera que la institución organizadora AAPFLR debe preocuparse por la salud mental de sus integrantes?

Tabla #20

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
CASI SIEMPRE	2	40%
NUNCA	0	0%
TOTAL	5	100%

Gráfico #20



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - Para el 60% de los psicólogos encuestados contempla preciso que los árbitros deben ser atendidos psicológicamente ya que observaron numerosos casos a tratar psicológicamente, mientras que el 40% restante contestaron que casi siempre lo que deja entendido que si es posible realizar terapia.

Interpretación. - El porcentaje del 60% es alto y refiere situaciones positivas, ya que se intuye que el ambiente laboral dentro del grupo es muy positivo

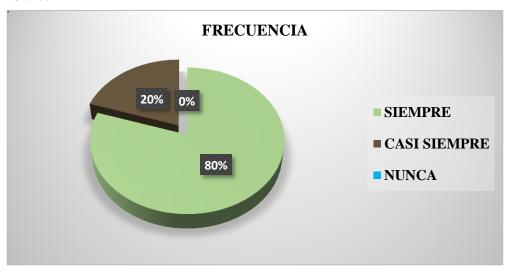
para que los árbitros sientan el respaldo en toda situación dentro y fuera del área laboral.

¿A su criterio; cree que la preparación mental del árbitro es el 50% del trabajo que realiza dentro de un partido y en sus entrenamientos?

Tabla #21

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	1	20
CASI SIEMPRE	4	80
NUNCA	0	0
TOTAL	5	100%

Gráfico #21



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 80% de los encuestados afirmaron que es importante que los árbitros tengan preparación psicológica a los afrontamientos de sus necesidades laborales, y el 20% refirió que no siempre esto es necesario.

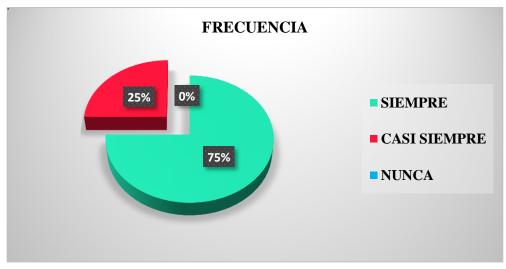
Interpretación. - El porcentaje del 80% es alto y refiere situaciones positivas, ya que se intuye que el ambiente psicoeducativo dentro de las terapias es muy positivo para que los árbitros no sientan reparo en aplicar las soluciones del trabajo que previamente ellos mismos han elaborado

¿A su juicio, cree usted que la personalidad y carácter que ha desarrollado el árbitro depende mucho la incidencia del estrés laboral en su salud mental?

Tabla #22

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	75%
CASI SIEMPRE	1	25%
NUNCA	0	0
TOTAL	5	100%

Gráfico #22



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - Para el 75% de los psicólogos encuestados, a los árbitros que son adolescentes se les dificulta por lo general, definir la personalidad previamente antes de ser árbitros lo que atrae estrés para el árbitro, mientras que el 25% restante contestaron que casi siempre presentan problemas en cuanto al tema.

Interpretación. – Es inevitable destacar la importancia que le dan los profesionales de la salud mental encuestados a la personalidad y carácter de loa árbitros, debido a que esto habla muy bien de la metodología y las herramientas con las que trabajan los maestros en la institución, ya que esto ayudara a creer ambientes

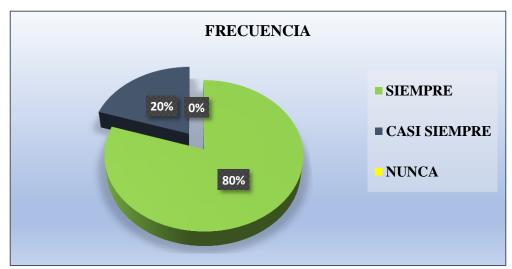
propicios para que se lleven a cabo los procesos de aprendizaje de una manera más eficaz.

¿Desde su criterio considera que el árbitro debe ser evaluado psicológicamente después de cada actuación de un partido?

Tabla #23

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	0%
CASI SIEMPRE	1	20%
NUNCA	0	80%
TOTAL	5	100%

Gráfico #23



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 80% de los encuestados afirmaron que es importante que los árbitros se los evalué psicológicamente después del desarrollo de un partido y llevar el control de estado de mental del árbitro y el 20% refirió que no siempre esto es importante

Interpretación. - Es inevitable destacar la importancia que le dan los profesionales de la salud encuestados, el que se evalué a los profesionales del referato profesional para así de esta manera llevar un control de la salud mental y las de las relaciones interpersonales de los árbitros debido a que esto habla muy bien de la metodología y las herramientas con las que trabajan los psicólogos en la

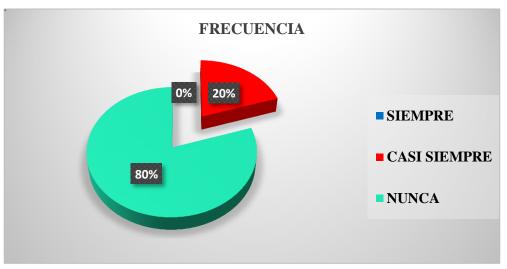
institución, ya que esto ayudara a creer ambientes propicios con todos los integrantes.

¿Considera que los familiares no se involucran en rol que desempeña el árbitro en su trabajo y la importancia que tiene para ellos?

Tabla #24

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
CASI SIEMPRE	1	20%
NUNCA	4	80%
TOTAL	5	100%

Gráfico #24



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 80% de los encuestados afirmaron que es importante que los árbitros establezcan relaciones interpersonales con los familiares y lo que conforman su entorno laboral debido a la ausencia de interés por conocer del rol que desarrolla el árbitro y el 20% refirió que no siempre esto es importante

Interpretación. - Es inevitable destacar la importancia que le dan los profesionales de la salud encuestados, a las relaciones interpersonales debido a que esto habla muy bien de la metodología y las herramientas con las que trabajan los

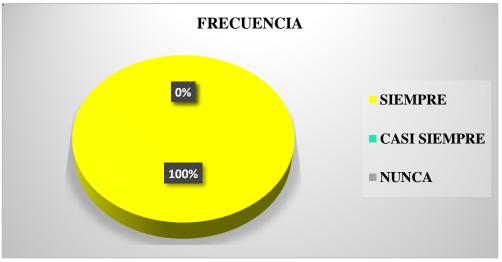
psicólogos en la institución, ya que esto ayudara a creer ambientes propicios para que se lleven a cabo los procesos de aprendizaje de una manera más eficaz.

¿Considera que los familiares han perdido el control sobre sus vidas desde que la enfermedad de su familiar se manifestó?

Tabla #25

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
CASI SIEMPRE	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	5	100%

Gráfico #25



Elaborado por: Yovanna Arias Bravo

Fuente: Asociación de Árbitros profesionales de futbol de la provincia de Los Ríos

Análisis. - El 100% de los encuestados afirmaron que es importante que sus el familiar y el árbitro establezcan vínculos forjando el laso familiar y a su efecto obtener una real optimización del árbitro con su desenvolvimiento y desempeño en el campo laboral del referato

Interpretación. - Es inevitable destacar la importancia que le dan los profesionales de la salud metal encuestados a las relaciones interpersonales en conjunto lo laboral y familiar y esto habla muy bien de la metodología con las que se ejecuta en la institución organizadora de los árbitros, ya que esto ayudara a creer

ambientes propicios para que se lleven a cabo los procesos de aprendizaje de una manera eficaz

Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos Fotos de la realización de encuesta, terapia grupal, charla grupal.















INFORMACIÓN DEL PROYECTO DE TITULACIÓN

ESTRÉS LABORAL Y LA SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONAL DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2018....

FASE	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
REVISION DE PROYECTO INF.FINAL	2018-09-14	2018-11-12	TERMINADO	85.2%	HABILITADO

INFORMACIÓN DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO

		INTRODU	ICCION			
ACTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
			,			
		INTRODU	CCIÓN.			
ACTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		CAPÍTULO I DI	EL PROBLE	MA		
ACTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	1.1.	IDEA O TEMA I	DE INVEST	IGACIÓN		
ACTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO



A	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
CONTEXTO INS	TITUCIONAL	2	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	80%	HABILITADO
		l .		1			
		1.3.	SITUACIÓ	ÓN PROBLEN	MÁTICA.		
A	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
SITUACIÓN PRO	BLEMÁTICA	2	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
		•					
	1.4. PLAN	TEAMIEN	TO DEL PF	ROBLEMA. (1	NO SE RESUEL		
Α	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC	ESTADO
						•	LSTADO
		1.4.	1. PRO	BLEMA GEN	VERAL.		
A	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	1.	4.2. SU	JBPROBLE	MAS O DERI	VADOS.		
A	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	1.5.	DELIM		E LA INVES			
A	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		1	.6. JUST	TIFICACIÓN.			
AC	CTIVIDAD		F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
USTIFICACIÓN		2	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
		<u> </u>					
		JETIVO ;		VESTIGACIÓ	N. (NO SEE	E)	
AC	CTIVIDAD		ESUELV F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
OBJETIVOS	DE	1	2018-11-07	2018-11-11	ı i	90%	HABILITADO
INVESTIGACIÓ	V						

OBJETIVO GENERAL.

1.7.1

ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
1.7.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS							
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
	O II MARCO '	TEORICO O					
REFEREN ACTIVIDAD	CIAL. F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
<i>Remodel</i>		1.111	1 ROCLSO	i oke.	LSTADO		
2.1.	MADCOTI	EÓRICO. (NO) de				
Z.1. RESUELVI		EORICO. (IN	JSE				
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
	2.1.1. M	IARCO CON	CEPTUAL.				
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
MARCO CONCEPTUAL	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO		
2.1.2. MARCO REFERENC	CIAL SOBRE L	A PROBLEM	IáTICA DE INV.	(NO SE RE	SUELVE)		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
MARCO REFERENCIAL SOBRE PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN	L 2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO		
2.1.2.1. INVESTIG	ANTECE	DENTES					
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
2.1.	2.2. C	ATEGORÍAS	DE ANÁLISIS.				
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
2.	1.3. PC	STURA TEĆ	SRICA.				
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO		
POSTURA TEÓRICA	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	80%	HABILITADO		

2.2	. HIPÓTESIS.	(NO SE RES	UELVE)		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	2.2.1. HII	PóTESIS GEN	NERAL		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
HIPOTESIS GENERAL		2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
	•				
2.22	CLIDIID4T	regie O DED	IVADAC		
2.2.2		ESIS O DER		DODC	ECTADO
ACTIVIDAD SUB-HIPÓTESIS O DERIVADAS	F. INICIO	F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO	PORC.	ESTADO HABILITADO
SUB-HIFUTESIS O DERIVADAS	2016-11-07	2016-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
	2.2.3.	VARIABLE	S.		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
CAPÍTULO) III RESULTADOS	DE LA INV	ESTIGACIÓN.		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	OS OBTENIDOS DE 1			E RESUEL	E) ESTADO
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	V PORC.	ESTADO
2.1	1 DDIJEDAG EGT				
ACTIVIDAD	I PRUEBASESIA				
			APLICADAS	DODC	ESTADO
	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	F. INICIO			PORC. 70%	ESTADO HABILITADO
	F. INICIO	F. FIN	PROCESO		
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD	F. INICIO 2018-11-07	F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO		
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD 3.1.2.	F. INICIO 2018-11-07 ANáLISIS E INTERE	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN	PROCESO TERMINADO DE DATOS.	70%	HABILITADO
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERF F. INICIO	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN	PROCESO TERMINADO	70% PORC.	HABILITADO ESTADO
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD 3.1.2. ACTIVIDAD	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERF F. INICIO	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN	PROCESO TERMINADO DE DATOS. PROCESO	70%	HABILITADO
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD 3.1.2. ACTIVIDAD	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERF F. INICIO	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN	PROCESO TERMINADO DE DATOS. PROCESO	70% PORC.	HABILITADO ESTADO
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD 3.1.2. ACTIVIDAD ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE D	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERE F. INICIO 2018-11-07	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO DE DATOS. PROCESO TERMINADO	70% PORC. 90%	HABILITADO ESTADO
PRUEBAS ESTADÍSTICAS APLICAD 3.1.2. ACTIVIDAD ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE D	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERE F. INICIO 2018-11-07	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO DE DATOS. PROCESO TERMINADO	70% PORC.	HABILITADO ESTADO
3.1.2. ACTIVIDAD ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE D 3.2. CONCI	F. INICIO 2018-11-07 ANÁLISIS E INTERF F. INICIO 2018-11-07 LUSIONES ESPEC	F. FIN 2018-11-11 PRETACIÓN F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO DE DATOS. PROCESO TERMINADO	70% PORC. 90% ESUELVE)	HABILITADO ESTADO

ESPECíFICAS.

ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	3.2.2. GI	ENERAL.			
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
3.3. RECOMENDACIO			TERALES (NO S)
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	RESUEL VE PORC.	ESTADO
RECOMENDACIÓN GENERAL	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
	3.3.1. ESI	PECíFICAS.			
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
	3.3.2.				
ACTIVIDAD	GENERAL. F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
CONCLUSIÓN GENERAL	2018-11-07			80%	HABILITADO
	2010 11 07			0070	
CAPÍTULO IV PR	ODUESTAT	EODICA DE	ADI ICACIÓN		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
4.1. PROPUESTA DE AF ACTIVIDAD RE	PLICACIÓN I	DE RESULT	CADOS. (NO SE	UELVE) PORC.	
ACIIVIDAD (L	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	r one.	ESTADO
4.1.1.		ATIVA OBT	ΓΕΝΙDA.		
ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
ALTERNATIVA OBTENIDA	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
4.1.2.	ALCANCE I			DOD G	
ACTIVIDAD ALCANCE DE LA ALTERNATIVA	F. INICIO 2018-11-07	F. FIN 2018-11-11	PROCESO TERMINADO	PORC.	ESTADO HABILITADO
ALCANCE DE LA ALTERNATIVA	2018-11-07			90%	HABILITADO

	4.1.3. ASPECTOS Bá	SICOS DE LA AI	LTERNATIV	/A. (NO SE RES	UELVE)	
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		4.1.3.1. A	NTECEDEN	NTES.		
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
ANTECEDENT	ES	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	80%	HABILITADO
		4.1.3.2.	JUSTIFICAC	CIóN		
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
JUSTIFICACIól	N	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	90%	HABILITADO
	4.2	. OBJETIVOS	S. (NO SE RI	ESUELVE		
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		4.2.1.	GENERAL	٠.		
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		4.2.2.	ESPECíFICC	OS.		
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
RECOMENDA	CIÓN ESPECIFICA	2018-11-07	2018-11-11	TERMINADO	80%	HABILITADO
		A GENERAL DE	E LA PROPU	JESTA. (NO SE		
	ACTIVIDAD	RE F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		4.3.1.	TíTULO.			
	ACTIVIDAD	F. INICIO	F. FIN	PROCESO	PORC.	ESTADO
		4.3.2. C	OMPONEN'	ΓES.		

ACTIVIDAD ALCANCE DE LA ALTERNATIVA	F. INICIO	LA ALTERNATIVA. F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	PORC. ESTADO 90% HABILITADO
4.1.3. ASE ACTIVIDAD		ALTERNATIVA. (NO SE RES F. FIN PROCESO	UELVE) PORC. ESTADO
ACTIVIDAD ANTECEDENTES		TECEDENTES. F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	PORC. ESTADO 80% HABILITADO
ACTIVIDAD JUSTIFICACIÓN	F. INICIO	STIFICACIÓN F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	PORC. ESTADO 90% HABILITADO
ACTIVIDAD	4.2. OBJETIVOS. (F. INICIO	NO SE RESUELVE F. FIN PROCESO	PORC. ESTADO
ACTIVIDAD	4.2.1. (F. INICIO	GENERAL. F. FIN PROCESO	PORC. ESTADO
ACTIVIDAD RECOMENDACIÓN ESPECIFICA	F. ÍNICIO	PECIFICOS. F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	PORC ESTADO 80% HABILITADO
4.3. ESTR ACTIVIDAD	UCTURA GENERAL DE L. F. INICIO	A PROPUESTA. (NO SE RES F. FIN PROCESO	UELVE) PORC. ESTADO
ACTIVIDAD	4.3.1. F. INICIO	TITULO. F. FIN PROCESO	PORC ESTADO
ACTIVIDAD COMPONENTES	4.3.2 COM F. INICIO 2018-11-07	F. FIN PROCESO	PORC. ESTADO 90% HABILITADO
ACTIVIDAD	F. INICIO	ALTERNATIVA, (NO SE RE F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	SUELVE PORC. ESTADO 80% HABILITADO
ACTIVIDAD BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS	BIBLIOGR F. INICIO 2018-11-07 2	RAFÍA. F. FIN PROCESO 2018-11-11 TERMINADO	PORC. ESTADO 90% HABILITADO
ACTIVIDAD	ANEXO F. INICIO	PROCESO	PORC, ESTADO
PLAZA ALBAN HECTOR R	AYMUNDO.	ARIAS BRAVO YOV	
DOCENTE TUTO		ESTUDIA!	

ASOCIACIÓN DE ÁRBITROS PROFESIONALES DE FÙTBOL DE LOS RIOS











Afiliada a la Asociación Ecuatoriana de Árbitros de Fútbol (AEDAF) Fundada el 28 de Noviembre de 1979

Sede

Quevedo

Quevedo, 26 de Julio del 2018 OFICIO Nº 047-AAPFLR-2018

Srta.
Arias Bravo Yovanna Araceli
ESTUDIANTE DE LA UTB EXTENSIÓN QUEVEDO
Presente.

De mi consideración.

Reciba un cordial y respetuoso saludo de quienes conformamos la Asociación de Árbitros Profesionales de Fútbol de Los Ríos, por medio de la presente se autoriza, la realización del proyecto de tesis en la institución, con el tema: "ESTRÉS LABORAL Y SALUD MENTAL DE LOS ÁRBITROS DE FUTBOL PROFESIONALES DE LA PROVINCIA DE LOS RÍOS DEL AÑO 2018", el tiempo que sea requerido.

Particular que pongo en su conocimiento para los fines pertinentes.

Atentamente,

"TRABAJO, HONESTIDAD Y DEPORTE"

Ing. Darwin Alfredo Zambrano Loor au

PRESIDENTE AAPFLR