

### **Información Importante**

La Universidad Santo Tomás, informa que el(los) autor(es) ha(n) autorizado a usuarios internos y externos de la institución a consultar el contenido de este documento a través del Catálogo en línea de la Biblioteca y el Repositorio Institucional en la página Web de la Biblioteca, así como en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad.

Se permite la consulta a los usuarios interesados en el contenido de este documento, para todos los usos que tengan **finalidad académica**, nunca para usos comerciales, siempre y cuando mediante la correspondiente cita bibliográfica se le dé crédito al trabajo de grado y a su autor.

De conformidad con lo establecido en el Artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, la Universidad Santo Tomás informa que “los derechos morales sobre documento son propiedad de los autores, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables.”

**Bibliotecas Bucaramanga**

**Universidad Santo Tomás**

**Valoración del perfil de estrés y resultado deportivo en los voleibolistas de la selección  
ASCUN 2016 Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga**

**Paulo Sergio Yara Ojeda, Cristian Julián Curubo Blanco**

**Trabajo de grado para optar por el título de Profesional de Cultura Física, Deporte y  
Recreación**

**Directora**

**Laura Andrea Quintero Rivera**

**Docente Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**Psicóloga.**

**Esp. en Administración Deportiva- USTA**

**Esp. Psicología del Deporte y el Ejercicio- U. Bosque**

**Universidad Santo Tomás, Bucaramanga**

**División de Ciencias de la Salud**

**Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación**

**2016**

### **Resumen**

Esta investigación tiene como objetivo valorar el perfil de estrés y el resultado deportivo en los voleibolistas de la selección ASCUN de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga, la muestra fue de 30 estudiantes, 16 hombres y 14 mujeres. Se aplicó el Cuestionario Perfil de Estrés de Nowack que cuenta con 7 escalas y 9 subescalas relacionadas con el estrés, así como también se hizo un seguimiento en el resultado deportivo del equipo durante el torneo ASCUN 2016. Los resultados permitieron identificar el promedio de cada una de las escalas y subescalas y la posible influencia de cada una de ellas en el resultado deportivo, concluyendo una influencia ya sea positiva o negativa de las escalas en el resultado deportivo.

### **Abstract**

The objective of this research was to evaluate the stress profile and the athletic performance in the volleyball players of the ASCUN team of the University of Santo Tomás Seccional Bucaramanga, the sample was 30 students, 16 men and 14 women. The Noise Stress Profile Questionnaire was applied, which has 7 scales and 9 stress-related subscales, as well as a follow-up on the team's sports result during the ASCUN 2016 tournament. The results allowed to identify the average of each one From the scales and subscales and the possible influence of each of them on the sports result, concluding an influence and the positive or negative sea of the scales in the sports result.

## Contenido

1. Introducción .....	10
2. Planteamiento del Problema.....	11
2.1. Pregunta problema.....	13
3. Justificación.....	13
4. Objetivos .....	16
4.1. Objetivo general .....	16
4.2. Objetivos específicos.....	16
5. Marco de Referencia .....	17
5.1. Marco Teórico .....	22
5.2. Marco Conceptual .....	28
5.2.1. Estrés. ....	28
5.2.2. Eustres. ....	29
5.2.3. Distrés. ....	29
5.2.4. Resultado Deportivo. ....	29
5.2.5 Hábitos de salud. ....	29
5.2.6 Ejercicio.....	29
5.2.7 Descanso/ sueño. ....	29
5.2.8 Alimentación/ nutrición.....	30
5.2.9 Prevención. ....	30
5.2.10 Conglomerados de reactivos ARC. ....	30
5.2.11 Red de apoyo social.....	30

5.2.12 Conducta Tipo A. ....	30
5.2.13 Fuerza cognitiva. ....	30
5.2.14 Valoración positiva.....	30
5.2.15 Valoración negativa.....	30
5.2.16 Minimización de la amenaza. ....	30
5.2.17 Concentración en el problema. ....	30
5.2.18 Bienestar psicológico.....	31
6. Metodología .....	31
6.1 Tipo de Estudio.....	31
6.2 Población y Muestra .....	31
6.2.1. Características de la Muestra.....	31
6.2.2. Grupo de jugadores de voleibol.....	32
6.3. Material Empleado .....	32
6.3.1. Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack. ....	32
6.4. Criterios de Inclusión y de Exclusión.....	36
6.4.1. Criterios de Inclusión. ....	36
6.4.2. Criterios de Exclusión. ....	36
6.5. Variables.....	36
6.5.1. Variables dependientes.....	36
6.5.2. Variables Independientes.....	37
6.6. Plan de Recolección de la Información .....	37
6.7. Procesamiento de la Información .....	38
6.8. Plan de Análisis Estadístico.....	38

6.9. Procedimiento.....	38
6.10. Consideraciones Éticas.....	38
7. Resultados .....	39
8. Discusión.....	69
9. Conclusiones .....	77
10. Referencias.....	78
11. Apéndices.....	82
Apéndice A. Consentimiento Informado.....	82
Apéndice B. Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack. ....	87

**Lista de Tablas**

Tabla 1 Escala de Resultado deportivo por posición y sus porcentajes.....	34
Tabla 2 Escala de Resultados de partidos ASCUN Hombres y Mujeres.....	34
Tabla 3 Puntuación T de la Escala Estrés.....	40
Tabla 4 Puntuación T de la Escala Hábitos de Salud.....	41
Tabla 5 Puntuación T de la Subescala de Ejercicio.....	43
Tabla 6 Puntuación T de la Subescala de Descanso/Sueño.....	45
Tabla 7 Puntuación T de la Subescala de Alimentación/Nutrición.....	47
Tabla 8 Puntuación T de la Subescala de Prevención.....	49
Tabla 9 Puntuación T de la Subescala de Conglomerado de Reactivos ARC.....	51
Tabla 10 Puntuación T de la Escala Red de Apoyo.....	53
Tabla 11 Puntuación T de la Escala Conducta tipo A.....	55
Tabla 12 Puntuación T de la Escala Fuerza Cognitiva.....	57
Tabla 13 Puntuación T de la Subescala de Valoración Positiva.....	59
Tabla 14 Puntuación T de la Subescala de Valoración Negativa.....	61
Tabla 15 Puntuación T de la Subescala de Minimización de la Amenaza.....	63
Tabla 16 Puntuación T de la Subescala de Concentración en el Problema.....	65
Tabla 17 Puntuación T de la Escala de Bienestar Psicológico.....	67

**Lista de figuras**

<i>Figura 1.</i> Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel et al., 2001). .....	21
<i>Figura 2.</i> Porcentaje de resultados ASCUN .....	35
<i>Figura 3.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de Estrés. ....	41
<i>Figura 4.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de Hábitos de Salud. ....	43
<i>Figura 5.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Ejercicio. ....	45
<i>Figura 6.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Descanso/Dueño. ....	47
<i>Figura 7.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Alimentación/Nutrición. ....	49
<i>Figura 8.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Prevención. ....	51
<i>Figura 9.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Conglomerado de Reactivos ARC. ....	53
<i>Figura 10.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de Red de Apoyo. ....	55
<i>Figura 11.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de conducta tipo A. ....	57
<i>Figura 12.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de Fuerza Cognitiva. ....	59
<i>Figura 13.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Valoración Positiva. ....	61
<i>Figura 14.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de valoración negativa. ....	63
<i>Figura 15.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Minimización de la Amenaza. ....	65
<i>Figura 16.</i> Descripción de respuestas y promedio de la subescala de concentración en el problema. ....	67
<i>Figura 17.</i> Descripción de respuestas y promedio de la escala de Bienestar Psicológico. ....	69

**Lista de Apéndices**

Apéndice A. Consentimiento Informado.....81

Apéndice B. Cuestionario Perfil de Estrés de Nowack.....85

## 1. Introducción

Lazarus y Folkman (1986) definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto, en el que está inserto. El estrés se produce cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal.

Tomando el concepto de los anteriores autores, el estrés es producido por toda aquella actividad que realice un individuo en la cual tenga una experiencia en la que no se sienta cómodo y afecte su integridad.

Estrés es la palabra utilizada para describir experiencias que son un reto emocional y/o fisiológico. Está el "estrés bueno" que en el lenguaje popular, generalmente se refiere a aquellas experiencias que son de corta duración y que la persona pueden dominar y que deja una sensación de euforia y logro, mientras que el "estrés malo" o "estar estresado", se refiere a experiencias en las que se carece de un control y dominio, además de que suelen ser prolongadas o recurrentes, irritantes y emocional y/o físicamente agotadoras o peligrosas (McEwen, 2007)

Por lo anterior, el estrés bueno es caracterizado por todas aquellas experiencias en las cuales el individuo sienta un factor estresante que pueda controlar a su favor, mientras que el estrés malo o estar estresado, son todos los momentos que el individuo no pueda manipular y estos afecten su estado físico o emocional, causando un estrés desfavorable.

Desde la parte académica a menudo los estudiantes universitarios experimentan en su organismo situaciones que podrían causar estrés y de no solucionarlo podría repercutir en su vida

de forma negativa Podríamos definir estrés académico como la tensión provocada por situaciones agobiantes en ámbito educativo.

Los jugadores de voleibol universitarios en su mayoría son jugadores con gran trayectoria en clubes a nivel nacional o departamental y están expuestos a un gran desgaste físico y mental en cada encuentro deportivo, por consiguiente, la intensa competición deriva en estrés, y puede condicionar la forma física y académica, consecuentemente, el resultado deportivo. Es por ello que el estrés es uno de los factores más relevantes en cualquier deportista y más en universitarios ya que manejan una tensión diaria en su vida académica y su vida social y esto puede afectar su resultado deportivo ante los encuentros universitarios.

El rendimiento deportivo es el resultado de un complejo conjunto de interacciones entre diferentes factores, como por ejemplo, una correcta planificación del entrenamiento, de forma que proporcione el estado ideal tanto fisiológico como psicológico con el fin de conseguir un rendimiento óptimo, pero también debe ser examinado el estrés y las emociones de los atletas para poder comprender y explicar su rendimiento. Por lo tanto, el control de las características psicológicas y fisiológicas de los atletas es un factor importante para obtener el máximo rendimiento (McEnzee, 1999). Esto con el fin de lograr un buen resultado en las competencias.

## **2. Planteamiento del Problema**

La Universidad Santo Tomas a través de Bienestar Universitario con el fin de promover la práctica deportiva, convoca a los estudiantes de los diferentes programas académicos, para que hagan parte de las distintas selecciones que ofrece la universidad, en este caso para representar la selección de voleibol en varios de los torneos más representativos e importantes a nivel

universitario. Esta selección no presenta un nivel adecuado ni regular a lo largo de los últimos años, quedando por fuera de torneos importantes en los cuales ha participado. Se quiere establecer el perfil de estrés en los voleibolistas de la Selección ASCUN 2016 de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga para conocer si este influye en el resultado deportivo de la selección voleibol USTA.

En el año 1936, en la Universidad Mc Gill de Montreal, el médico austro canadiense Hans Selye (1907-1982), a partir de la experimentación con animales, define por primera vez al estrés como " una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico."

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción".

Para Richard Lazarus (1966) es "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar". También lo define como "exigencias" internas o externas que afectan al equilibrio del deportista, a su bienestar físico y psicológico y requiere una acción para restablecerlo (Lazarus & Coher. 1977).

Existen dos tipos de estrés, el bueno y el malo. El primero está referido a aquella experiencia en la cual la persona vive una sensación de alegría, regocijo y realización, mientras que el estrés malo, se refiere a experiencias donde la sensación es de falta de control y dominio, las cuales son a menudo prolongadas, que irritan y agobian emocionalmente. (McEwen, 2007)

Es muy normal que experimentemos sensaciones de tristeza, desconsuelo o descontrol por no poder realizar con éxito algo que queríamos; sin embargo, lo que diferencia una persona

promedio y una persona exitosa es la manera como interpreta los resultados, es su manera de ver el fracaso y su reacción ante él (Wilks,1998).

Los deportes de competición tienen factores externos que generan estrés como la mudanza, nacimiento de hijos, la interacción social y demás, alteran o influyen considerablemente en el rendimiento deportivo y el riesgo de contraer lesiones, es por esto que es necesario que los deportistas tengan un espacio para realizar diferentes actividades sociales que pueden ser un medio para facilitar la recuperación y mejorar el rendimiento. (El estrés físico y emocional y su relación con el rendimiento deportivo, Pichel Garrido P.)

Teniendo en cuenta lo anterior, nos hacemos la siguiente pregunta problema

### **2.1. Pregunta problema**

¿Influye el perfil de estrés en el resultado deportivo de los jugadores/as de voleibol de ASCUN de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga?

### **3. Justificación**

El estrés es un tema que ha cobrado relevancia en el campo deportivo, ya que se puede observar que el ambiente físico y social representa un papel de gran impacto no sólo en el comportamiento, sino también en la salud y calidad de vida de los deportistas. Ante un mismo suceso potencialmente estresante la gente presenta reacciones muy diversas. Donde deportistas como jugadores de voleibol presentan toda clase de sucesos que pueden alterar su estado emocional y cognitivo queriendo analizar si existe una influencia de este factor “el estrés” con su

resultado deportivo. Con ello se busca presentar una investigación psicológica en jugadores/as de voleibol de la Universidad Santo Tomas de Bucaramanga, a partir de problemas especialmente psicológicos enfocados al estrés presentados en jugadores/as de la selección Ascun, con el propósito de dotar a la Universidad de un instrumento que le permita dar un apoyo a sus jugadores de voleibol establecer su perfil de estrés y conocer si este factor incide en su resultado deportivo.

Hans Selye (1907-1982) decía que el Estrés "es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga". El estrés en el rendimiento deportivo como "exigencias" internas o externas que afectan al equilibrio del deportista, a su bienestar físico y psicológico y requiere una acción para restablecerlo (Lazarus & Coher. 1977). Por esto es necesario que cada persona defina si dicho evento, competición y demás es una amenaza o no, positiva o negativa, manejable o desafiante y que podemos hacer para afrontarla, por medio de la resolución de problemas y la regulación emocional (Sánchez, 1991).

Estrés como el "Síndrome de estar enfermo", Actualmente estamos en disposición de poder afirmar que el estrés deportivo afecta al rendimiento. (Selye, 1936) A su vez, se produce un proceso de asociación entre las causas y los efectos del estrés, de forma que los efectos se cargan del valor emotivo del agente estresor, y así actúan como si fueran en sí mismos estímulos amenazantes. Por ejemplo imaginemos un deportista que en una competición se siente tan presionado por el ambiente competitivo (público, ruido, miedo al fracaso, etc..) que sus rendimientos disminuyen hasta el punto de llevarle a realizar un ejercicio desastroso. Inmediatamente surgen una serie de frases inconscientes negativas y algunas alteraciones fisiológicas como la sudoración y el aumento de la tasa cardiaca. En una futura competición, ante la expectativa de un nuevo fracaso surgirán previamente a la realización del ejercicio los

síntomas condicionados (el deportista empezará a sudar y notará como aumenta su ritmo cardíaco), llegado este momento, ya no es necesaria la presión del ambiente para hacerle fracasar, pues los propios síntomas fisiológicos actúan como un elemento estresor que reducirá aún más sus expectativas y contribuirá a desarrollar otros síntomas o pensamientos internos que interfieran en su rendimiento. (Alarpe, Arco y psicología)

Es muy normal que experimentemos sensaciones de tristeza, desconsuelo o descontrol por no poder realizar con éxito algo que queríamos; sin embargo, lo que diferencia una persona promedio y una persona exitosa es la manera como interpreta los resultados, es su manera de ver el fracaso y su reacción ante él (Wilks,1998).

Su tratamiento plantea dos fases: evaluación y respuesta que dependen del individuo, de la naturaleza del deporte y los recursos disponibles. Es decir; una persona, mediadora o entrenador, juzgará si un evento es una amenaza o no; luego si es positiva (eustrés), negativa (distrés), controlable, desafiante o desbordante. Una segunda valoración lleva a pensar en lo que se puede hacer para afrontarla; qué recursos y experiencias se tienen, para finalmente, aplicar una estrategia previamente elaborada. Existen dos tipos de estrategias; la de resolución de problemas, y la regulación emocional que se aplica para reducir el distrés (Sánchez, 1991, citado en Guerrero,1996) Desde el punto de vista fisiológico, cobran importancia las catecolaminas, un grupo de compuestos que incluye la adrenalina, noradrenalina y dopamina. Se producen en la glándula suprarrenal y en las terminaciones nerviosas. En exceso pueden originar hipertensión arterial y alteración de la conducta.

El propósito de este estudio es establecer el perfil de estrés de los jugadores de voleibol de la selección ASCUN de la Universidad Santo Tomas Bucaramanga y su influencia a la hora de enfrentar sus encuentros deportivos, por lo cual realizaremos una valoración del perfil de estrés y

el resultado deportivo, conociendo así si su resultado deportivo tiene alguna relación con su perfil de estrés. Los resultados de este estudio son importantes para disminuir el riesgo a contraer enfermedades por temas físicos, mentales, emocionales o sociales de los jugadores de voleibol de la selección. A la hora de enfrentar un encuentro deportivo determinante en su paso por el torneo universitario tendremos conocimiento de sus resultados de perfil de estrés y analizaremos si los jugadores están en condiciones óptimas para obtener un buen resultado deportivo.

## **4. Objetivos**

### **4.1. Objetivo general**

Valorar el perfil de estrés y el resultado deportivo en los voleibolistas de la selección ASCUN de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

### **4.2. Objetivos específicos**

- Establecer el perfil de estrés de los voleibolistas de la selección ASCUN de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga
- Definir una escala para la valoración del resultado deportivo en el torneo ASCUN 2016
- Explorar la asociación del perfil de estrés con el resultado deportivo en el torneo ASCUN 2016

## 5. Marco de Referencia

El voleibol se ha convertido en un juego de mayor dinamismo, en el que cada vez se necesita de jugadores con una alta maestría técnica, táctica, física y psicológica, pues las exigencias para el logro de la victoria resulta más compleja y donde una de sus particularidades fundamentales es que cada acción terminal constituye un punto. Los altos indicadores y la creciente maestría de los principales equipos en la actualidad, exigen que se pase a un análisis más profundo de las particularidades de la actividad deportiva, vinculándose con las ciencias aplicadas para lograr una interpretación más científica de los fenómenos que ocurren en el deporte actual (Portela, 2004).

El voleibol se ha convertido en un deporte muy popular y de mayor exigencia en la cual todas las facultades que posean los jugadores deben ser expresadas y trabajadas al máximo. Por lo tanto, se debe realizar un análisis de todas estas para poder ser llevadas a cabo desde un punto de vista científico para el mejoramiento del deporte.

El voleibol es un deporte el cual requiere una gran variedad de habilidades técnicas, tácticas, físicas y psicológicas (Noce, Greco y Samulski, 1997). De igual forma, es un deporte extremadamente dinámico y se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad. La mayor parte de los atletas y entrenadores, afirman que al menos entre el 40 y el 90% del éxito en el mundo del deporte se debe a factores mentales (Williams, 1991), ya que el estado psicológico incurre en los procesos tanto cognitivos como afectivos, en el cual se halla la concentración y la toma de decisiones frente a la forma de llevar a cabo una ejecución (armado, ataque o el saque), y en la nitidez de la percepción visual y hasta en la coordinación de

la ejecución (García Ucha, 2006). Por otro lado, Loehr (1986) estableció una serie de habilidades mentales que los deportistas de voleibol deben lograr para alcanzar lo que llama “fortaleza mental”: autoconfianza, nivel motivacional, estar positivo, poseer control emocional, estar relajado pero energizado, tener determinación, estar mentalmente alerta, concentrado, estar plenamente responsable y confiado. Esta fortaleza mental implica el control psicológico, que es requisito previo del control en el rendimiento.

La obtención de resultados satisfactorios en el deporte de competición se relaciona con niveles óptimos no identificables con situaciones de carácter extremo -tanto por defecto como por exceso- en la dinámica de entrenamientos y competiciones (Harre, 1987), ya que trabajos extremadamente duros o demasiados débiles pueden llegar a ser negativos en la progresión del rendimiento y desempeño competitivo (Navarro y Rivas, 2001). La dinámica del deporte actual precisamente tiende a sobresolicitar las posibilidades individuales de los deportistas, situándoles sobre un estrecho margen que separa lo que algunos autores definen como “Estados de Rendimientos Óptimos” (Lorenzo-Calvo, 2001), de situaciones negativas relacionadas con trastornos a nivel físico, psicológico y social que pueden influir negativamente en la salud de los deportistas y en el abandono de la actividad deportiva (Leza, 2005; Garces, 2004).

De acuerdo a los autores mencionados, es necesario aplicar niveles de entrenamiento de carácter óptimos para la obtención de resultados favorables en todas aquellas competiciones en la que esté inserto el deportista, ya que si la preparación se excede o es muy baja puede causar repercusiones en el individuo, tanto física, social o mentalmente.

El voleibol que es un deporte extremadamente dinámico, actualmente, viene sufriendo constantes modificaciones en sus reglas, se caracteriza por ser una modalidad que exige al atleta habilidad, precisión y regularidad (Noce; Greco; Samulski, 1997). Esta condición y los diferentes

tipos de presión que el atleta sufre durante la competición pueden generar una reacción de estrés y consecuentemente pérdida del rendimiento. De acuerdo con de (Rose Jr. et. al.1994) y (Madden et. al.1990), cuando las características de una modalidad son aliadas a la competición, éstas asumen una proporción mucho mayor generando situaciones potencialmente provocadoras de estrés.

El entrenamiento deportivo, fundamentalmente el de alta competición, no puede detenerse en el aprendizaje y la repetición de habilidades, sino que debe abarcar, también, la preparación de los deportistas para que sean capaces de rendir, al máximo de sus posibilidades reales, en las condiciones ambientales "motivantes/estresantes" que caractericen a la competición en su deporte. Algunos deportistas, a través de su experiencia, han desarrollado una enorme capacidad para competir aún en los momentos más críticos, pero son muchos, jóvenes o veteranos, los que carecen de este atributo y fracasan, una y otra vez, en las competiciones más trascendentes. La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresante de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así, su capacidad como competidores. (Buceta, J.M. 1998).

La preparación deportiva no debe ser limitada, ya que constantemente debe buscar métodos y maneras de mejorar el rendimiento deportivo desde todos los aspectos posibles, en este caso el psicológico, el cual es determinante en momentos de presión, de impotencia y desesperación. Buscando así que los jugadores encuentren elementos para poder manejar de la mejor forma estas situaciones.

Durante la temporada, el organismo de los jugadores es sometido continuamente a una gran variedad de tensiones tanto psicológicas como físicas provocadas por los continuos

entrenamientos y competiciones (Coutts, Reaburn, Piva, & Rowsell, 2007). El mantenimiento y la mejora del rendimiento físico de los jugadores requiere sesiones de entrenamiento en el que el volumen y la intensidad sean los adecuados, ya que un entrenamiento excesivo que provoque una situación de estrés prolongado junto con una recuperación insuficiente, disminuye el rendimiento (Elloumi et al., 2008).

En los últimos años un cierto número de investigadores han estudiado las estrategias empleadas por los atletas para enfrentarse a las situaciones estresantes características de un entorno competitivo (Márquez, 2004). El desarrollo de situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico tales como una menor capacidad de concentración, una pérdida del foco atencional, un aumento de la ansiedad-estado o, desde el punto de vista somático, un incremento de la tensión muscular (Márquez, 2004). Márquez, expresa la existencia de las posibles situaciones estresantes que el deportista vive dentro del campo de juego, donde se ocasionan alteraciones en el rendimiento y la expresión del deportista en un encuentro deportivo.

El estrés agudo se produce cuando el atleta interpreta una situación como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error. Cuando una situación interpretada como estresante se prolonga en el tiempo, aparece el denominado estrés crónico. Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997). En el contexto del deporte competitivo, este hecho se traduce en que los atletas pensarán y actuarán de forma diferente en situaciones estresantes que en aquellas no estresantes. Un estrés agudo intenso tendrá una influencia importante sobre aspectos tales como

percepción, retención, capacidad de decisión, etc. La aproximación más adecuada para reducir las respuestas psicológicas y conductuales al estrés agudo y para inhibir el estrés crónico será el recurrir a las estrategias de afrontamiento correctas. Un afrontamiento incorrecto puede agravar en lugar de reducir la intensidad del estrés percibido y puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como sobre el rendimiento (Lazarus, 1990).

De acuerdo a lo expresado anteriormente, las situaciones que se convierten en un estrés agudo, son aquellas que el deportista no sabe manejar a su favor y generan una alteración en su rendimiento y su estado emocional; cuando estas situaciones se prolongan en actividad y tiempo se genera un estrés crónico. Los cuales deben ser afrontados de manera correcta para evitar agravar estas experiencias.

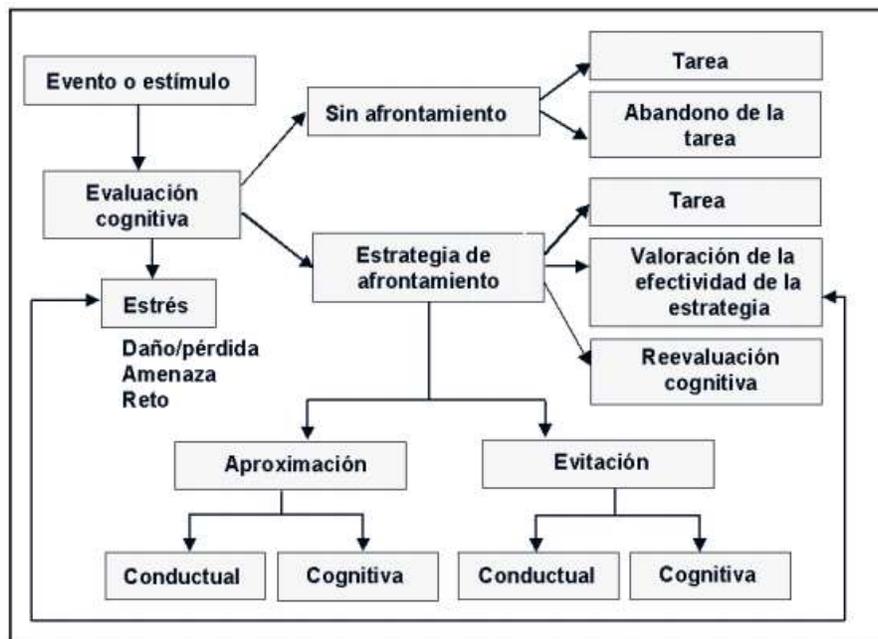


Figura 1. Modelo del proceso de afrontamiento en el deporte (Anshel et al., 2001).

El modelo comienza con la detección del estímulo o evento por parte del deportista. Ya que el estrés psicosocial se define operacionalmente como la interacción entre un individuo y su ambiente, no pueden producirse sentimientos estresantes en ausencia de esta percepción o

detección (Klein, 1996). Por tanto, los estímulos ambientales que no son relevantes a la tarea resultarán en un menor estrés si se ignoran y, de hecho, una característica de los deportistas de elite es su capacidad para atender a los estímulos relevantes mientras que se ignoran los no relevantes (Anshel, 1997). Una vez que un evento se categoriza como estresante, la valoración cognitiva del mismo lo clasificará, siguiendo el planteamiento de Lazarus y Folkman (1984b), como productor de daño, amenaza o reto. Según este planteamiento solamente cuando se realiza una valoración de los eventos como estresantes se requerirá el desarrollo de estrategias de afrontamiento, algo innecesario si los eventos se perciben como benignos, irrelevantes o positivos. En consecuencia, la frecuencia y la intensidad de muchas fuentes de estrés en el deporte se reducirían si los atletas realizasen valoraciones no estresantes (Anshel et al., 2001).

Tradicionalmente se ha considerado que las causas internas a la práctica deportiva relacionadas con la dinámica de administración de cargas y recuperaciones desempeñan un papel fundamental (Suay, Ricarte y Salvador, 1998). También se acepta que las alteraciones pueden presentarse, o verse al menos favorecidas, por otras circunstancias de tipo social y estructural del ámbito deportivo que facilitan la aparición e incidencia de factores de estrés (González-Boto, Tuero y Márquez, 2006).

### **5.1. Marco Teórico**

En los últimos años cada vez con más frecuencia se habla del papel decisivo de los factores psicológicos en el resultado deportivo. Esto no es un atributo de la moda; cuanto más alto es el nivel de la preparación de los deportistas, tanto más se acercan en sus cualidades físicas e índices técnicos fundamentales, a un modelo determinado y la individualidad lo determina

principalmente las particularidades psicológicas. De ahí la necesidad de una preparación psicológica especial y estrictamente individualizada. El término psicología se puede concebir desde distintas posturas dentro de las cuales se puede destacar: “la psicología es la ciencia que estudia o investiga los procesos y los estados conscientes, así como sus orígenes y sus efectos” (Rohracher H. 1903-1972).

La preparación del deportista en los últimos años se acerca cada vez más a la utilización de la aplicación psicológica, la cual se convierte en un factor determinante en el resultado deportivo de los jugadores.

El perfil de estrés señala un análisis de las personas respecto a 7 escalas y 9 subescalas que reflejan un riesgo para la salud relacionado con el estrés. Para la mayoría de las escalas y subescalas (Hábitos de Salud, ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención, red de apoyo Social, fuerza cognitiva, valoración positiva, minimización de la amenaza, concentración en el problema, bienestar psicológico) las puntuaciones elevadas sugieren cierta invulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como recursos protectores de salud. Las puntuaciones bajas implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican en el perfil de estrés como alertas de riesgo para la salud. La interpretación de las puntuaciones elevadas y bajas de las cuatro escalas y subescalas restantes (estrés, conducta tipo A, valoración negativa, conglomerado de reactivos ARC) es inversa, aquellas elevadas reflejan cierta vulnerabilidad ante la enfermedad relacionada con el estrés y se identifican como alertas de riesgo para la salud, mientras que las bajas revelan invulnerabilidad ante la enfermedad y se identifican como recursos de protección para la salud. (Nowack, 2010).

Desde artículos relacionados con el tema del estrés el cual es el principal factor a combatir se destaca: “En el deporte, el término estrés es casi siempre entendido como distrés, una reacción

negativa. De hecho algunas situaciones deportivas causan o producen 3 tipos de síntomas negativos: físicos (aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la frecuencia respiratoria, sudoración, tensión muscular), mentales (miedo, ansiedad, preocupación, inhabilidad para concentrarse) y comportamentales (hablar rápidamente, manierismos nerviosos). Pero el estrés positivo también existe. Él prepara el cuerpo para la actividad explosiva, ayudando a mantener el foco, la motivación y el entusiasmo. En otras palabras, prepara al organismo del atleta para un mayor rendimiento.

En el deporte la dinámica actualmente es pretender o aspirar sobre las posibilidades individuales de los deportistas como es definido como “ESTADOS DE RENDIMIENTO OPTIMOS” (Lorenzo-Calvo, 2001). Las situaciones negativas relacionadas con lo físico, psicológico y social, influyen negativamente en la salud de los deportistas y el abandono de la actividad deportiva (Leza, 2005; Garces, 2004)

Teniendo en cuenta que el estrés no es únicamente una amenaza o una sensación negativa, sino que también existe el estrés positivo (eustress), que es donde el individuo interacciona con el estresor pero mantiene su mente abierta y creativa y prepara el cuerpo y mente para una función óptima. (Lopategui, 2001)

Los estresantes positivos pueden ser una gran alegría, éxito profesional, el éxito en un examen, satisfacción sentimental, la satisfacción de un trabajo agradable, reunión de amigos, muestras de simpatía o de admiración, una cita amorosa, participación en una ceremonia de casamiento, la anticipación a una competencia de un evento deportivo principal, una buena noticia, desempeñando un papel en una producción teatral, entre otros, en general el eustrés es un estado bien importante para la salud del ser humano, el cual resulta en una diversidad de beneficios/efectos positivos. (Lopategui, 2001)

El estrés negativo también llamado “Distres” Según Hans Selye, representa aquel "Estrés perjudicante o desagradable". Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades sicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

Nuestra vida cotidiana está llena de estresores negativos o situaciones que generan distres, por ejemplo el mal ambiente laboral, una pérdida familiar o sentimental, el fracaso deportivo, entre otros.

Pero debemos tener en cuenta, que en diferentes personas lo que para unos genera estrés positivo para otras puede que sea negativo y viceversa; en la tabla que se presenta a continuación se describe una comparación entre el estrés positivo (eustres) y el estrés negativo (distres).

### **EUSTRES**

*El eustrés inspira:*

- **Buena Salud**
- **Ejercicio Regular**
- **Buenas Relaciones**
- **Alta Auto-estima**
- **Dinámica Intelectualidad**
- **Estabilidad Emocional**
- **Habilidad para dar Amor**

### **DISTRES**

*El distrés inspira:*

- **Pobre Salud**
- **Estilos de Vida Sedentario**
- **Pobres Relaciones**
- **Baja Auto-estima**
- **Estancamiento**
- **Inestabilidad Emocional**
- **Inhabilidad para Amar**

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| • <b>Habilidad para recibir Amor</b> | • Rechazo                         |
| • <b>Disfrute de la Vida</b>         | • Percepción Pesimista de la Vida |
| <i>y resulta en:</i>                 | <i>y resulta en:</i>              |
| • <b>Satisfacción</b>                | • Descontento                     |
| • <b>Felicidad</b>                   | • Tristeza                        |
| • <b>Vida Prolongada</b>             | • Enfermedad                      |
| • <b>Bienestar</b>                   | • Muerte Prematura                |

(*Personal Health: A Multicultural Approach*. (p. 43), por P. A. Floyd, S. E., Mimms, & C. Yelding-Howard, 1995, Englewood, CO: Morton Publishing Company).

Al mirar los resultados de lo que inspira el estrés positivo y lo que resulta podemos concluir que es una persona o deportista sano, que su estado físico, psicológico, emocional, social y mental funciona y tiene un rendimiento deportivo óptimo y está a gusto con sus resultados laborales, sociales, académicos, familiares y deportivos. Por otra parte el estrés negativo, básicamente hace que la persona o el deportista se enfermen, no esté contento con el proceso y progreso de entrenamiento o encuentro deportivo, generando así una gran baja en la autoestima, pensamientos pesimistas, depresivos, irregularidad en la asistencia a los entrenamientos, hasta llegar a el abandono de la actividad deportiva.

Teniendo en cuenta lo que conlleva el estrés negativo, hay una subdivisión de estrés: El estrés agudo que el que se presenta cuando el atleta interpreta una situación como estresante, por ejemplo, una crítica por parte del entrenador, comentarios de los oponentes o de los espectadores, aparición de una lesión o cometer un error. Pero cuando dicha situación permanece y prevalece durante un largo periodo de tiempo estamos haciendo referencia a estrés crónico. Esta diferenciación es importante porque el estrés agudo y el estrés crónico requieren tipos

diferentes de estrategias de afrontamiento para conseguir una máxima efectividad en la reducción de su intensidad (Gottlieb, 1997).

Por diferentes razones nos damos cuenta que la competencia se convierte así en una poderosa fuente de estrés: el atleta/deportista se ve sometido a una gran presión por rendir de modo óptimo, se genera duda o miedo a fracasar, humillación y menosprecio. Esas situaciones son un desafío para la propia superación, pero también una amenaza. Por eso, en ellas convergen central-mente los antecedentes, las manifestaciones y las consecuencias de la ansiedad (Márquez, 1992).

Todo lo que se presenta en la competencia o durante los entrenamientos, influyen en alcanzar u obtener el mayor resultado deportivo, es decir alcanzar la meta u objetivo propuesto desde la pretemporada o periodo de preparación. Siendo así se puede definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales; también se puede describir el rendimiento deportivo como la optimización de capacidades físicas y ejercicio deportivo que realiza una persona o deportista para alcanzar su meta (Billat 2002). Por otra parte lo definen como "el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas" (Martín, 2001).

Según Billat y Martín hay factores que influyen en el rendimiento deportivo, los cuales son:

### **Factores Individuales**

- Condición Física y coordinación neuromuscular
- Capacidades y habilidades técnico-tácticas
- Factores morfológicos y de salud
- Cualidades de personalidad

### **Factores Colectivos**

- Infraestructura propia y ajena
- Dirección pedagógica. Equipo técnico
- Condiciones externas: clima, vestimenta, alimentación, público
- Relaciones interpersonales, liderazgo, rechazos, competitividad
- Desenvolvimiento táctico
- Factores institucionales

Con todo esto, podemos entender que un deportista para que ofrezca el máximo rendimiento deportivo necesita controlar a un nivel óptimo las siguientes cualidades psicológicas:

*Control del nivel de activación (ansiedad)* que permita actuar inteligentemente en situaciones competitivas cambiantes

*Autoconfianza, evitar pensamientos negativos*, asumir riesgos físicos y de responsabilidades y no pensar constantemente en los errores anteriores

*Focalización de la atención*, esto hace que la preparación y entrenamiento de las destrezas psicológicas en los deportistas sea crucial. (Sosa PI, Jaenes JC, Godoy D y Oliver JF)

## **5.2. Marco Conceptual**

### **5.2.1. Estrés.**

Para Richard Lazarus (1966) es "el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquél como amenazante que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar". También lo define como "exigencias" internas o externas que afectan al equilibrio del deportista,

a su bienestar físico y psicológico y requiere una acción para restablecerlo (Lazarus & Coher. 1977).

### **5.2.2. Eustres.**

Es donde el individuo interacciona con el estresor pero mantiene su mente abierta y creativa y prepara el cuerpo y mente para una función óptima. (Lopategui, 2001)

### **5.2.3. Distrés.**

Experiencia emocional displacentera de naturaleza, física, psicológica (cognitiva, conductual y emocional), social y/o espiritual que puede interferir con la habilidad para enfrentar de manera efectiva el cáncer, sus síntomas físicos y su tratamiento. (Lopategui, 2001)

### **5.2.4. Resultado Deportivo.**

Es el resultado de una actividad deportiva que especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas (Martin, 2001).

### **5.2.5 Hábitos de salud.**

Conductas específicas que cuando se practican regularmente conducen al bienestar físico y psicológico (Nowack, 2010).

### **5.2.6 Ejercicio.**

Actividad que el individuo practica de forma regular para mejorar el tono muscular y el sistema cardiovascular (Nowack, 2010).

### **5.2.7 Descanso/ sueño.**

Forma en la que el individuo hace lo mínimo por mantener su salud y sentirse más relajado (Nowack, 2010).

**5.2.8 Alimentación/ nutrición.**

Forma en la que el individuo intenta en lo posible mantener una dieta balanceada (Nowack, 2010).

**5.2.9 Prevención.**

Estrategias para prevenir enfermedades que afecten su salud (Nowack, 2010).

**5.2.10 Conglomerados de reactivos ARC.**

Alcohol, drogas, tabaco (Nowack, 2010).

**5.2.11 Red de apoyo social.**

Grupo de personas con la que puede contar el individuo como apoyo (Nowack, 2010).

**5.2.12 Conducta Tipo A.**

Tipo de conducta para enfrentarse al estrés en el trabajo (Nowack, 2010).

**5.2.13 Fuerza cognitiva.**

Actitudes y creencias que un individuo tiene acerca de la vida y el trabajo (Nowack, 2010).

**5.2.14 Valoración positiva.**

Exploran el uso de comentarios de apoyo y motivación auto dirigidos para minimizar la percepción de estrés (Nowack, 2010).

**5.2.15 Valoración negativa.**

Se caracteriza por la auto culpabilidad crítica o pensamiento catastrófico (Nowack, 2010).

**5.2.16 Minimización de la amenaza.**

Es una forma de restarle importancia a situaciones problemáticas (Nowack, 2010).

**5.2.17 Concentración en el problema.**

Inclinación de una persona a hacer intentos activos de cambiar su conducta o los estresores ambientales (Nowack, 2010).

### **5.2.18 Bienestar psicológico.**

Experiencia global del individuo de satisfacción y ecuanimidad psicológica (Nowack, 2010).

## **6. Metodología**

### **6.1 Tipo de Estudio**

Estudio descriptivo transversal. Son estudios diseñados para medir la prevalencia de una exposición y/o resultado en una población definida y en un punto específico de tiempo.

### **6.2 Población y Muestra**

Estudiantes hombres y mujeres de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga que sean parte de la selección ASCUN de Voleibol.

#### **6.2.1. Características de la Muestra.**

La muestra empleada en el presente estudio estaba compuesta por un total de 30 estudiantes deportistas de la Universidad Santo Tomás Selección Bucaramanga , todos jugadores de voleibol.

Los participantes fueron 16 varones y 14 damas, saludables, mayores de edad, y como deportistas dieron su consentimiento informado por escrito antes de iniciar la investigación. Dicha investigación fue aprobada por el comité de investigación de la Universidad Santo Tomás de Aquino de Bucaramanga, Facultad De Cultura Física, Deporte y Recreación.

### **6.2.2. Grupo de jugadores de voleibol.**

Este grupo estaba compuesto por 30 sujetos, 16 hombres y 14 mujeres, todos mayores de edad y pertenecientes a ASCUN deportes.

Grupo de voleibolistas, inscritos en ASCUN deportes seccional Santander (Colombia) en la temporada 2016 pertenecientes a una sola categoría libre. Dichos jugadores entrenaban una media de 6 horas a la semana.

Los jugadores hombres presentan una media de edad de 20,81 (años) y las mujeres una media de edad de 19,64 (años).

### **6.3. Material Empleado**

- Cuestionario de Perfil del Estrés de Nowack
- Fotocopias
- Escala de evaluación del resultado deportivo

#### **6.3.1. Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack.**

Para valorar el estrés se utilizara: Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack. Este cuestionario está diseñado para identificar aquellas áreas que ayudan a una persona a tolerar las consecuencias dañinas del estrés cotidiano, así como los que hacen que alguien sea vulnerable a las enfermedades relacionadas con el mismo.

Descripción de la prueba

El perfil de estrés evalúa 7 escalas tales como: escala de estrés, escala de hábitos de salud, que contiene 5 sub escalas que son: ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención y conglomerado de ARC; escala de red apoyo social, escala de conducta tipo A, escala de fuerza cognitiva, escala de estilos de afrontamiento que cuenta con 4 sub escalas que son: Valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema; y por ultimo la escala de bienestar psicológico, todas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad. Esta prueba tiene 123 reactivos. Su objetivo es brindar información a los clínicos y a las propias personas acerca de los factores psicosociales que intervienen en la relación entre estrés y enfermedad. Buscando un enfoque cognitivo transaccional del estrés y el afrontamiento. Es utilizada como una herramienta de evaluación para los riesgos para la salud y generalmente se usa dentro de organizaciones, clínicas, hospitales y para prácticas médicas.

Factores que influyen en la realización de la prueba

- Ansiedad
- Cansancio
- Estado confesional Activo

Aplicación: Se le proporciona a la persona un ejemplar del cuadernillo de aplicación, una hoja de respuesta y de calificación y un bolígrafo o lápiz que pueda transferir bien las respuestas a través del papel carbón. Puede utilizarse de manera individual o grupal.

Calificación:

- Dentro de la hoja se encuentra un área para determinar la puntuación del índice de inconsistencia en las respuestas. En caso de que haya una respuesta sin marcar se dibuja un

circulo sobre el valor de la mediana del reactivo.

- Para obtener las puntuaciones naturales restantes, se suma el valor de cada respuesta en cada escala.

- Se ubican todas las puntuaciones naturales obtenidas en la parte inferior de la gráfica y en los espacios posteriores se registran la puntuación natural del índice de sesgo y de inconsistencia en las respuestas.

- Finalmente se ubican las respuesta en la gráfica para diagramar las puntuaciones de cada escala determinado así sus puntuaciones T y el rango percentil correspondientes.

Para la valoración del resultado deportivo daremos paso a los encuentros que disputaron la Selección ASCUN de Voleibol.

### **Tabla 1.**

*Escala de resultado deportivo por posición y sus porcentajes.*

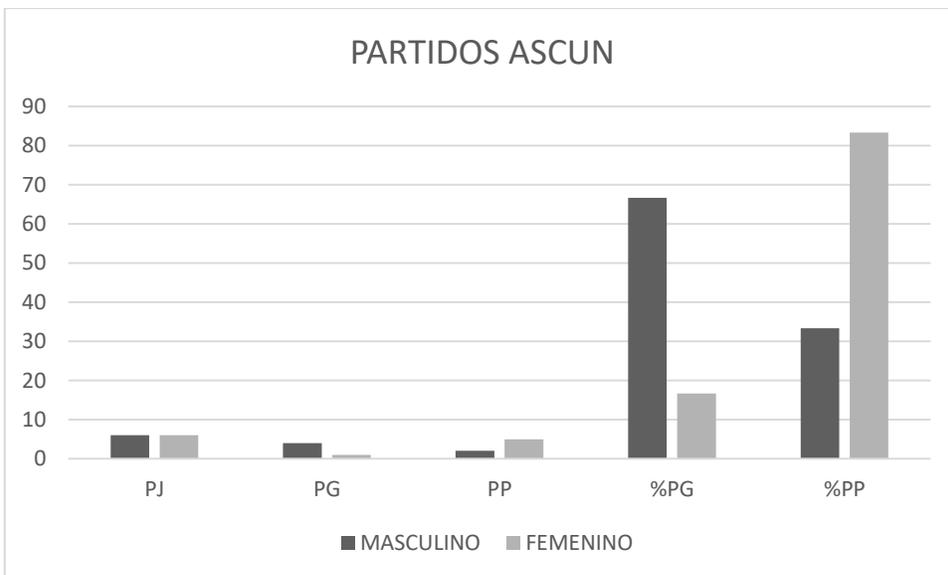
<b>Escala de Evaluación del Resultado</b>		
<b>Evaluación</b>	<b>Posición</b>	<b>Porcentaje</b>
<b>Excelente</b>	Primer lugar	91-100%
<b>Muy bueno</b>	Segundo lugar	81-90%
<b>Bueno</b>	Tercer lugar	61-80%
<b>Regular</b>	Cuarto lugar	41-60%
<b>Malo</b>	Quinto lugar	0-40%

### **Tabla 2.**

*Escala de Resultados de partidos ASCUN Hombres y Mujeres*

**PARTIDOS ASCUN**

GENERO	P	P	P	%PG	%PP
	J	G	P		
MASCULINO	6	4	2	66,7	33,3
FEMENINO	6	1	5	16,7	83,3



*Figura 2.* Porcentaje de resultados ASCUN

Las puntuaciones en cada escala, ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el equipo en esta variable concreta, y permiten establecer una comparación pre-post intervención.

#### **6.4. Criterios de Inclusión y de Exclusión.**

##### **6.4.1. Criterios de Inclusión.**

- Jugadores/as que puedan participar activamente con la investigación
- Personas que sean jugadores activos de la Selección USTA.

##### **6.4.2. Criterios de Exclusión.**

- Jugadores/as que no puedan participar activamente de la investigación
- Jugadores/as que estén a punto de culminar su carrera

#### **6.5. Variables**

##### **6.5.1. Variables dependientes**

Estrés: Se define como “exigencias” internas o externas que afectan al equilibrio del deportista, a su bienestar físico y psicológico y requiere una acción para restablecerlo (Lazarus & Coher. 1977).

Resultado Deportivo: Es el resultado de una actividad deportiva que especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas (Martin, 2001).

### **6.5.2. Variables Independientes**

Sexo, edad, nivel socio económico, aspectos alimentarios, actividad física y programa académico.

### **6.6. Plan de Recolección de la Información**

- Antes de iniciar el estudio se entregó por escrito toda la información relativa al entrenador del equipo de voleibol ASCUN USTA para darla a conocer toda la investigación
- Citación a los deportistas a las instalaciones, del campus deportivos de la Universidad y se les ubicaba en una cancha, donde se explicaba directamente a los deportistas las características, objetivos y riesgos de la investigación.
- Además se les informó del procedimiento específico y se les dio la oportunidad de realizar preguntas al respecto.
- Se solicitó su permiso mediante la lectura del documento de consentimiento informado.
- Cada deportista aceptó de manera voluntaria su participación firmando dicho documento.
- Aplicación del cuestionario Perfil de estrés de Nowack. Este cuestionario será aplicado por los evaluadores.
- Recolección de los cuestionarios, para dar paso a ser analizados y evaluados. Toda información suministrada en estos cuestionarios es privada.

### **6.7. Procesamiento de la Información**

Los datos tomados a partir de la información recolectada mediante los procedimientos descritos, serán digitados en una base de datos de Excel.

### **6.8. Plan de Análisis Estadístico**

Se realizó un análisis descriptivo de las escalas y subescalas que presenta el cuestionario y se presentan promedios de cada una en los resultados. Lo mismo se realizó para valorar el resultado deportivo en un promedio de resultados.

### **6.9. Procedimiento**

Las pruebas de evaluación se llevaron a cabo en las instalaciones deportivas del campus Piedecuesta de la Universidad Santo Tomas, en un periodo competitivo de la selección de voleibol ASCUN. Las preguntas del cuestionario perfil de estrés de Nowack fueron realizadas en una sola intervención en los jugadores, para luego dar paso a la competencia como tal y tomar muestras para analizar su resultado deportivo y luego asociarlo al perfil de estrés. Y finalmente arrojar los resultados.

### **6.10. Consideraciones Éticas**

Según el Ministerio de salud, resolución 8430 de 1193, la presente investigación se clasifica como Riesgo Mínimo. Por lo tanto, los padres deben autorizar la participación de sus hijos en este estudio a través de la firma del consentimiento informado, el cual comunicará el objetivo de la investigación, los procedimientos a realizar durante el estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de los datos a obtener. En todo momento se respetarán los criterios éticos básicos. Se respetará la confidencialidad de los datos y los participantes serán identificados mediante códigos en la base de datos.

## **7. Resultados**

Este grupo estaba compuesto por 30 sujetos, todos mayores de edad y pertenecientes a la selección de Voleibol ASCUN 2016. Los jugadores hombres presentan una media de edad de 20,81 años y las mujeres una media de edad de 19,64 años. El 53,3% (16) de los participantes fueron hombres y el 46,6% (14) fueron mujeres.

El perfil de estrés evalúa 7 escalas tales como: escala de estrés, escala de hábitos de salud, que contiene 5 sub escalas que son: ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición, prevención y conglomerado de ARC; escala de red apoyo social, escala de conducta tipo A, escala de fuerza cognitiva, escala de estilos de afrontamiento que cuenta con 4 sub escalas que son: Valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema; y por último la escala de bienestar psicológico, todas relacionadas con el estrés y el riesgo de enfermedad.

**Tabla 3.***Puntuación T de la escala de estrés*

Sujeto	Estrés	
	Hombres	Mujeres
<b>1</b>	39	41
<b>2</b>	58	34
<b>3</b>	39	36
<b>4</b>	56	39
<b>5</b>	52	34
<b>6</b>	52	32
<b>7</b>	32	44
<b>8</b>	32	44
<b>9</b>	44	32
<b>10</b>	46	32
<b>11</b>	34	46
<b>12</b>	41	29
<b>13</b>	27	32
<b>14</b>	46	34
<b>15</b>	41	
<b>16</b>	41	
<b>Promedio</b>	42,5	36,3571

**Análisis de la Tabla 3. Puntuación T de la escala de Estrés**

En la tabla 3 podemos observar que el promedio de la Puntuación T de la escala de estrés en hombres es 42,5 y en mujeres de 36,3 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más son niveles elevados; T 40 o menos son niveles bajos y entre 41 y 59 son niveles estables.

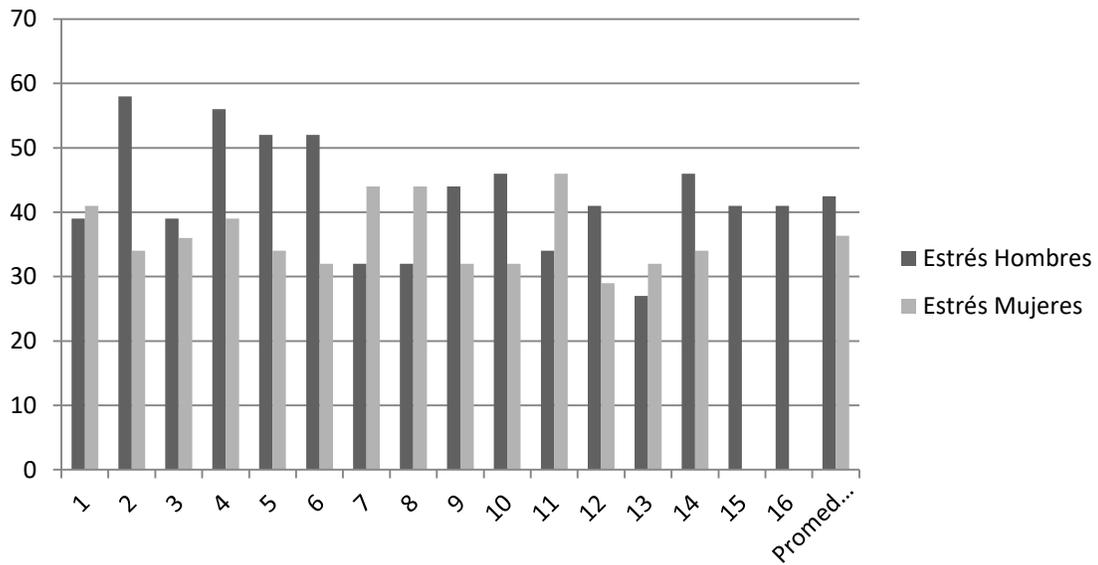


Figura 3. Descripción de respuestas y promedio de la escala de Estrés.

**Tabla 4**

*Puntuación T de la escala de Hábitos de Salud*

Sujeto	Hábitos de Salud	
	Hombres	Mujeres
1	46	38
2	40	50
3	43	51
4	48	48
5	47	62

<b>6</b>	50	63
<b>7</b>	55	34
<b>8</b>	51	38
<b>9</b>	39	51
<b>10</b>	49	60
<b>11</b>	55	54
<b>12</b>	50	54
<b>13</b>	53	49
<b>14</b>	56	42
<b>15</b>	60	
<b>16</b>	56	
<b>Promedio</b>	49,875	49,5714

#### **Análisis de la tabla de la escala de Hábitos de Salud**

En la tabla 4 se observa que el promedio de la Puntuación T de la escala de Hábitos de Salud en hombres es de 49,8 y en mujeres de 49,5 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más indican que el individuo mantiene hábitos de salud regulares, T 50 o más, indican que el individuo hace lo mínimo para mantener hábitos de salud, T 50 o menos indican que el individuo no mantiene hábitos saludables.

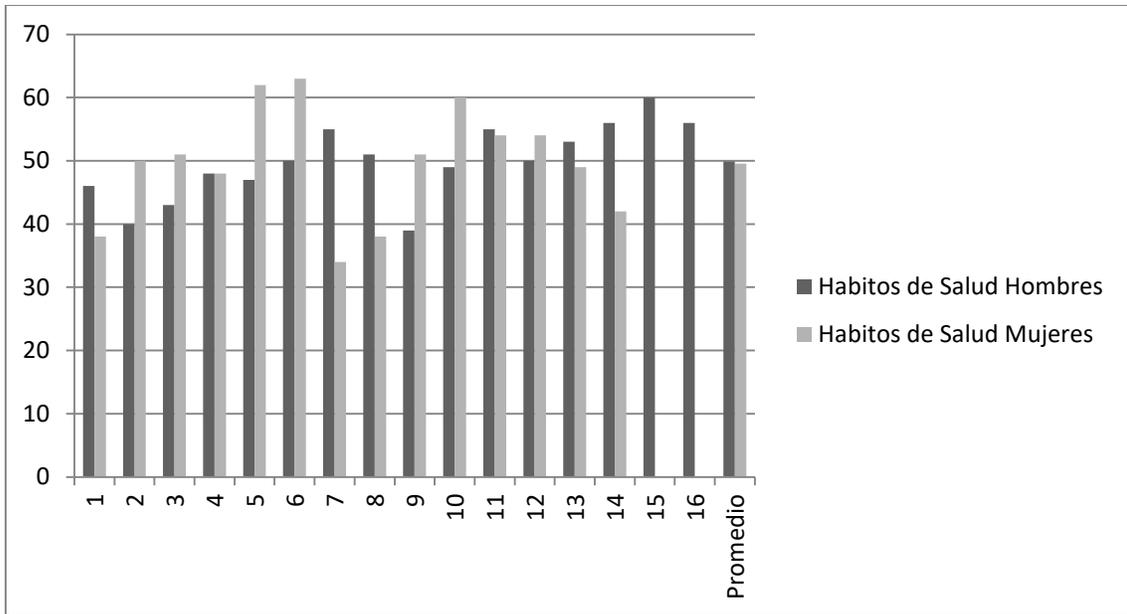


Figura 4. Descripción de respuestas y promedio de la escala de Hábitos de Salud.

Tabla 5.

*Puntuación T de la subescala de Ejercicio*

Sujeto	Ejercicio	
	Hombres	Mujeres
1	55	49
2	58	69
3	69	69
4	58	58
5	58	69
6	58	69
7	58	49
8	58	49

<b>9</b>	58	64
<b>10</b>	69	69
<b>11</b>	58	43
<b>12</b>	69	64
<b>13</b>	69	62
<b>14</b>	69	62
<b>15</b>	69	
<b>16</b>	69	
<b>Promedio</b>	62,625	60,35714

#### **Análisis de la tabla de subescala de Ejercicio.**

En la tabla 5 observamos que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Ejercicio en hombres es de 62,6 y en mujeres de 60,3 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo realiza ejercicio con mayor frecuencia e intensidad, T 50 o más, indican que el individuo realiza ejercicio de manera regular, T 50 o menos indican que el individuo realiza ejercicio menos de 2 o 3 veces por semana menos de 30 minutos.

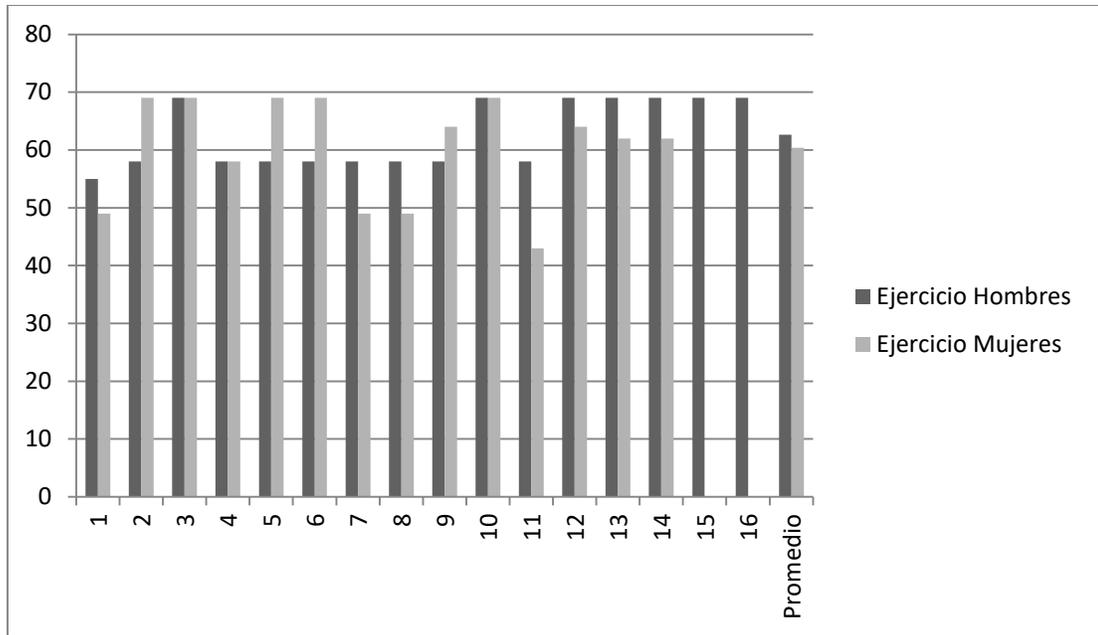


Figura 5. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Ejercicio.

Tabla 6.

*Puntuación T de la subescala de Descanso/Sueño*

Sujeto	Descanso/Sueño	
	Hombres	Mujeres
1	44	35
2	41	41
3	35	41
4	35	38
5	35	53
6	35	38
7	50	38
8	50	38

<b>9</b>	33	53
<b>10</b>	47	53
<b>11</b>	50	64
<b>12</b>	47	38
<b>13</b>	35	33
<b>14</b>	47	33
<b>15</b>	50	
<b>16</b>	50	
<b>Promedio</b>	42,75	42,5714

#### **Análisis de la tabla de subescala de Descanso/Sueño.**

En la tabla 6 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Descanso/Sueño en hombres es de 42,7 y en mujeres de 42,5 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; T 50 o más, indican que el individuo hace lo mínimo para descansar y conciliar el sueño, indican que el individuo obtiene descanso adecuado, sueño y relajamiento, T 50 o menos indican que el individuo no obtiene un descanso/sueño y relajamiento adecuado.

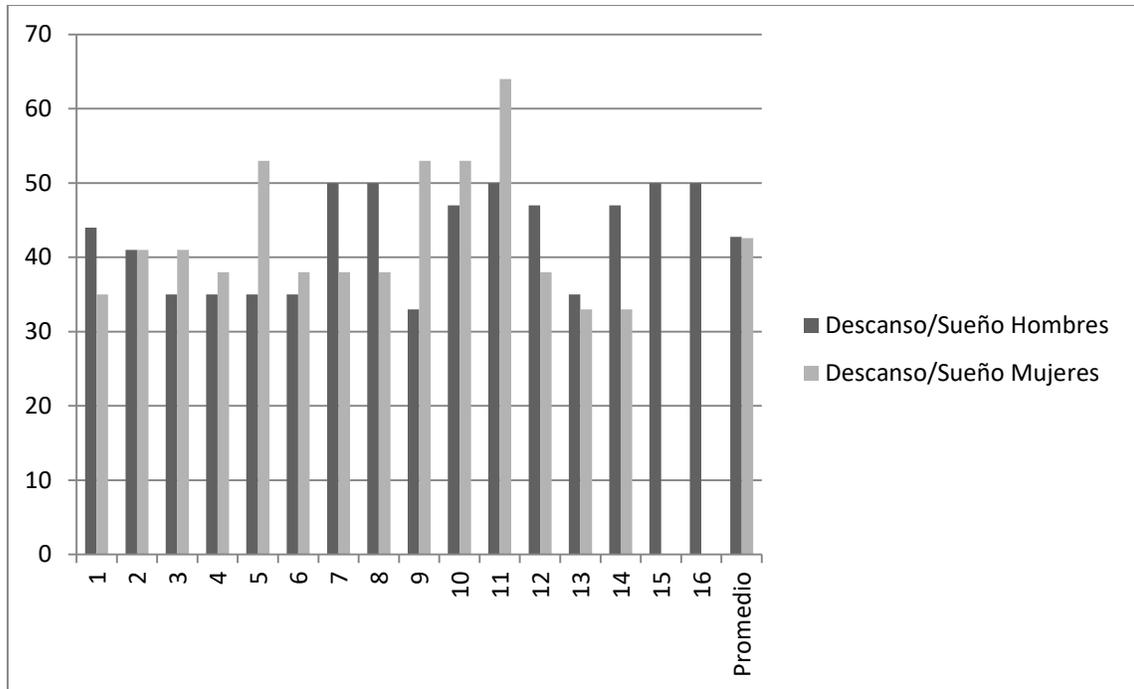


Figura 6. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Descanso/Dueño.

Tabla 7.

Puntuación T de la subescala de Alimentación/Nutrición.

Sujeto	Alimentación/Nutrición	
	Hombres	Mujeres
1	46	40
2	43	54
3	46	54
4	38	46
5	43	48
6	40	43

<b>7</b>	48	40
<b>8</b>	35	40
<b>9</b>	38	46
<b>10</b>	51	46
<b>11</b>	54	60
<b>12</b>	46	43
<b>13</b>	46	46
<b>14</b>	48	51
<b>15</b>	51	
<b>16</b>	63	
<b>Promedio</b>	46	46,9285

#### **Análisis de la tabla de subescala de Alimentación/Nutrición.**

En la tabla 7 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Alimentación/Nutrición en hombres es de 46 y en mujeres de 46,9 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; T 50 o más, indican que el individuo hace lo mínimo para mantener una buena alimentación, indican que el individuo mantiene una alimentación balanceada y disciplinada, T 50 o menos indican que el individuo no mantiene una alimentación balanceada, saludable y disciplinada.

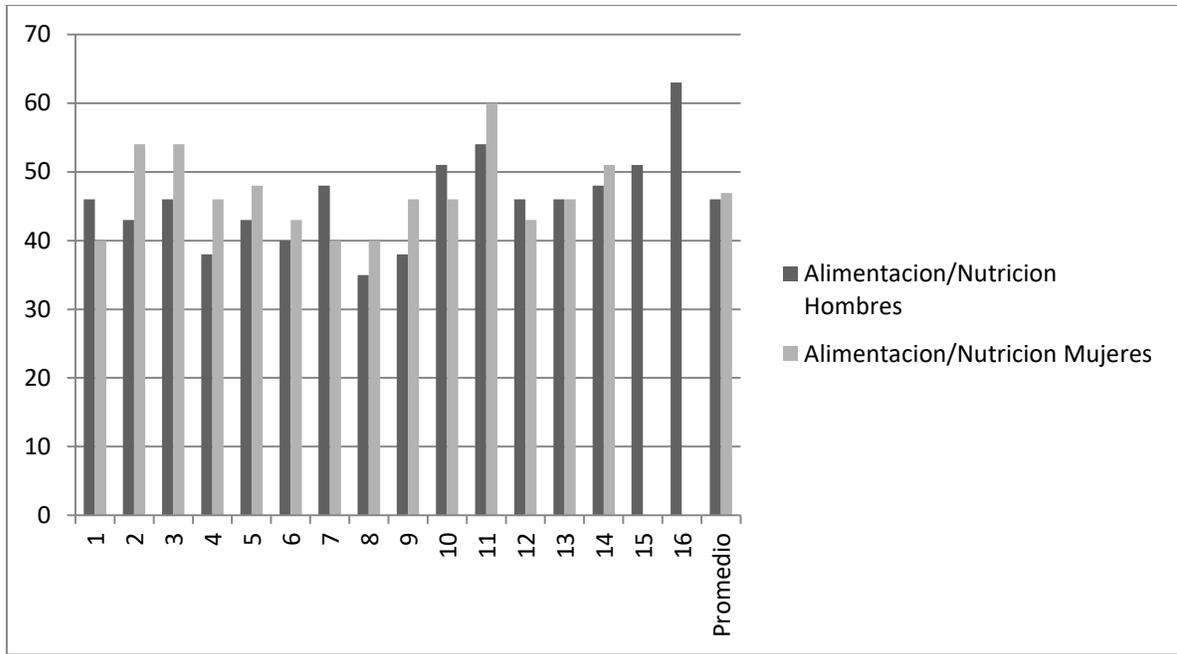


Figura 7. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Alimentación/Nutrición.

Tabla 8.

Puntuación T de la subescala de Prevención

Sujeto	Prevención	
	Hombres	Mujeres
1	44	44
2	33	42
3	38	44
4	61	53
5	59	61
6	68	56
7	59	36
8	61	44

<b>9</b>	47	44
<b>10</b>	38	61
<b>11</b>	51	56
<b>12</b>	47	65
<b>13</b>	59	56
<b>14</b>	56	38
<b>15</b>	59	
<b>16</b>	65	
<b>Promedio</b>	52,8125	50

#### **Análisis de la tabla de subescala de Prevención**

En la tabla 8 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Prevención en hombres es de 52,8 y en mujeres de 50 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo practica estrategias preventivas de la salud e higiene, T 50 o más, indican que el individuo hace lo mínimo para mantenerse saludable e higiénico, T 50 o menos indican que el individuo no previene enfermedades y no es higiénico.

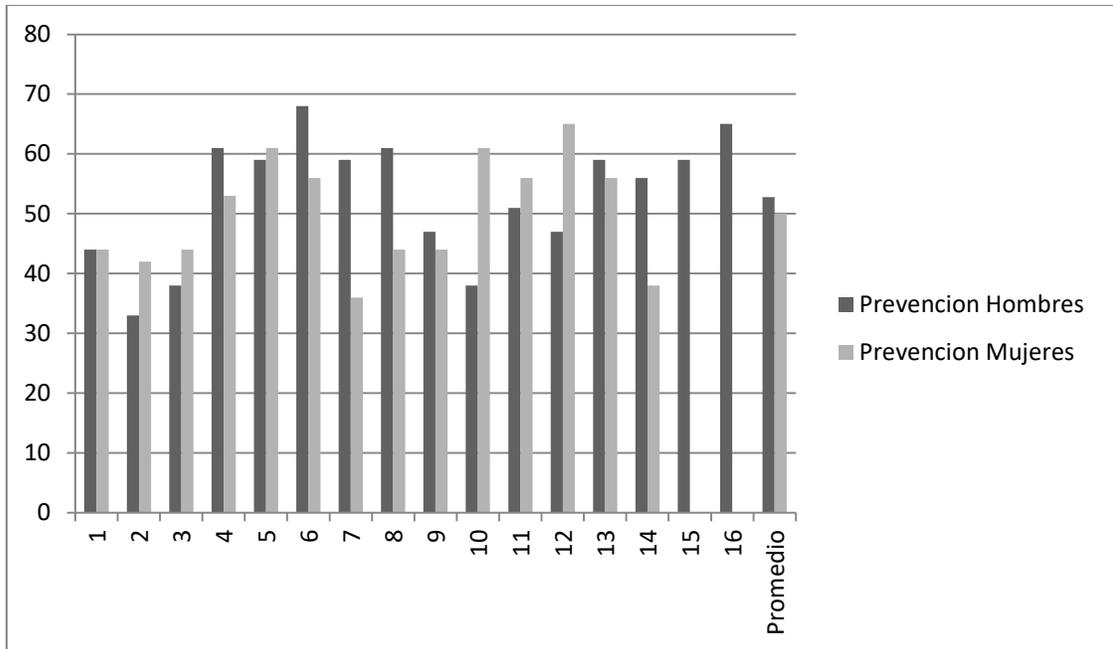


Figura 8. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Prevención

Tabla 9.

Puntuación T de la subescala de Conglomerado de reactivos ARC

Sujeto	Conglomerado de Reactivos ARC	
	Hombres	Mujeres
1	69	49
2	73	55
3	60	49
4	55	55
5	55	63
6	55	39
7	49	55

<b>8</b>	60	49
<b>9</b>	49	69
<b>10</b>	63	60
<b>11</b>	60	39
<b>12</b>	63	39
<b>13</b>	39	49
<b>14</b>	63	49
<b>15</b>	63	
<b>16</b>	55	
<b>Promedio</b>	58,1875	51,3571

#### **Análisis de la tabla de subescala de Conglomerado de Reactivos de ARC**

En la tabla 9 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Conglomerado de Reactivos de ARC en hombres es de 58,1 y en mujeres de 51,3 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo abusa de sustancias como alcohol, drogas y tabaco, T 50 o más, indican que el individuo consume regularmente estas sustancias, T 50 o menos indican que el individuo no consume estas sustancias.

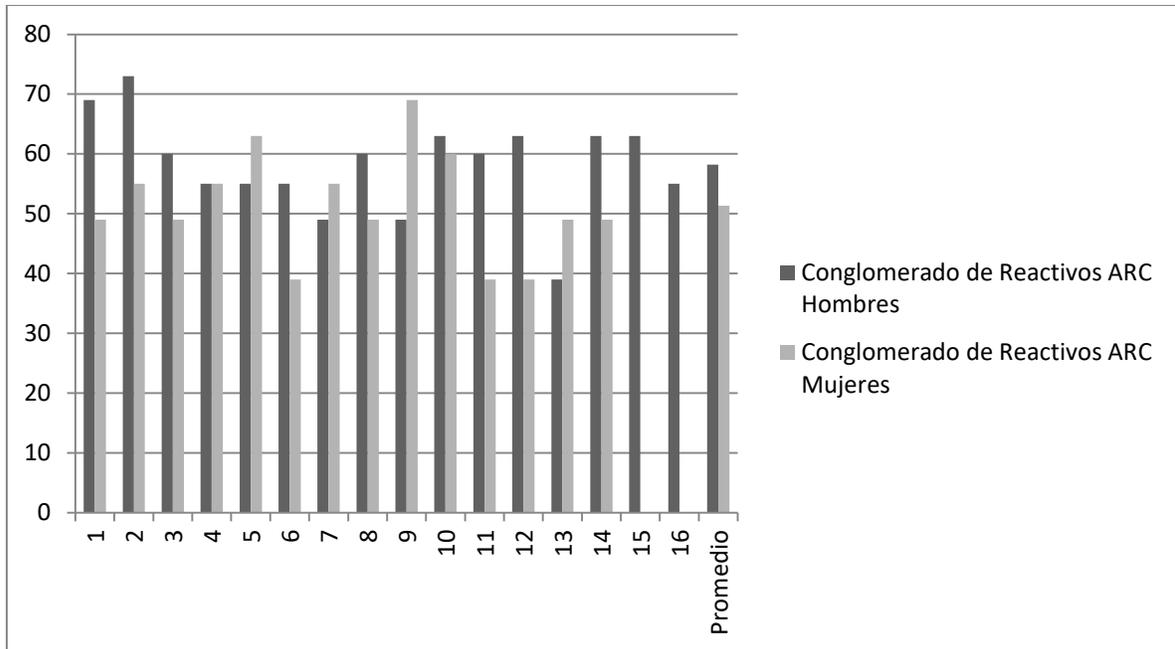


Figura 9. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Conglomerado de Reactivos ARC.

Tabla 10.

Puntuación T de la escala de Red de Apoyo

Sujeto	Red de Apoyo Social	
	Hombres	Mujeres
1	48	65
2	54	54
3	69	44
4	43	27
5	36	75
6	43	56

<b>7</b>	43	66
<b>8</b>	41	65
<b>9</b>	50	77
<b>10</b>	43	75
<b>11</b>	44	33
<b>12</b>	47	55
<b>13</b>	27	54
<b>14</b>	34	41
<b>15</b>	35	
<b>16</b>	34	
<b>Promedio</b>	43,1875	56,2142857

### **Análisis de la tabla de la escala de Red de Apoyo**

En la tabla 10 se observa que el promedio de la Puntuación T de la escala de Red de Apoyo en hombres es de 43,1 y en mujeres de 56,2 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo siente apoyo, consejos, amor, ayuda, etc. Por parte del ambiente que lo rodea, T 40 o menos indican que el individuo no siente nada de lo anterior con las personas que lo rodean, se siente aislado y solo.

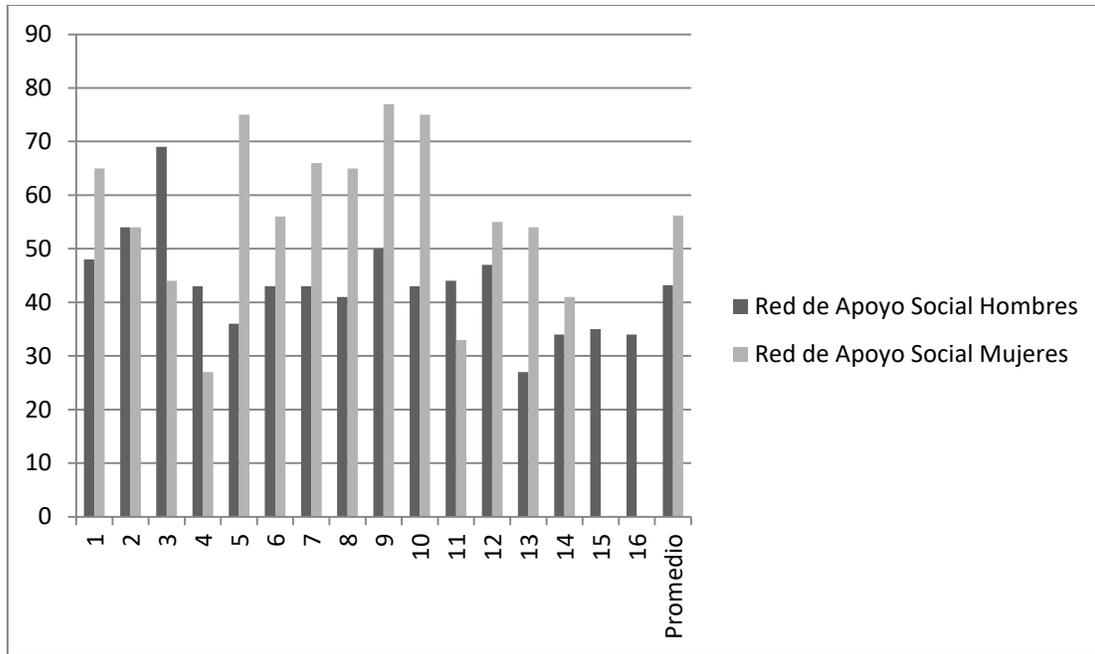


Figura 10. Descripción de respuestas y promedio de la escala de Red de Apoyo.

Tabla 11.

Puntuación T de la escala de Conducta Tipo A

Sujeto	Conducta Tipo A	
	Hombres	Mujeres
1	52	60
2	52	48
3	67	48
4	40	59
5	45	53
6	40	60

<b>7</b>	40	62
<b>8</b>	53	62
<b>9</b>	60	51
<b>10</b>	56	53
<b>11</b>	53	62
<b>12</b>	48	45
<b>13</b>	29	45
<b>14</b>	45	48
<b>15</b>	48	
<b>16</b>	44	
<b>Promedio</b>	48,25	54

### **Análisis de la tabla de escala de Conducta Tipo A**

En la tabla 11 se observa que el promedio de la Puntuación T de la escala de Conducta Tipo A en hombres es de 48,2 y en mujeres de 54, según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más tienden a expresar conductas tipo A (ira internalizada-expresada, impaciencia, rapidez laboral, conductas competitivas, etc.) con mayor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés del trabajo y la vida cotidiana, T 40 o menos tienden a expresar conductas tipo A con menor frecuencia e intensidad al enfrentar el estrés del trabajo y la vida cotidiana.

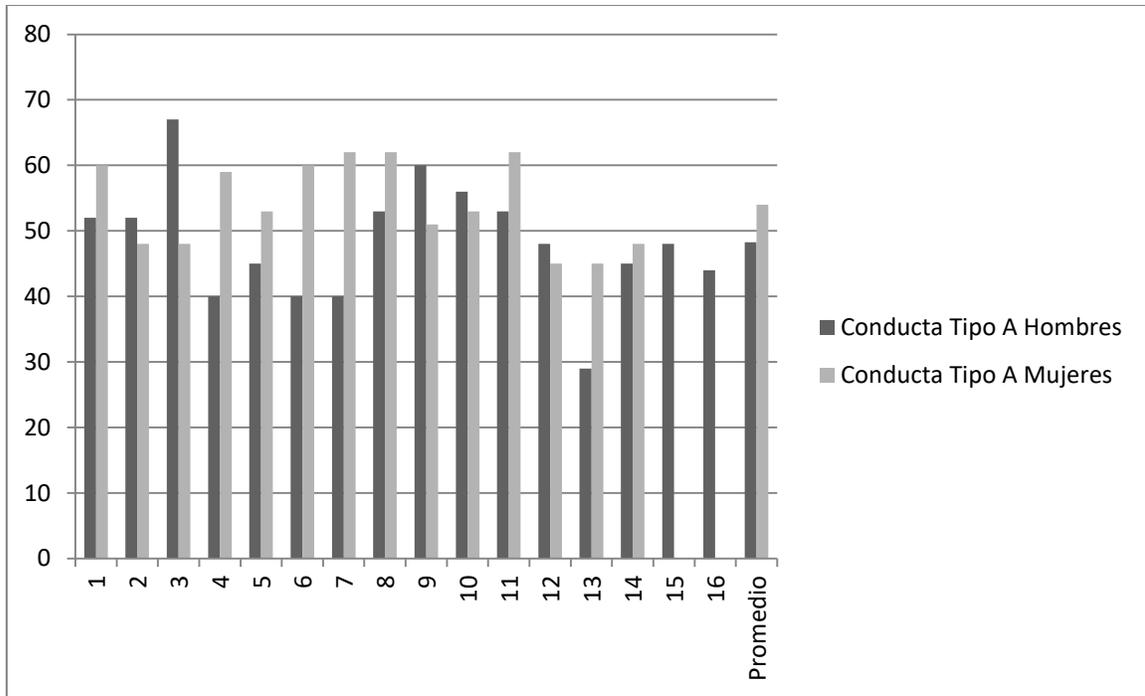


Figura 11. Descripción de respuestas y promedio de la escala de conducta tipo A.

Tabla 12.

*Puntuación T de la Escala de Fuerza Cognitiva*

Sujeto	Fuerza Cognitiva	
	Hombres	Mujeres
1	49	43
2	45	46
3	45	52
4	43	41
5	45	72
6	45	56
7	51	35

<b>8</b>	46	43
<b>9</b>	41	62
<b>10</b>	46	61
<b>11</b>	46	49
<b>12</b>	49	54
<b>13</b>	42	48
<b>14</b>	52	49
<b>15</b>	52	
<b>16</b>	53	
<b>Promedio</b>	46,875	50,7857

#### **Análisis de la tabla de Escala de Fuerza Cognitiva**

En la tabla 12 se observa que el promedio de la Puntuación T de la escala de Fuerza Cognitiva en hombres es de 46,8 y en mujeres de 50,7; según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; tienden a experimentar un nivel de compromiso y participación relativamente altos con su familia y en su trabajo, así como con ellos mismos, T 40 o menos son propensos a sentirse alienados en su trabajo y vida familiar.

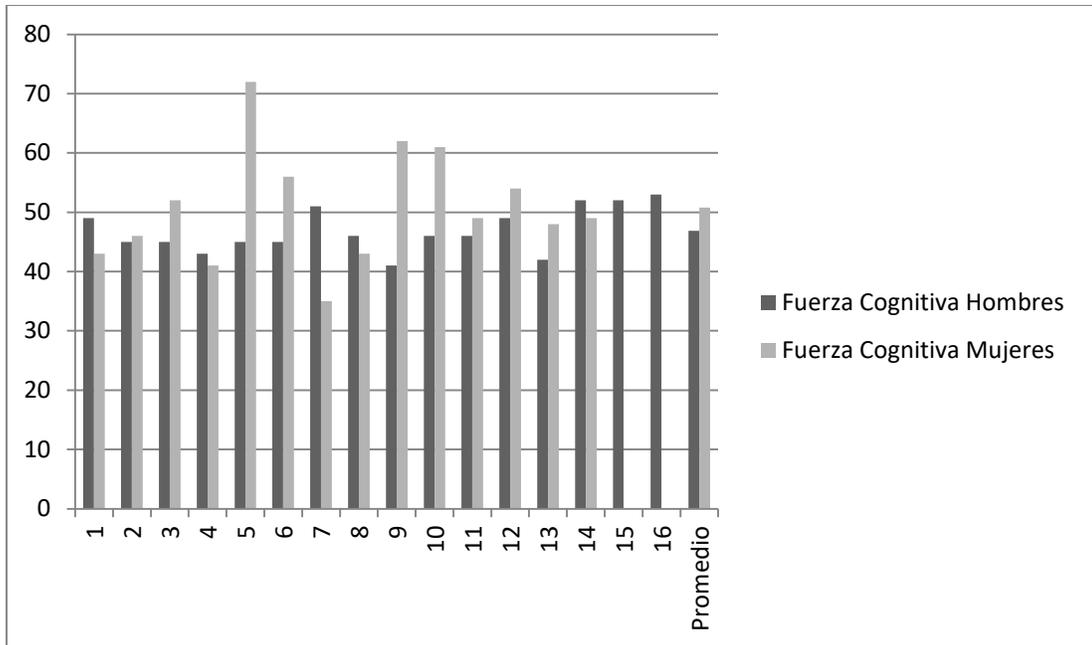


Figura 12. Descripción de respuestas y promedio de la escala de Fuerza Cognitiva.

**Escala de Estilos de Afrontamiento**

**Tabla 13.**

*Puntuación T de la subescala de Valoración Positiva*

Sujeto	Valoración Positiva	
	Hombres	Mujeres
1	73	73
2	47	71
3	55	65
4	40	76
5	40	73

<b>6</b>	47	62
<b>7</b>	76	76
<b>8</b>	62	73
<b>9</b>	51	73
<b>10</b>	55	71
<b>11</b>	62	58
<b>12</b>	71	68
<b>13</b>	47	65
<b>14</b>	47	58
<b>15</b>	55	
<b>16</b>	55	
<b>Promedio</b>	55,1875	68,714285

### **Análisis de la tabla de subescala de Valoración Positiva**

En la tabla 13 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Valoración Positiva en hombres es de 55,1 y en mujeres de 68,7, según esta subescala si tienen un puntaje T 60 o más; indican un uso frecuente de esa estrategia, T 40 o menos indican una ausencia relativa de la estrategia.

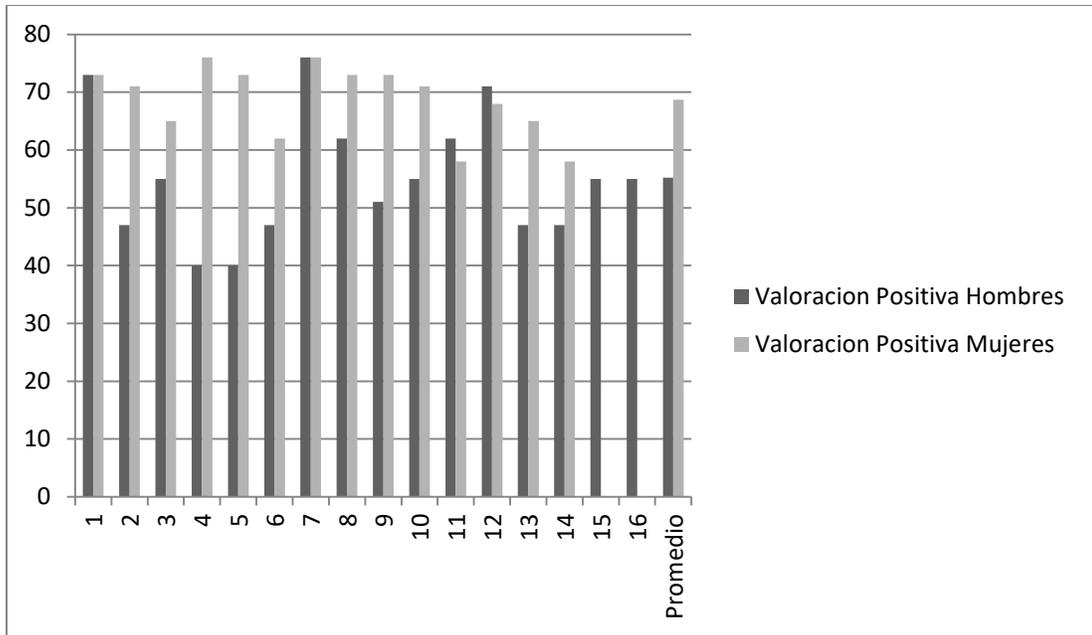


Figura 13. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Valoración Positiva.

Tabla 14.

Puntuación T de la subescala de Valoración Negativa

Sujeto	Valoración Negativa	
	Hombres	Mujeres
1	56	40
2	48	48
3	61	30
4	44	48
5	44	58
6	38	40
7	51	44
8	48	51

<b>9</b>	48	61
<b>10</b>	51	69
<b>11</b>	51	64
<b>12</b>	48	33
<b>13</b>	40	40
<b>14</b>	33	40
<b>15</b>	48	
<b>16</b>	40	
<b>Promedio</b>	46,8125	47,571428

#### **Análisis de la tabla de subescala de Valoración Negativa**

En la tabla 14 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala Valoración Negativa en hombres es de 46,8 y en mujeres de 47,5; según esta subescala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo siente auto culpabilidad, crítica o pensamiento catastrófico, T 40 o menos indican una ausencia de estas circunstancias.

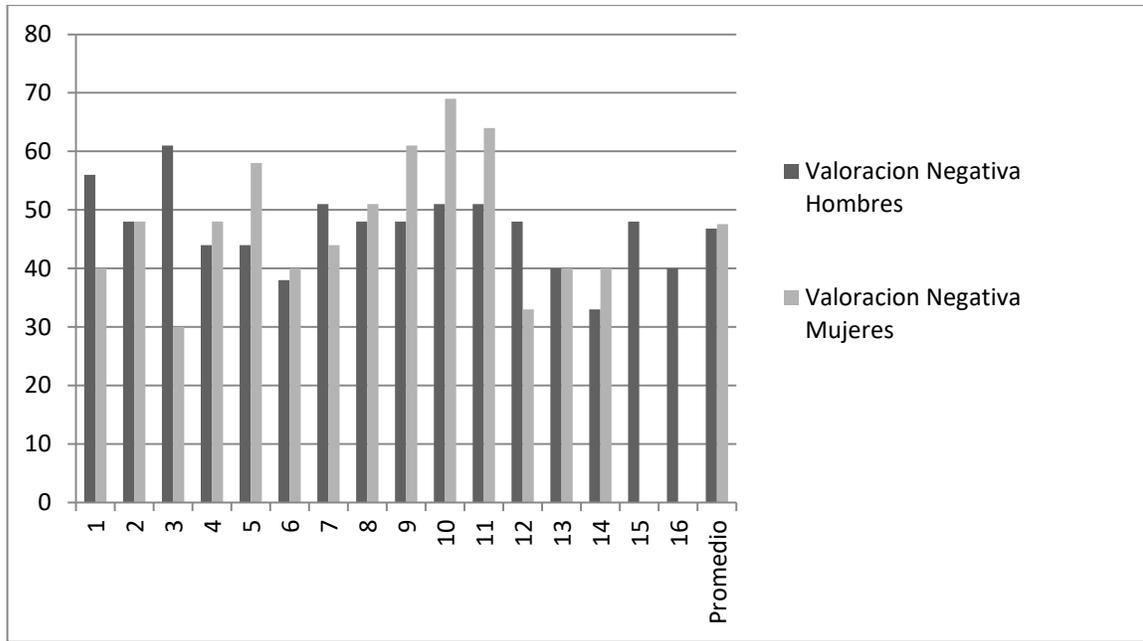


Figura 14. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de valoración negativa.

Tabla 15.

*Puntuación T de la subescala de Minimización de la Amenaza*

Sujeto	Minimización de la Amenaza	
	Hombres	Mujeres
1	60	72
2	49	68
3	60	75
4	49	57
5	53	57
6	49	57

<b>7</b>	72	72
<b>8</b>	57	75
<b>9</b>	49	80
<b>10</b>	57	72
<b>11</b>	72	64
<b>12</b>	57	75
<b>13</b>	60	75
<b>14</b>	45	72
<b>15</b>	57	
<b>16</b>	45	
<b>Promedio</b>	55,68	69,3571429

#### **Análisis de la tabla de subescala de Minimización de la Amenaza**

En la tabla 15 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Minimización de la Amenaza en hombres es de 55,6 y en mujeres de 69,3, según esta subescala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo desvía sus problemas, los evita o mitiga, T 40 o menos indican una preocupación mas hacia los problemas.

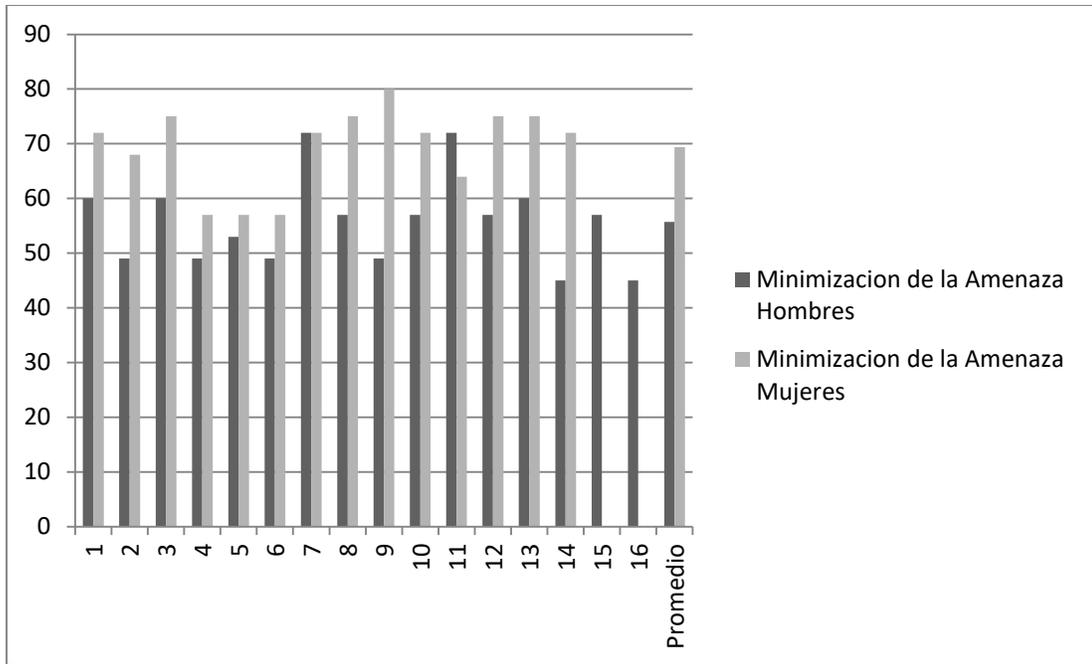


Figura 15. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de Minimización de la Amenaza.

Tabla 16.

Puntuación T de la subescala de Concentración en el Problema

Sujeto	Concentración en el Problema	
	Hombres	Mujeres
1	47	42
2	47	51
3	61	51
4	38	26
5	30	76
6	38	56

7	69	42
8	51	42
9	47	72
10	57	76
11	51	42
12	47	51
13	76	51
14	47	47
15	47	
16	42	
<b>Promedio</b>	<b>49,6875</b>	<b>51,785714</b>

### **Análisis de la tabla de Concentración en el Problema**

En la tabla 16 se observa que el promedio de la Puntuación T de la subescala de Concentración en el Problema en hombres es de 49,6 y en mujeres de 51,7 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo da uso frecuente de estrategias de afrontamientos del problema, T 40 o menos indican una ausencia relativa de esta estrategia.

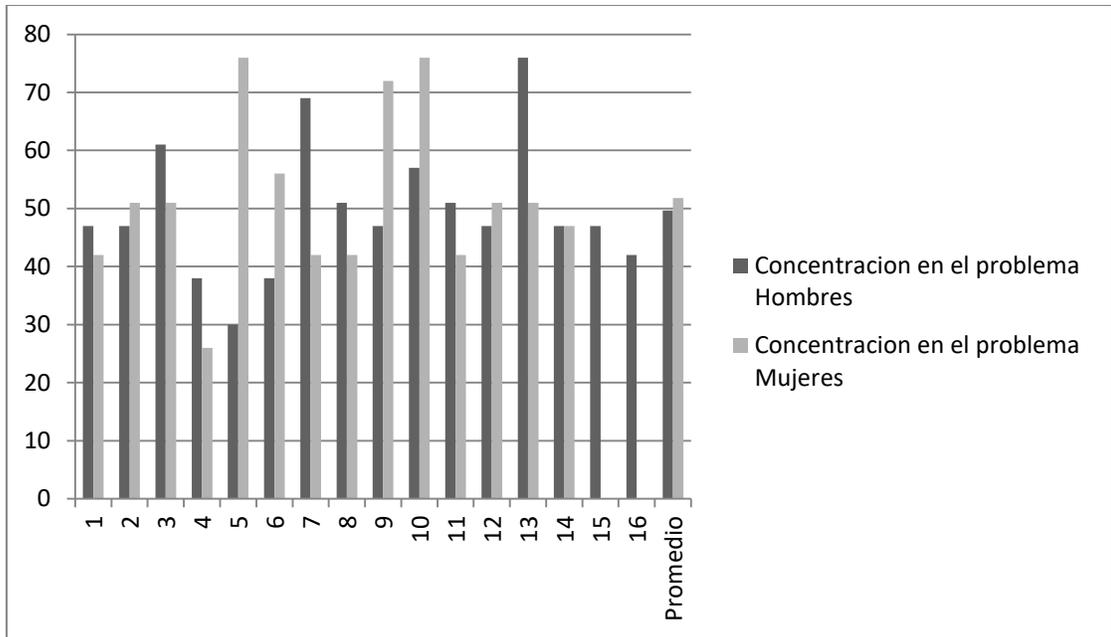


Figura 16. Descripción de respuestas y promedio de la subescala de concentración en el problema.

Tabla 17.

*Puntuación T de la Escala de Bienestar*

Sujeto	Bienestar Psicológico	
	Hombres	Mujeres
1	70	66
2	56	71
3	65	72
4	56	66
5	56	78
6	56	66
7	72	65

<b>8</b>	70	70
<b>9</b>	53	70
<b>10</b>	70	68
<b>11</b>	58	54
<b>12</b>	68	68
<b>13</b>	72	63
<b>14</b>	65	64
<b>15</b>	66	
<b>16</b>	66	
<b>Promedio</b>	63,6875	67,214285

#### **Análisis de la tabla de escala de Bienestar Psicológico**

En la tabla 17 se observa que el promedio de la Puntuación T de la escala de Bienestar Psicológico en hombres es de 63,6 y en mujeres de 67,2 según esta escala si tienen un puntaje T 60 o más; indican que el individuo suele estar satisfecho psicológicamente, T 40 o menos indican que el individuo experimenta una falta generalizada de bienestar en su vida.

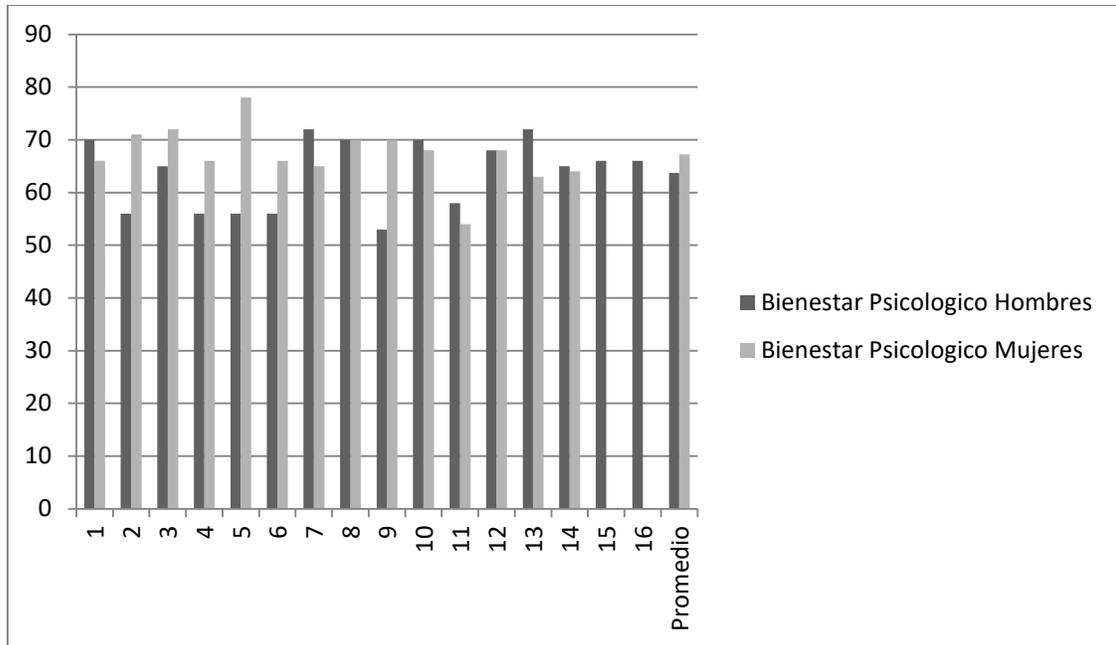


Figura 17. Descripción de respuestas y promedio de la escala de Bienestar Psicológico.

### 8. Discusión

El perfil de estrés señala un análisis individual a través de 7 escalas de las cuales 2 tienen 5 y 4 subescalas. No en todas las escalas y sub escalas las puntuaciones indican el mismo resultado para cada una, las puntuaciones T elevadas T 60, sugieren cierta invulnerabilidad ante la enfermedad, las puntuaciones T entre T 59 Y T 40 se consideran dentro del promedio y pueden ser vulnerables hacia la enfermedad, y las puntuaciones T iguales o bajas a T39 implican una vulnerabilidad relativa hacia la enfermedad y se identifican como alertas de riesgo para la salud. Para las siguientes escalas tales como Hábitos de Salud, Red de Apoyo, Fuerza Cognitiva, Bienestar Psicológico y sub escalas como Ejercicio, Descanso/Sueño, Alimentación/Nutrición,

Prevención, Conglomerado de Reactivos ARC, Valoración Positiva, Minimización de la Amenaza y Concentración del problema las puntuaciones elevadas sugieren invulnerabilidad hacia la enfermedad, las puntuaciones promedio presentan vulnerabilidad hacia la enfermedad, así como las puntuaciones bajas. Las puntuaciones elevadas, promedio y bajas de las escalas y subescalas restantes Estrés, Conducta Tipo A, Valoración Negativa y el Conglomerado de reactivos ARC, se presenta de manera inversa.

El resultado deportivo y el perfil de estrés busca asociar las escalas y subescalas de este cuestionario con la posición final que ocuparon las selecciones ASCUN masculina y femenina en dicho torneo realizado en el primer semestre de 2016; teniendo en cuenta la relación de estrés percibido como un factor importante en los jugadores y su desempeño durante el campeonato.

No existen estudios que relacionen el perfil de estrés y resultado deportivo en Bucaramanga y el área metropolitana, y a nivel internacional se encuentran pocos de estos estudios al respecto.

Los resultados del estrés muestran que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 42,6 que en esta escala, se refieren a un estrés estable. En este promedio los jugadores se encuentran vulnerables hacia la enfermedad relacionada con estrés. Los resultados de la escala de estrés muestran que las jugadoras de voleibol mujeres presentan un promedio de 36,3 que en esta escala se refiere a un estrés reducido, donde la percepción del estrés aun existiendo factores estresantes importantes no causan una relevancia en ellas, no presentan vulnerabilidad hacia la enfermedad relacionada con el estrés. En asociación con el resultado deportivo podemos ver que el estrés puede llegar a provocar bloqueos físicos (inmovilidad, tensión, rigidez, etc.), emocionales (nervios, frustración, miedo, etc.) y mentales (pensamientos de incapacidad, de rendición, etc.). La experiencia del estrés dependerá de la percepción del

deportista, de la adecuación o desproporción entre sus capacidades y la dificultad de la tarea. (García, s.f.). Siendo así un factor influyente en el desempeño de los deportistas.

Los resultados de la escala de hábitos de salud muestran que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 49,8, la cual conforma 4 subescalas con promedios de 62,6 en ejercicio, 42,7 en descanso/sueño, 46 en alimentación/nutrición, 52,8 en prevención y 58,1 en conglomerado de reactivos ARC. Los resultados de la escala de hábitos de salud muestran que las jugadoras de voleibol mujeres presentan un promedio de 49,5, la cual conforma 4 subescalas con promedios de 60,3 en ejercicio, 42,5 en descanso/sueño, 46,9 en alimentación/nutrición, 50 en prevención y 51,3 en conglomerado de reactivos ARC. Tanto hombres como mujeres muestran vulnerabilidad en esta escala y subescalas hacia la enfermedad. En asociación con el resultado deportivo en este sentido, Casimiro (1999) y Castillo y Balaguer (2001) encuentran una asociación directa entre el hábito de práctica física, buenos índices de condición física, adecuados hábitos de higiene corporal y alimentación equilibrada.

La participación de los individuos en un deporte o en ejercicio físico, puede ayudar a construir una autoestima más sólida (Sonstroem, 1984) y una auto-imagen positiva de si mismo entre las mujeres (Maxwell y Tucker, 1992), y mejora la calidad de la vida entre niños y adultos (Laforge et al., 1999). Estas ventajas son probablemente, debido a una combinación de la actividad física y los aspectos socioculturales que pueden acompañar esta actividad. El ser físicamente activo puede también reducir las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven (Mutrie y Parfitt, 1998).

El descanso es necesario. Representa la oportunidad para tener también un “descanso mental” y cargar las pilas mentales y motivadoras. “Un buen sueño nocturno proporciona la base óptima no solo para el rendimiento físico sino también mental”. (Marta Paco, s.f.). Siendo así influyente

en el resultado deportivo tanto para hombres como mujeres al no obtener promedios altos en los resultados de esta subescala.

Como veremos existen diversos factores dietéticos que pueden influir en las consideraciones biomecánicas, psicológicas y fisiológicas en el deporte. Por ejemplo, la pérdida del exceso de grasa corporal mejorara la eficiencia biomecánica, el consumo de hidratos de carbono durante el ejercicio puede mantener los niveles normales de azúcar en la sangre y prevenir la fatiga psicológica y, finalmente, el consumo de la cantidad adecuada de hierro puede asegurar el aporte óptimo de oxígeno a los músculos. Todos estos factores nutricionales pueden suponer un impacto favorable en el rendimiento. (Williams, 2002). Siendo influyente en el resultado deportivo tanto para hombres como para mujeres al no mantener una alimentación balanceada y poco nutricional.

Todo ejercicio físico, tanto esté basado en el rendimiento físico como en la recreación corporal, es susceptible de provocar una lesión deportiva. Los factores que influyen en la prevención van a contribuir a mejorar tanto la calidad de vida de forma general como una mejora de las sensaciones kinestésicas en la práctica deportiva. (Trujillo, s.f.). Factor influyente en el resultado y rendimiento deportivo, tanto hombres como mujeres hacen lo mínimo para prevenir lesiones o situaciones que les perjudiquen físicamente.

Por otro lado, el alcohol actúa como diurético lo cual puede propiciar un cuadro de deshidratación durante la práctica deportiva, y debido a que su ingesta incrementa la pérdida de líquidos, también se produce una pérdida mayor de vitaminas y minerales esenciales para el adecuado desempeño deportivo como el potasio, magnesio, fósforo y calcio. (Los efectos del alcohol sobre el rendimiento deportivo, s.f.)

Si bien no es recomendado el consumo de cigarrillos a la población en general y a los deportistas, se sugiere no consumirlos tres horas antes y 3 horas después de la actividad física. El motivo fue mencionado, pero recordare de que como es necesario una buena hidratación, también es necesario tener una buena cantidad de oxígeno disponible, para responder a la demanda de los grupos musculares, etc. Ya sea en la entrada en calor, como a posterior, porque es necesario recuperar esos músculos del trabajo realizado y lavar las sustancias tóxicas, como es el ácido láctico y otras. (Debbag, 2011). Tanto en hombres como mujeres se presentan niveles de consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y tabaco, que influyen directamente en el resultado deportivo de ambos generos.

Los resultados de la escala de red de apoyo muestran que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 43,1 lo cual se refiere a una un red de apoyo estable la cual con este promedio se asemeja a una poca red de apoyo. Los resultados de la escala de Red de apoyo muestran que las jugadoras de voleibol presentan un promedio de 56,2 que en esta escala se refiere a que tienen a experimentar gran satisfacción con la calidad y cantidad de su red de apoyo social. En asociación con el resultado deportivo la positiva asociación de este componente con el modelo señala que conforme se incrementan las coacciones sociales, el compromiso deportivo aumenta. Este concepto está íntimamente ligado al proceso de socialización, relacionado con la adquisición de hábitos saludables y comportamientos adaptativos en jóvenes deportistas (Cecchini, Méndez y Muñiz, 2002; Duda, 2005). De esta manera, en cuanto a los grupos que ejercen influencia sobre los jóvenes, la mayoría de las investigaciones identifican a la familia, entrenadores y profesores, y al grupo de iguales como los significativos que presentan mayor influencia en los jóvenes en edad escolar (Ferrer-Caja, y Weiss, 2002; Jowett y Timson-Katchis, 2005; Weiss y Fretwell, 2005).

Los resultados de la escala de conducta tipo A muestran que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 48,2 lo cual se refiere a una conducta tipo A estable de conductas de ira, impaciencia o conductas agresivas que conlleven a agresiones o desesperación.. Los resultados de la escala de conducta tipo A, muestran que las jugadoras de voleibol presentan un promedio de 54 que en esta escala se refiere a que con mayor frecuencia expresan conductas de este tipo como ira, desesperación, impaciencia, agresividad, etc. En este promedio los jugadores se encuentran invulnerables hacia la enfermedad. En asociación con el resultado deportivo Suay, Salvador, González, Sanchis, Simón y Mon-toro (1996) señalan que el comportamiento agresivo se presenta de manera idéntica en deportistas hombres y mujeres, debido a que los circuitos neuronales responsables de la reacción de la ira son los mismos. Apuntan que algunas diferencias entre los sexos podrían estar relacionadas con las situaciones deportivas en las que existe mayor exigencia de agresividad, así como a los mecanismos hormonales que se desencadenan y que inhiben la ira.

Los resultados de la escala de fuerza cognitiva muestran que los hombres presentan un promedio de 46,8 Los resultados de la escala de fuerza cognitiva muestran que las jugadoras de voleibol presentan un promedio de 50,7. Lo cual se refiere a una fuerza cognitiva estable en su compromiso, responsabilidad y participación. En este promedio los jugadores se encuentran vulnerables hacia la enfermedad. En asociación con el resultado deportivo, Para Ureña (2005) la fortaleza mental se manifiesta en la capacidad del deportista para controlarse emocionalmente cuando pierde o juega mal, para aceptar la crítica sin sentirse lastimado y porque permanece al pie de la batalla sea cual sea el resultado. En cambio, para Greswell (2007), la FM se refiere a las habilidades psicológicas de un deportista que supone una ventaja para su rendimiento.

Los resultados de la escala de estilos de afrontamiento que está conformada por 4 subescalas muestra que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 55,1 en valoración positiva, 46,8 en valoración negativa, 55,6 en minimización de la amenaza, 49,6 concentración en el problema. Los resultados de las subescalas de Estilos de afrontamiento con un promedio de valoración positiva 68,7, valoración negativa 47,5, minimización de la amenaza 69,3 y concentración en el problema 51,7, lo cual cumple con un promedio estable en cada subescala. En este promedio los jugadores se encuentran estables hacia la enfermedad. En asociación con el resultado deportivo, los autores han sugerido que las estrategias cognitivas empleadas por los deportistas pueden influenciar su rendimiento en la competición, al ayudarles a manejar el malestar e incluso el dolor que van asociados a la realización de la tarea (Morgan, Horstan, Cymerman y Stokes, 1983). Mientras que los deportistas de élite confían en la mayor medida en la adquisición y desarrollo de estrategias cognoscitivas (Hanton y Jones, 1999). En este sentido, Jones, Swain y Cale (1990) ya habían reportado como estrategia de afrontamiento el autoconvencimiento de que va a tener éxito. Otra técnica, muy popular dentro de los deportistas es la imagería mental (Mahoney, Gabriel y Perkins, 1987; Ruschall, 1989). Es famosa la frase de Jack Niclaus expresando que jamás golpea una bola sin representarse primero visualmente cómo va a dar el golpe (Weinberg y Golud, 1986).

Los resultados de la escala de bienestar psicológico muestran que los jugadores de voleibol hombres presentan un promedio de 63,6 lo cual se refiere a un bienestar psicológico alto consigo mismo y su vida diaria. Los resultados de la escala de Bienestar Psicológico muestran que las jugadoras de voleibol presentan un promedio de 67,2 que en esta escala se refiere a que suelen estar satisfechas consigo y se perciben capaces de disfrutar la vida. En este promedio los jugadores se encuentran vulnerables hacia la enfermedad. En asociación con el resultado

deportivo este es un aspecto que suele ignorarse en los deportistas de alto rendimiento es su destreza psicológica, que es precisamente la que le permite rendir a niveles superiores respecto a habilidades como la atención, la concentración, la motivación y el control emocional (en aspectos como la autoeficacia y el autoconcepto) y mental (García-Naveira, 2010).

Con relación a este estudio otros investigadores en una universidad de México en la facultad de odontología, realizaron un estudio de perfil de estrés y síndrome burnout donde de acuerdo a los resultados del perfil de estrés, los estudiantes manifestaron sentirse alienados en su actividad, refirieron sentir los cambios como riesgos y amenazantes para su equilibrio y expresaron tener poco control con los acontecimientos más relevantes en su vida diaria, además, se consideraron más vulnerables al padecimiento del síndrome de burnout [25, 26]. El comportamiento tipo A valorado en los estudiantes de odontología de esta investigación solamente se relacionó significativamente con la dimensión de despersonalización del síndrome de burnout. Características como desconfianza, enojo, hostilidad, pueden contribuir al desarrollo de suspicacia e indiferencia en la respuesta al estrés como lo señalan diversos estudios [25, 27]. Sin embargo, Padilla y col [28] en un estudio con jefes de departamento de una institución educativa no reporta relación entre el patrón de conducta tipo A y los niveles de estrés y señalan que esta variable es mediadora y de carácter subjetivo entre el entorno laboral y la historia del individuo. En este estudio, no se encontró relación significativa entre los hábitos de salud, las redes de apoyo social, el bienestar psicológico o los estilos de afrontamiento (dimensiones del perfil de estrés) con el síndrome de burnout, por lo que la primera hipótesis solamente se comprobó parcialmente a diferencia de otros estudios. En relación con la fuerza cognitiva como variable protectora se reportó relación ante el síndrome de burnout, principalmente con la dimensión de

realización profesional. Según el perfil de estrés, los estudiantes reconocen su compromiso y consideran los cambios como una oportunidad de crecimiento, lo cual puede favorecerles para disminuir el riesgo ante situaciones estresantes. (Preciado, Franco, Vásquez, 2010).

## 9. Conclusiones

La asociación del perfil de estrés con el resultado deportivo nos permite conocer que factores o escalas influyen notablemente en la salud de los deportistas y, así mismo si son determinantes o no en la consecución o valoración del resultado deportivo por medio de la posición ocupada en el torneo.

Por medio de la interpretación de la escala de estrés podemos concluir que este no fue un factor determinante en el resultado deportivo de los voleibolistas de la selección ASCÚN USTA, ya que se encontraba estable en hombres y bajo en mujeres, el nivel de salud es susceptible de afectarse con cambios, eventos, decisiones o demás que afecten el encuentro y por ende el resultado.

Los hábitos de salud se asocian de manera directa con el resultado deportivo de los jugadores de voleibol de la selección ASCUN USTA tanto hombres como mujeres, ya que tuvieron niveles regulares en todas las subescalas, obteniendo una mala disciplina, compromiso, , dieta no balanceada, descanso necesario y estrategias de prevención como el no consumo de drogas tabaco y alcohol, altos niveles de ejercicio pero no compensan con las demás subescalas, afecta notablemente el resultado deportivo, puesto que los deportistas al no tener puntuaciones elevadas en esta subescalas no lograron obtener el rendimiento y resultado esperado o buscado en el torneo.

Los jugadores de la selección de voleibol ASCUN USTA, muestran un gran compromiso y responsabilidad con la representación de su universidad en este torneo, la ayuda, apoyo y seguridad entre los hombres no es estable y conductas como la ira y la desesperación también son bastante visibles en ellos, debido a esta baja confianza, cooperación, apoyo y control emocional el resultado se vio afectado, no lograron una concentración adecuada y por ende trajo la pérdida de los partidos. En las mujeres se presenta lo contrario.

Los estilos de afrontamiento con el resultado deportivo son positivos en estrategias rápidas y búsqueda de soluciones en los jugadores ante los hechos que vayan presentando los encuentros deportivos. Presentando seguridad en si mismos y en la toma de decisiones. No siendo así para las mujeres.

Los hombres presentaron un porcentaje en el resultado deportivo del 61-80% ocupando así el tercer puesto en el torneo ASCUN, las mujeres presentaron un porcentaje del 0-40% ocupando así el quinto puesto en el torneo ASCUN.

## 10. Referencias

- Buceta, J.M. 1994 Psicología y Lesiones deportivas: Prevención y recuperación. Madrid.
- Buceta, J. M. 1998. Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid: Dykinson.
- Debbag, N. 2011. Tabaco y Deporte. Recuperado de <http://altorendimiento.com/tabaco-y-deporte/>
- Díaz, P., \*Buceta, J.M. y \*Bueno, A.M. 2004. Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. Revista de Psicología del Deporte, 14(1), 7-24.

- Díaz, P. 2001. Estrés y prevención de lesiones. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Edgardo Navia, 2012. Psicología del deporte. Recuperado de <http://www.edgardonavia.com.ar/Psicolog%C3%ADa%20del%20Deporte.pdf>
- Fortaleza mental en el deporte, s.f. Recuperado el día 25 de noviembre de 2016, de <https://santiago-rivera.com/2012/07/30/fortaleza-mental-en-el-deporte/>
- García, F. 2002. Cuba.- Psicología de las emociones del deporte. 2da Edición Bs.As. Herramientas psicológicas en el deporte. J. Socin. Bs. As
- García, V. (s.f.) La activación, la ansiedad, el estrés y el rendimiento. Recuperado de <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/9.pdf>
- Garrido, P. 2009. El estrés físico y emocional y su relación con el rendimiento deportivo. María de los Ángeles Queimaliños Pérez. Recuperado de: <http://altorendimiento.com/el-estres-fisico-y-emocional-y-su-relacion-con-el-rendimiento-deportivo/>
- González Carballido L.G. 1952. Cuba. Importancia del stress como objeto de estudio en psicología del deporte. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd36/stress.htm>
- González – Boto R. \*Molinero O. y \*Márquez. S. 2006. El estrés en el deporte de competición: implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación. R. González – Boto, O. Molinero y S. Márquez. Ansiedad y Estrés. 12. 99-115.
- Guerrero, E. 1996. Salud, estrés y factores psicológicos. (Asociación para la investigación y el desarrollo educativo en Extremadura).
- Hellin, G. \*Hellin, P. \*Moreno, J. (s.f.) Relación de los hábitos de práctica deportiva con el pensamiento hacia la educación física. Recuperado de <http://www.um.es/univefd/Habitos.pdf>

Lazarus, R. 1986. Estrés y procesos cognitivos. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

Lopategui, E. 2001. Manejo de Estrés. Capítulo 4. Recuperado de <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Capitulo4.html>

Los efectos del alcohol sobre la práctica deportiva. (s.f.). Recuperado el día 20 de noviembre de 2016 de <http://www.vitonica.com/prevencion/los-efectos-del-alcohol-sobre-la-practica-deportiva>

Marquez, S. 2006. Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: Fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. IJCHP. 2, Vol. 6; 359-378.

Mejía, A. julio 2010-junio 2011. Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. Pampedia, No.7,

McEwen BS. 2007. Fisiología y neurobiología del estrés y adaptación: El papel central del cerebro. *Physiol. Rdo* 87:873–904.

Mielgo J. M. 2013. Análisis nutricional y su relación con el estrés psico-físico y el daño muscular en jugadoras profesionales de voleibol a lo largo de una temporada. Universidad del País Vasco. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco.

Molinero, O. \*Salguero, A. y \*Márquez, S. 2011. Análisis de la recuperación – estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. Cuadernos de psicología del deporte. 2 Vol. 11; 47 – 55.

Noce, F. y \*Samulski, D. M. 2012. Análisis del estrés psíquico en colocadores Brasileños de voleibol de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte* Vol. 11, (numero 1), 137-155.

Nowack, K. 2010. Perfil de Estrés de Nowack. Manual Moderno.

- Paco, M. (s.f.). Entrenamiento y descanso. Otórgales la misma importancia. Fit Fusion. Recuperado de: <http://www.fitfusion.es/otros/entrenamiento-y-descanso-otorgales-la-misma-importancia>
- Pichel, P. 2009. El estrés físico y emocional y su relación con el rendimiento deportivo. Recuperado de <http://altorendimiento.com/el-estres-fisico-y-emocional-y-su-relacion-con-el-rendimiento-deportivo/>
- Portela, Y. \*Pérez, Y. \*Cantero, M. \*Rodríguez, E. 2014. Características antropométricas de jugadores de voleibol en la universidad de las ciencias informáticas. Revista digital de educación física. 5, Numero 30.
- Preciado, M. \*Franco, S. Vázquez J.M. 2010. Perfil de estrés y síndrome burnout en estudiantes mexicanos de odontología de una universidad pública. e-Gnosis [online] Vol. 8, Art. 3.
- Reyes, M. Raimundi, M. J. y Gómez, L. 2012. Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento, Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12, número 1; 9-16.
- Reynoso, L. \*Hernández G. \*López, J. \*Rangel, B. \* Trinidad Quezada, J.\*Jaenes, J.C. 2016. Balance de estrés-recuperación en jugadores universitarios de voleibol durante una temporada. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). Retos, 30, 193-197.
- Sánchez, P. \*Leo Marcos, F. \*Sánchez, D. \*Amado, \*D. Alonso G. \*Tomas, G. 2010. Importancia de la diversión y el apoyo social sobre la persistencia o cese de la práctica deportiva en el contexto escolar. Importancia del deporte practicado. Recuperado de <http://altorendimiento.com/importancia-de-la-diversion-y-el-apoyo-social-sobre-la->

persistencia-o-cese-de-la-practica-deportiva-en-el-contexto-escolar-importancia-del-deporte-practicado/

Selye, H. 1975.: Tensión sin angustia. Ed. Guadarrama, Madrid, España.

Trujillo, F. (s.f.) Lesiones deportivas: tipos y prevención. Recuperado de <http://www.fmds.es/2009/02/lesiones-deportivas-tipos-y-prevencion/>

Wilks, F. 1998. Emoción inteligente. Barcelona: Planeta.

Williams, M. 2002. Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo.

Pag 8. Recuperado de [https://books.google.com.co/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=afecta%20la%20alimentacion%20el%20resultado%20deportivo&source=bl&ots=Ca841Vrlhd&sig=GGLaOv4MfEdq9AFsJYaN8q\\_efrU&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj4\\_\\_7avcTQAhWJ6SYKHZPnBm4Q6AEIUjAJ#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=8rSpvU2FISMC&pg=PA3&lpg=PA3&dq=afecta%20la%20alimentacion%20el%20resultado%20deportivo&source=bl&ots=Ca841Vrlhd&sig=GGLaOv4MfEdq9AFsJYaN8q_efrU&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj4__7avcTQAhWJ6SYKHZPnBm4Q6AEIUjAJ#v=onepage&q&f=false)

## 11. Apéndices

### Apéndice A. Consentimiento Informado

#### Formato de consentimiento informado

**Investigadores:** Cristhian Julián Curubo Blanco - Paulo Sergio Yara Ojeda

Este documento está dirigido a los voleibolistas de la selección ASCUN 2016 de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga.

**Institución:** Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

**Título de la investigación:** Valoración del perfil de estrés y resultado deportivo en los voleibolistas de la Selección ASCUN 2016 de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

Este documento consta de dos partes:

1. Información acerca de la investigación
2. Formulario del consentimiento informado.

### **1. Información acerca de la investigación**

Como estudiantes de último semestre de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, estamos investigando sobre la valoración del perfil estrés y el resultado deportivo. A continuación se les brindara información general sobre la investigación.

#### **1.1 Propósito de la investigación**

El estrés son exigencias internas o externas que afectan al equilibrio del deportista, su bienestar físico y psicológico y requiere una acción para restablecerlo. Valorar el perfil de estrés y el resultado deportivo en los voleibolistas de la selección ASCUN de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga

#### **Tipo de intervención**

Se hará una única medición durante el tiempo de la investigación. Dicha medición será realizada de forma individual, se entregará el Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack el cual usted deberá diligenciar.

#### **1.2 Selección de los participantes**

Los participantes de la investigación fueron escogidos bajo los siguientes criterios:

1.2.1 Estar inscrito en el listado oficial de la selección voleibol ASCUN-RED 2016 de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga.

1.2.2 Pertener y estar entrenando con la selección voleibol de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga.

1.2.3 Ser mayor de edad

### **1.3 Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack**

Fue creado por Kenneth Nowack, su objetivo es 7 escalas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud en las personas. Características: *El perfil de estrés* consta de 123 reactivos que permiten abordar escalas como: estrés, hábitos de salud (ejercicio, descanso/sueño, alimentación/nutrición y prevención), conducta tipo a, estilo de afrontamiento (valoración positiva, valoración negativa, minimización de la amenaza y concentración en el problema), bienestar psicológico, red de apoyo social y fuerza cognitiva.

### **1.4 Beneficios**

Conocer su perfil de estrés y así mejorar estilo de vida y el manejo de los niveles de estrés.

Proporciona información sobre estilos de vida y conductas relacionadas con la salud que pueden estar contribuyendo a la presencia de enfermedades y trastornos físicos o psicológicos.

### **1.5 Riesgos**

Esta investigación es considerada según Resolución 008430 Artículo 11, como investigación sin riesgo, pero puede presentar los siguientes síntomas:

-Cansancio, irritabilidad o molestia por las preguntas

### **1.7 Procedimiento.**

A continuación se le dará a conocer paso a paso el procedimiento de la investigación:

- Construcción del documento de sustentación teórica de la investigación

- Aprobación de la realización de la investigación por parte del comité de investigación de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga.

- Selección de la muestra a intervenir (voleibolistas de la selección ASCUN-RED 2016 de la Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga)

- Aplicación del cuestionario a la población seleccionada

- Calificación del Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack que fue aplicado

- Presentación de resultados, análisis, discusión y conclusiones de los datos obtenidos que serán sustentados en la jornada de sustentación de proyectos de grado de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación.

### **1.8 Protocolo de aplicación**

- La aplicación se realizará antes o después del entrenamiento de la selección o en su defecto personalmente.

- Los investigadores entregaran el formato de consentimiento informado, el cual ustedes deberán leer y diligenciar.

- Una vez diligenciado se procederá a entregar el Cuestionario de Perfil de estrés de Nowack, para el cual tendrá de 25 a 30 minutos para resolverlo.

### **1.9 Confidencialidad de los datos**

Los datos personales que usted presente durante la intervención como su nombre o edad, no serán divulgados a ninguna entidad o persona, en caso de divulgación se aplicara las sanciones pertinentes.

Se expondrán únicamente los resultados del Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack.

**Recuerde que su participación es voluntaria, no podrá ser obligado a participar y en cualquier momento puede retirarse.**

**Para inquietudes se puede comunicar con:**

**Cristhian Julián Curubo Blanco**

**Estudiante Facultad Cultura Física, Deporte y Recreación**

**Universidad Santo Tomás Seccional Bucaramanga**

**Celular: 315 669 5210**

## **2. Segunda parte**

### **Confirmación.**

He leído la información o me han hecho saber de manera detallada, la intencionalidad de la investigación, los beneficios y riesgos así, como los procedimientos a los que seré sometido. Todas las inquietudes han sido aclaradas y me encuentro en plena certeza de poder realizar esta investigación.

### **Participante.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_\_ Año \_\_\_\_\_

### **Investigadores.**

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Nombre:**

\_\_\_\_\_

**Firma:** \_\_\_\_\_

**Firma:**

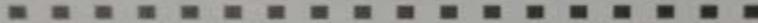
\_\_\_\_\_

**Apéndice B. Cuestionario de Perfil de Estrés de Nowack.**

60-2

# PERFIL DE ESTRÉS

Cuadernillo de aplicación



## Instrucciones

Este Cuadernillo contiene una serie de preguntas que evalúan diferentes factores que pueden contribuir a su salud física y a su bienestar psicológico. Se le harán preguntas específicas sobre su estilo de vida, hábitos de salud, nivel de estrés, perspectiva de la vida, entorno social y estilo de afrontamiento de los problemas. Esta información se utilizará para desarrollar su perfil confidencial de valoración del estrés.

- **Siga las instrucciones.** Lea de manera cuidadosa cada reactivo y su escala de respuestas correspondiente.
- **Complete.** Por favor conteste todas las preguntas. No deje enunciados en blanco o éstos no se calificarán.
- **Tómese su tiempo.** No existe límite de tiempo para contestar este instrumento. Trabaje de la manera más rápida y cómoda para usted.
- **Seleccione sólo una respuesta.** escoja y marque con un círculo EN LA FORMA DE RESPUESTA Y CALIFICACIÓN aquella respuesta que le parezca mejor para cada pregunta. Si desea cambiar una respuesta que ya ha marcado, dibuje una X sobre la respuesta original y un círculo sobre su nueva opción.
- **No marque este Cuadernillo.**

Copyright © 1999 Western Psychological Services  
D. R. © 2002 Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V.  
Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida por ningún medio, electrónico o mecánico incluyendo la fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación, sin permiso previo y escrito de la Editorial.



Hoja de puntuaciones

The form is titled "Hoja de puntuaciones" (Scoring Sheet). It is divided into two main sections by a vertical line.

**Left Section (Stress Profile):**

- Estrés:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- Competencia:** 3 items, each with a 1-5 scale.
- Desempeño físico:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- Presión social:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- Reacción:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- Alimentación/hidratación:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- Reacción 27-28:** 5 items, each with a 1-5 scale.
- A.B.C.:** 5 items, each with a 1-5 scale.

**Right Section (Sports Performance):**

- Resultado deportivo:** 11 items, each with a 1-6 scale.

Formulario de evaluación de estrés y resultado deportivo. El formulario está dividido en secciones con sub-títulos y una lista de ítems numerados con sus respectivos niveles de valoración.

**Constante Tipo A**

- 101: 1 2 3 4 5
- 102: 1 2 3 4 5
- 103: 1 2 3 4 5
- 104: 1 2 3 4 5
- 105: 1 2 3 4 5
- 106: 1 2 3 4 5
- 107: 1 2 3 4 5
- 108: 1 2 3 4 5
- 109: 1 2 3 4 5
- 110: 1 2 3 4 5

**Punto negativo**

- 111: 5 4 3 2 1
- 112: 5 4 3 2 1
- 113: 5 4 3 2 1
- 114: 5 4 3 2 1
- 115: 5 4 3 2 1
- 116: 1 2 3 4 5
- 117: 1 2 3 4 5
- 118: 1 2 3 4 5
- 119: 1 2 3 4 5
- 120: 5 4 3 2 1
- 121: 5 4 3 2 1
- 122: 1 2 3 4 5
- 123: 1 2 3 4 5
- 124: 5 4 3 2 1
- 125: 5 4 3 2 1
- 126: 1 2 3 4 5
- 127: 1 2 3 4 5
- 128: 5 4 3 2 1
- 129: 1 2 3 4 5
- 130: 1 2 3 4 5
- 131: 1 2 3 4 5
- 132: 1 2 3 4 5
- 133: 1 2 3 4 5
- 134: 1 2 3 4 5
- 135: 1 2 3 4 5
- 136: 5 4 3 2 1

**Valoración positiva**

- 137: 1 2 3 4 5
- 138: 1 2 3 4 5
- 139: 1 2 3 4 5
- 140: 1 2 3 4 5
- 141: 1 2 3 4 5
- 142: 1 2 3 4 5
- 143: 1 2 3 4 5
- 144: 1 2 3 4 5
- 145: 1 2 3 4 5
- 146: 1 2 3 4 5
- 147: 1 2 3 4 5
- 148: 1 2 3 4 5
- 149: 1 2 3 4 5
- 150: 1 2 3 4 5
- 151: 1 2 3 4 5
- 152: 1 2 3 4 5
- 153: 1 2 3 4 5
- 154: 1 2 3 4 5
- 155: 1 2 3 4 5
- 156: 1 2 3 4 5
- 157: 1 2 3 4 5
- 158: 1 2 3 4 5
- 159: 1 2 3 4 5
- 160: 1 2 3 4 5

**Valoración negativa**

- 161: 1 2 3 4 5
- 162: 1 2 3 4 5
- 163: 1 2 3 4 5
- 164: 1 2 3 4 5
- 165: 1 2 3 4 5
- 166: 1 2 3 4 5
- 167: 1 2 3 4 5
- 168: 1 2 3 4 5
- 169: 1 2 3 4 5
- 170: 1 2 3 4 5
- 171: 1 2 3 4 5
- 172: 1 2 3 4 5
- 173: 1 2 3 4 5
- 174: 1 2 3 4 5
- 175: 1 2 3 4 5
- 176: 1 2 3 4 5
- 177: 1 2 3 4 5
- 178: 1 2 3 4 5
- 179: 1 2 3 4 5
- 180: 1 2 3 4 5

**Rehabilitación de la respuesta**

- 181: 1 2 3 4 5
- 182: 1 2 3 4 5
- 183: 1 2 3 4 5
- 184: 1 2 3 4 5
- 185: 1 2 3 4 5
- 186: 1 2 3 4 5
- 187: 1 2 3 4 5
- 188: 1 2 3 4 5
- 189: 1 2 3 4 5
- 190: 1 2 3 4 5

**Concentración total en el momento**

- 191: 1 2 3 4 5
- 192: 1 2 3 4 5
- 193: 1 2 3 4 5
- 194: 1 2 3 4 5
- 195: 1 2 3 4 5
- 196: 1 2 3 4 5
- 197: 1 2 3 4 5
- 198: 1 2 3 4 5
- 199: 1 2 3 4 5
- 200: 1 2 3 4 5

**Dispositivo psicológico**

- 201: 1 2 3 4 5
- 202: 1 2 3 4 5
- 203: 1 2 3 4 5
- 204: 1 2 3 4 5
- 205: 1 2 3 4 5
- 206: 1 2 3 4 5
- 207: 1 2 3 4 5
- 208: 1 2 3 4 5
- 209: 1 2 3 4 5
- 210: 1 2 3 4 5
- 211: 1 2 3 4 5
- 212: 1 2 3 4 5
- 213: 1 2 3 4 5
- 214: 1 2 3 4 5
- 215: 1 2 3 4 5
- 216: 1 2 3 4 5
- 217: 1 2 3 4 5
- 218: 1 2 3 4 5
- 219: 1 2 3 4 5
- 220: 1 2 3 4 5

**Índice de riesgo en las respuestas**

- 221: 1 0
- 222: 0 1
- 223: 1 0
- 224: 1 0
- 225: 1 0

