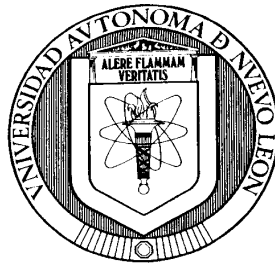


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA CON
ARBITROS DE FUTBOL: "EL IMPACTO DEL ESTRÉS
PSICOLOGICO EN LA TOMA DE DECISIONES"

Por:

OBED ELIUD GOMEZ BARRERAS

PRODUCTO INTEGRADOR

TESINA

COMO REQUISITO PARCIAL PARA OBTENER

EL GRADO DE

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero del 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

POSGRADO CONJUNTO

FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Programa de Intervención Psicológica con Árbitros de Fútbol: El impacto del Estrés Psicológico en la Toma de Decisiones”. Realizado por el Lic. Obed Eliud Gómez Barreras, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dra. Michaela Cocca.
Asesor Principal



Dr. Armando Cocca.
Co-asesor

Dra. Jeanette M. López Walle.
Co-asesor

Dra. Blanca Roció Rangel Colmenero.
Subdirección de Estudios de Posgrado.
Investigación de la FOD.

Nuevo León, Enero del 2017.

Agradecimientos.

Agradezco a Dios por darme tantas bendiciones en mi vida, me dio a mis Padres y Hermanos que me llenaron de amor mis primeros años, jamás podría pagar todo que hacen por mí, eternamente agradecido con mis viejos. Agradezco a mis tíos Raúl y Ofelia que me apoyaron como a un hijo, ellos padecieron mis locuras de juventud, gracias por su amor y ternura.

Agradezco a Leticia, mi apoyo incondicional, gracias por ser tan importante en mi vida, siempre serás mi eterno amor. Agradezco a mis hijas, Fernanda y Tania sin duda el amor más limpio y puro que Dios me regalo, las amo, como se ama solo una vez en la vida. Gracias por sus besos y abrazos.

Quiero dar las gracias a todas las personas que directa o indirectamente me apoyaron para estar hoy terminando este proyecto, a esas personas que yo llamo los *míos*, gracias por estar siempre al pendiente de mí.

Agradezco a mis maestros, su esfuerzo, dedicación y amor por la docencia, me llevo muchos conocimientos, pero sobre todo me llevo el gusto de haber conocido a excelentes personas. Agradezco en especial al Dr. Armando Cocca y a su esposa la Dra. Michaela Cocca, gracias por el apoyo y la paciencia que me tuvieron.

Por ultimo quiero agradecer a la Dra. Jeanete López Walle por no permitirme rendirme, gracias por él apoya brindado aquella tarde en que pensaba abandonar el sueño de ser psicólogo Deportivo. Ese día Dios me la mando.

FICHA DESCRIPTIVA
Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero del 2017.

Obed Eliud Gómez Barreras.

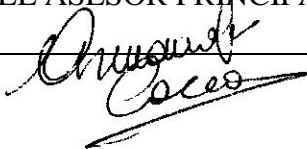
Título del Producto Integrador: Programa de Intervención Psicológica con Árbitros de Fútbol: “El impacto del Estrés Psicológico en la Toma de Decisiones”.

Número de Páginas: 32

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina: El estrés impacta en el deportista de una manera importante, en el deporte de las patadas hay un atleta dentro del terreno de juego que no anota goles, que no festeja los triunfos con sus aficionados. El *árbitro de fútbol* en los últimos años ha tomado gran notoriedad gracias a tecnología que pone al descubierto sus errores, sin duda la toma de sus decisiones es muy importante para el desarrollo del partido las cuales se ven afectadas en muchas ocasiones por el estrés psicológico. El estrés afecta procesos fisiológicos y psicológicos, es por ellos que decidimos tomar como referencia algunos estudios, para poder evaluar el impacto que tiene en la toma de decisiones, a pesar de no tener muchos antecedentes con árbitros de fútbol, tomaremos los realizados a los jueces deportivos de otras disciplinas. La toma de decisiones según García, Ruiz y Graupera (2009), engloba tres fases diferentes: una primera fase de preparación de la decisión centrada en el análisis de la situación y de las posibilidades de acción; una segunda fase que correspondería al acto de decisión, es decir, se produciría la elección del gesto técnico-táctico a realizar; y una tercera fase, denominada de realización y control de la decisión, que recogería los ajustes de la opción escogida e incluiría un examen de la decisión tomada. Se hizo la aplicación de 2 cuestionarios a 25 árbitros de la segunda y tercera división profesional de México, después se implementó un programa de intervención psicológica y por último se realizó una segunda aplicación de los mismos dos cuestionarios. Los instrumentos que contestaron los nazarenos fueron: cuestionario de Estrés-Recuperación (RESTQ-76 SPORT) y el cuestionario de Toma de Decisiones (DMQ II). El objetivo es medir el impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones en un árbitro de fútbol de categorías formativas, para ello debíamos evaluar el estrés y la toma de decisiones, para así poder iniciar un programa de intervención psicológica que les brinde las técnicas y herramientas para tener un correcto manejo del estrés. Dentro de los objetivos específicos está el comparar los resultados de ambas variables en las dos evaluaciones, para así conocer si existe una diferencia significativa entre ellas y también saber si hubo una mejora significativa después del programa psicológico. Los resultados mostraron una diferencia significativa en la toma de decisiones lo que nos permite creer que fueron las técnicas y estrategias las que hicieron que manejaran de manera correcta el estrés, aunque esté presente de manera permanente en ellos.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL.



Contenido.

Introducción.....	1
Capítulo I.....	2
Marco Teórico.....:	2
El Futbol y él Arbitraje.....	3
Toma de Decisiones en el Deporte.....	5
Definiciones Clásicas de los Procesos de Toma de Decisiones.....	5
Toma de Decisiones en el Deporte.....	6
El Estrés y su Preceso.....	8
El Estrés en el Arbitraje.....	9
Relajación.....	10
Antecedentes.....	12
Objetivos.....	14
Capítulos II.....	15
Metodología.....	15
Diseño.....	15
Población.....	15
Muestreo.....	15
Muestra.....	15
Criterios de Inclusión.....	15
Criterios de Exclusión.....	16
Criterios de Eliminación.....	16
Procedimiento.....	16
Intervención.....	17
Instrumentos.....	17

RestQ-76 Sport.....	17
DMQ II.....	19
Consideraciones Éticas.....	21
Análisis Estadístico.....	21
Capítulo III.....	22
Resultados.....	22
Estadísticos Descriptivos.....	22
Capítulo IV.....	24
Discusión.....	24
Sugerencias.....	25
Bibliografía.....	26
Resumen Autobiográfico.....	28
Anexos.....	28 -32

LISTA DE TABLAS.

Tabla 1. Cuestionarios Aplicados.....	22
Tabla 2. Comparación Entre Ambas Evaluaciones.....	22
Grafico 1. Comparacion entre Ambas Evaluaciones.....	23

Introducción.

El fútbol es un deporte practicado en todo el mundo, existe una gran industria atrás de los pateadores, la globalización tal, que podemos ver juego el que deseemos de cualquier liga profesional, es un fenómeno social único, capaz de unir a naciones con conflictos bélicos, no distingue raza, sexo, ni religión. Sin duda alguna el fútbol es el deporte más popular de este planeta. Los protagonistas son los jugadores y ellos suelen ser un ejemplo positivo o negativo para la sociedad, cada fin de semana hay millones de personas imitando a sus ídolos. En el fútbol como en la mayoría de las disciplinas deportivas existe un juez o árbitro, éste, se encarga de hacer cumplir las reglas de juego. En este trabajo estudiaremos el impacto del estrés psicológico en la toma de decisiones de los árbitros, además de conocer las técnicas y estrategias que deben emplear para tener un correcto manejo de dichas variables.

En la psicología deportiva existen antecedentes importantes sobre el estudio del estrés psicológico en los deportistas, sin duda alguna esta variable juega un papel muy importante en el rendimiento deportivo del atleta. La toma de decisiones es un proceso cognitivo que se ve afectado por varios rubros, en especial por el estrés. Es por todo conocido que el cansancio físico es uno de los que más afecta en dicho proceso, por lo que nos dimos a la tarea de buscar un instrumento que nos permitiera medir el estrés y la recuperación física. Para medir la toma de decisiones buscamos un cuestionario que ya hubiera sido utilizado con árbitros o jueces deportivos. Se diseñó un programa de intervención psicológica que brinde herramientas para un correcto manejo del estrés.

El programa de intervención psicológica está diseñado para árbitros de fútbol, los cuales son sometidos a grandes niveles de estrés, ya que su actividad cobra gran importancia para los equipos, dirigentes, aficionados y medios. Los antecedentes sobre estos trabajos son realmente escasos, aunque todos sabemos que el árbitro es esencial para el juego, la ciencia los ha dejado de lado. Podemos tener la certeza de que un árbitro es un atleta de alto rendimiento, los estudios realizados por la FIFA así lo demuestran, la interacción que estos tienen con el juego los hace un caso muy interesante para el estudio. Por lo que decidimos realizar una medición previa a la intervención psicológica en donde

medimos el estrés y la toma de decisiones y una segunda aplicación de los instrumentos ya que se concluyó el programa.

Este trabajo es resultado de una búsqueda bibliográfica exhaustiva, en donde nos percatamos de la importancia de las características psicológicas con la que deben contar los árbitros o jueces deportivos, las áreas de oportunidad que presentan y la enorme necesidad de que exista un entrenamiento psicológico durante sus carreras, el deseo de hacer bien las cosas ya no es suficiente, es necesario trabajar de manera multidisciplinaria. Conoceremos los conceptos y definiciones de las variables a estudiar y las teorías que sustentan nuestro programa de intervención.

Capítulo I Marco Teórico

El Fútbol y el Arbitraje

El fútbol es el deporte más popular que existe en este planeta, es practicado por millones de personas en el mundo, las cuales se olvidan de raza, sexo y creencias religiosas. El deporte de las patadas tuvo sus orígenes hace miles de años, el antropólogo suizo Johan Jacob Bachofen (1861), descubrió en Papúa, Nueva Guinea, pinturas rupestres donde están grabadas escenas de hombres pateando y persiguiendo un objeto redondo. Son muchas las civilizaciones que tienen antecedentes con juegos de pelota. El futbol actual proviene del Rugby, deporte que surgió en el Reyno Unido, pero un 26 de Octubre de 1863 en una taberna Londinense de Freemanson, 12 clubes deciden separarse y crear nuevas reglas, donde la principal diferencia con el Rugby era que no se podía jugar el balón con las manos.

Actualmente la Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA) tiene afiliadas a 209 federaciones, 16 miembros más que la Organización de Naciones Unidas (ONU), quien tiene 193 naciones. Hay países en donde el futbol es una religión, y cada vez que juega el representativo nacional, el país se paraliza, es un deporte que se vive con mucha pasión. Los protagonistas principales son los jugadores, quienes gozan de la admiración y el apoyo incondicional de los aficionados. Como él mayoría de los deporte existe la figura del árbitro, la cual fue propuesta por la federación Irlandesa en el año de 1891, según relata la enciclopedia mundial del futbol (1982). En la actualidad las reglas de juego son hechas cumplir por un árbitro central, dos asistentes y un cuarto árbitro, estos están en la mira de todos y en muchas ocasiones son víctimas de una crítica desmedida.

El arbitraje ha cobrado una gran importancia en futbol actual, es necesario tener árbitros con una preparación adecuada para enfrentar las exigencias que este deporte les presenta, la FIFA invierte grandes cantidades de dinero para brindarles capacitación física, técnica y táctica, pero como pasa en la mayoría de las disciplinas los jueces o árbitros carecen de preparación psicológica que les permita tener un mayor rendimiento y así obtener mejores resultados en sus actuaciones. La industria que rodea al futbol sea preocupado por brindar todas las herramientas posibles a los jugadores y lo han conseguido,

contamos con verdaderos atletas, dotados de una gran técnica, pero el fútbol que hoy se practica está lleno de intereses económicos y comerciales que representan una gran carga psicológica para el árbitro ya que de él dependen la toma de decisiones que marcan el rumbo de un partido.

Guillén y Jiménez (2001) se plantearon como objetivo, determinar las características más importantes en la labor arbitral, se dieron a la tarea de entrevistar árbitro y ex árbitros para darse cuenta que las cosas importantes para los jueces deportivos tienen que ver con la percepción que tienen de los hechos. En el año 2015 (Gonzales y Garcés del Rayo), publicaron un estudio titulado, “Personalidad y Estilos de Toma de Decisiones en la Práctica Deportiva”. Resaltan el establecimiento de identificadores de la personalidad, contruidos a través de las citadas diferencias individuales, muestran a los deportistas capaces del manejo más o menos eficaz de funciones de ejecución y comportamiento. Que permiten avanzar en los aprendizajes, tomando decisiones adecuadas que le acercan a sus objetivos o inadecuadas que les suponen tener que superar adversidades (Ruiz-Barquin, 2006; Reigal, Videra, y Gil, 2014).

Dentro de las actividades que realiza un árbitro o juez deportivo existen una serie de demandas psicológicas, como lo menciona Gimeno y Buceta (1998), en su estudio; “Evaluación del Proceso de Toma de Decisiones en el contexto del Arbitraje Deportivo”.

El árbitro o juez deportivo recurre a los siguientes procesos cognitivos;

- Necesidad de tomar decisiones trascendentes para el buen curso del partido, las cuales en ocasiones tienen que llevarse a cabo en un breve espacio de tiempo.
- Necesidad de lograr una buena coordinación con el compañero árbitro, afrontando la posible evasión de responsabilidad por parte de su compañero, la falta de acuerdo en el reparto del trabajo o la invasión del uno en el terreno del otro.
- Necesidad de afrontar elevados niveles de crítica, derivados de la decisión de qué parte (jugador, equipo, responsables técnicos) tiene razón, y de la valoración y penalización de la transgresión de las normas. La probabilidad de cometer algún error es siempre alta, lo que consecuentemente origina una mala prensa del árbitro y una predisposición hacia él en ocasiones poco favorable.

Toma de Decisiones

Definiciones clásicas de los procesos de toma de decisiones.

Se presentan a continuación algunas definiciones clásicas de los procesos que se dan en la toma de decisiones. Dentro de este proceso se realizan una serie de conductas que necesitan definición, Hastie (2001, plantea una serie de definiciones que sirven perfectamente para aclarar el proceso de toma de decisiones, que es una parte de la resolución de problemas:

- **Decisiones:** Son combinaciones de situaciones y conductas que pueden ser descritas en términos de tres componentes esenciales: acciones alternativas, consecuencias y sucesos inciertos.
- **Resultado:** Son situaciones descriptibles públicamente que ocurrirían si se llevan a cabo las conductas alternativas que se han generado en el proceso de toma de decisión. Como todas las situaciones son dinámicas, según avanza y continúa la acción el resultado puede variar.
- **Consecuencias:** Son las reacciones evaluativas subjetivas, medidas en términos de bueno o malo, ganancias o pérdidas, asociadas con cada resultado.
- **Incertidumbre:** Se refiere a los juicios de quien toma la decisión de la propensión de cada suceso de ocurrir. Se describe con medidas que incluyen probabilidad, confianza, y posibilidad.
- **Preferencias:** Son conductas expresivas de elegir, o intenciones de elegir, un curso de acción sobre otros.
- **Tomar una decisión:** Se refiere al proceso entero de elegir un curso de acción.
- **Juicio:** Son los componentes del proceso de decisión que se refieren a valorar, estimar, inferir que sucesos ocurrirán y cuáles serán las reacciones evaluativas del que toma la decisión en los resultados que obtenga.

La toma de decisiones desde la perspectiva cognitiva está centrada en las etapas del procesamiento de la información. Las estrategias cognitivas se basan en la memoria de trabajo y la estructura del conocimiento, otras aproximaciones plantean que la toma de decisiones deriva de los procesos de anticipación (Bar-Eli y Raab, 2006). Dentro de la psicología cognitiva, destacan los modelos de procesamiento de la información (Schmidt y Lee, 1999), que establecen que el acto de la toma de decisiones se produce con anterioridad a la acción, y que se realiza en base a un procesamiento perceptivo previo. Los seres humanos estamos tomando en todo momento decisiones, mucha gente se limita a pensar que realizar una acción refleja una decisión, pero la realidad es que cuando no hacemos absolutamente nada también es una decisión.

Toma de Decisiones en el Deporte

La toma de decisiones según García, Ruiz y Graupera (2009), engloba tres fases diferentes: una primera fase de preparación de la decisión centrada en el análisis de la situación y de las posibilidades de acción; una segunda fase que correspondería al acto de decisión, es decir, se produciría la elección del gesto técnico-táctico a realizar; y una tercera fase, denominada de realización y control de la decisión, que recogería los ajustes de la opción escogida e incluiría un examen de la decisión tomada (Buszard, Farrow y Kemp, 2013; Ezquerro y Buceta, 2012). En el contexto deportivo, el proceso de la toma de decisiones en los deportes colectivos representa una mayor complejidad que en los individuales individuales (García, Ruiz y Graupera, 2009; Sáez, Vila, Abellány Contreras, 2013), puesto que un deportista en acción se encuentra en presencia de gran número de estímulos a analizar para intentar conseguir el objetivo del juego (Glöckner, Heinen, Johnson y Raab, 2012). De este modo, como capacidad cognitiva de optar por la mejor opción a realizar, la toma de decisiones es un factor determinante de la práctica deportiva (Iglesias, Ramos, Fuentes, Sanzy Del Villar, 2003).

El Estrés y su Proceso

El estrés es un proceso, una secuencia de eventos que conducen a un fin concreto. Se define como “un equilibrio sustancial entre la capacidad de demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que el fracaso en la satisfacción de dicha demanda tiene consecuencias importantes” (Mc Grath, 1970, 20 en Weinberg, R., Gould, D, 1996, 103). Según un modelo propuesto por Mc Grath, (1970), el estrés consiste en cuatro fases interrelacionadas:

- *Fase 1:* Demanda medioambiental: En la primera fase del proceso del estrés, le llega al individuo algún tipo de demanda, esta puede ser física o psicológica.
- *Fase 2:* Percepción de las demandas: No todas las personas perciben las demandas de la misma forma. Esto se refleja en la 2ª fase del proceso de estrés, la percepción individual de la demanda física o psicológica. El nivel de ansiedad rasgo de una persona influye mucho en la forma de percibir el mundo. Las que tienen un elevado nivel de ansiedad rasgo tienden a percibir más situaciones (sobre todo de evaluación y competición) como amenazadoras que las que presentan un nivel más bajo. Por ello, la ansiedad rasgo influye mucho en la 2ª fase del proceso del estrés.
- *Fase 3:* Respuesta de estrés. Se trata de la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si una persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta y ello le provoca una sensación de amenaza, el resultado es un aumento del nivel de ansiedad estado, junto a un incremento de la preocupación (estado cognitivo de ansiedad) o de la activación fisiológica (estado somático de ansiedad), o de ambas. También existen otras reacciones, como los cambios en la concentración y el aumento de la tensión muscular, que acompañan a la elevación de la ansiedad estado.

- *Fase 4: Consecuencias conductuales.* Se refiere a la conducta real de la persona sometida al estrés. Si un individuo ante una situación percibe un desequilibrio entre su capacidad y las demandas y siente que su estado de ansiedad se incrementa; hay que observar si empeora el rendimiento, o si por el contrario, mejora la ejecución.

Existen dos fuentes generales de estrés situacional: a) la importancia atribuida a un suceso o competición y b) la incertidumbre que rodea al resultado de dicho evento. (Martens, 1987 Weinberg R., Gould R., 1996, 109).

A) *Importancia del evento:* En general cuanto más importante es el evento, más estrés provoca. Por ello un partido en el que está en juego el campeonato es más estresante que otro cualquiera de la temporada del mismo modo que también es más estresante una entrevista de trabajo que ver la televisión en casa. Por ejemplo, se observa durante toda la temporada a jugadores de béisbol de la división inferior cada vez que iban a batear (Lowe, 1971). Se registraron sus ritmos cardiacos al ir a golpear la pelota así como los gestos nerviosos que exhibían a campo. Asimismo, se evaluó lo decisivo que era cada golpe en cuestión para el desarrollo del juego (por ejemplo, bases ocupadas, errores en llegadas a 1 base, [outs], última entrada marcador ajustado, etc.) y la importancia del partido para la posición del equipo en la tabla clasificatoria. Cuando más decisiva era la situación más estrés y nerviosismo mostraban los jugadores. No obstante la importancia atribuida a este acontecimiento no es siempre evidente.

B) *Incertidumbre:* Es la segunda fuente de ansiedad. A menudo no se puede hacer nada contra este factor y tampoco se debe hacer. Ej. : Cuando dos equipos de semejante nivel se enfrentan la incertidumbre es máxima, sin embargo este aspecto le da interés al deporte. También se debe tener en cuenta que en ocasiones somos nosotros los profesores, entrenadores los que creamos una incertidumbre innecesaria.

El Estrés en el Arbitraje

El estrés afecta procesos fisiológicos y psicológicos, es por ellos que decidimos tomar como referencia estos estudios, para poder evaluar el impacto que tiene en la toma de decisiones, a pesar de no tener muchos antecedentes con árbitros de fútbol, tomaremos los realizados a los jueces deportivos de otras disciplinas. Implementaremos un programa de entrenamiento psicológico, lo que resulta algo nuevo para la mayoría de los nazarenos. En la literatura científica las Fuentes de estrés más señaladas en árbitros/jueces son la revisión de errores, la aparición de situaciones de conflicto interpersonal con entrenadores y jugadores y las agresiones (eminentemente verbales) por parte de entrenadores, jugadores o público (Alonso-Arbiol, 2005). Dorsch y Paskevich (2007), indican que las experiencias de estrés en árbitros dependen de su nivel de arbitraje, siendo la relación con el compañero, la confrontación con los entrenadores y el miedo a cometer errores las fuentes más importantes de estrés. A estas clásicamente señaladas, cabría añadir las que se producen en los momentos inmediatamente anteriores al partido, tanto en el vestuario como en la salida al campo (Morilla, Caracuel y Benítez, 1997), e incluso otras posteriores al mismo (Cruz, 1997; González, 1999). Como señalan Goldsmith y Williams (1992), sería necesario analizar las diferentes fuentes de estrés y los diferentes momentos temporales en que éstas aparecen, teniendo en cuenta que serán cambiantes en función de la modalidad deportiva y el nivel de competición.

Este estrés específico en árbitros/ jueces derivaría de una situación vivencial y evaluada como amenazante con base en el conocimiento que se tiene del reglamento así como de sus experiencias anteriores y habiendo realizado una evaluación subjetiva de acuerdo con un medio ambiente determinado (Samulski y Noce, 2003). Es muy importante conocer las situaciones que estrenan a los árbitros y la forma en que se manifiesta ese estrés, el tener claro estos dos puntos nos brinda un punto de partida que nos permitirá diseñar las técnicas y estrategias que desarrollen las habilidades psicológicas que nos hagan posible contrarrestar el estrés psicológico.

Relajación

Las técnicas de relajación constituyen las herramientas de manejo del estrés más utilizadas. A lo largo de los años ha aplicado para los trastornos psicológicos y físicos asociados al estrés. *La relajación*: Es un estado caracterizado por la ausencia de tensión o activación fisiológica (sobre todo muscular). Las investigaciones realizadas en el área de las relaciones entre el estrés y el afrontamiento no han podido constatar que el afrontamiento activo venga necesariamente asociado a menores niveles de estrés, ni a la desaparición de las emociones negativas (Lazarus y Folkman, 1986; Sonobe, 2001). Pero si se ha constatado la relación inversa entre relajación y estrés, así como el papel de la relajación en la experiencia de estados afectivos positivos y adaptativos (Smith, Amutio, y cols., 1996; Smith, 2001). Esto nos lleva a replantearnos el papel de la relajación en el afrontamiento.

Se ha comprobado que los altos niveles de estrés agravan algunas enfermedades y en algunos casos las provocan. Tener un alto nivel de estrés crónico, se manifiesta a nivel somático (tensión muscular, presión arterial alta, taquicardia, etc.), en forma de emociones negativas (ansiedad, hostilidad, depresión), y cognitivo (excesiva preocupación y pensamientos negativos, obsesiones...). De éstos, el estrés somático parece ser el mejor predictor de la enfermedad (Gaff, 2001). Estas habilidades pueden desarrollarse por medio de la práctica de una serie de técnicas formales (*relajación muscular progresiva, entrenamiento autógeno, técnicas de respiración, imaginería, e incluso, estiramientos de yoga y meditación*) y de actividades relajantes informales (hacer deporte, escuchar música, bailar, etc.). (Amutio, 2002)

El punto de vista más aceptado en la actualidad es que las técnicas de relajación funcionan mediante la producción de lo que Benson (1975) denominó Respuesta de Relajación, un conjunto de reacciones fisiológicas automáticas que son completamente opuestas a las originadas en la respuesta de estrés (disminución de la tasa cardíaca y respiratorias, reducción de la presión arterial, disminución de la tensión muscular, etc.). A su vez, esta disminución de la activación fisiológica conduce a un estado de menor activación cognitiva (disminución de los pensamientos ansiógenos) y emocional (ausencia

de síntomas de estrés). La idea central del modelo fisiológico de Benson (1975) es que esta respuesta se puede provocar intencionalmente practicando cualquier técnica de relajación, es decir, que todas las técnicas funcionan igualmente bien para producir una respuesta de relajación generalizada. En consecuencia, la mayoría de los profesionales de la salud e, incluso, los programas universitarios, instruyen a sus pacientes y/o alumnos solamente en una o dos técnicas de relajación, generalmente, la relajación muscular progresiva (Lehrer y Woolfolk, 1993; Lehrer y cols., 1994; Smith, 1999).

Desafortunadamente, esta concepción reduccionista de la relajación es aceptada por la mayoría de los profesionales de la salud. Sin embargo, las investigaciones muestran que es una noción equivocada. Así, las técnicas de relajación tienen efectos diferentes, funcionan de forma distinta para cada individuo, y son adecuadas para afrontar diferentes problemas (Smith, Amutio, y cols., 1996; Amutio, 1997; Ritchie y cols., 2001). Las personas que continúan practicando las técnicas de relajación durante muchos años y que manifiestan muchas experiencias que van más allá de la mera reducción del nivel de activación (estados de energía, paz, optimismo, fortaleza, etc.), observándose notables diferencias individuales en los efectos de las diferentes técnicas sobre los síntomas de los sujetos y en los estados emocionales que producen cada una de ellas (Pekala y Forbes, 1990; Alexander, 1991; Smith, Amutio, y cols., 1996; Holmes, y cols., 2001). La relajación puede producir un incremento del nivel de activación fisiológica y cognitiva. Como por ejemplo, cuando se observa un incremento de la frecuencia de las ondas alfa cerebrales como consecuencia de la actividad emocional asociada a la relajación (Austin, 1998). De hecho, mucha gente practica actividades para relajarse (correr, bailar, etc.) que implican un incremento del nivel de activación (Lazarus y Folkman, 1986).

Lazarus y Folkman (1986) definieron dos grandes formas de afrontamiento del estrés: el afrontamiento centrado en el problema, en donde se intenta cambiar la situación estresante, y el afrontamiento centrado en la emoción, en donde se intenta reducir el estrés o malestar emocional asociado a una situación estresante, en vez de intentar activamente de cambiar la situación. Actualmente, la clasificación general de las estrategias de afrontamiento ha sido ampliada a cuatro categorías: (1) intentar cambiar la situación de forma activa, (2) cambiar la forma en que evaluamos o pensamos acerca de la situación, (3) descargar las emociones, o simplemente relajarse, (4) negar o distorsionar la existencia o

gravedad del problema, o distanciarse del problema. Las técnicas de relajación han sido catalogadas como estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Antecedentes

Los trabajos realizados sobre arbitraje son pocos, Cruz (1997), encontró que para ese año solo representaban el 2.8 % de la literatura deportiva. En 2001 (Guillen & Jiménez), encontraron que de las 4047 referencias de las revistas más importantes en el idioma inglés, solamente 256 se referían de alguna manera al arbitraje o juicio deportivo, lo cual representaba un 6.3 %. (International Journal of Sport Psychology, Perceptual and Motor Skill, Journal of Sport Psychology, Sport Behavioral, Referee). En las dos últimas décadas la psicología del deporte ha crecido y en la actualidad tenemos un gran número de artículos que estudian diferentes aspectos de los deportistas, pero en referencia al arbitraje deportivo el porcentaje sigue siendo muy bajo. En el caso de los árbitros de fútbol los primeros trabajos que se presentaron fueron: (Avanzini y Pfister, 1994; Boixados y Cruz 1995, Guzmán 1998; Nevil Balmer y Williams, 2002; Pfister, 1997; Pfister y Sabatie 1994; Van Meerbeek, Van Goo y Bonells, 1998). Estos son los primeros que estudiaron los procesos cognitivos que realiza un árbitro en la toma de decisiones en un partido.

La importancia del arbitraje es tal que de acuerdo con Weinberg y Richardson (1990), Cruz (1997) y Valdés y Brandão (2011), el arbitraje deportivo debería ser un campo específico de investigación de la Psicología del deporte, ya que el comportamiento de los árbitros tiene un gran impacto no sólo en el desempeño de los jugadores (Philippe et al., 2009), sino también alterando involuntariamente el resultado final de un partido o de una competición (Guillén & Jiménez, 2001). En general, la actividad de los árbitros en el fútbol está asociada con diferentes condiciones que generan estrés psicológico (Brandao, 2011). Las críticas por parte de los entrenadores, jugadores, medios de comunicación y fanáticos así como la "rabia" de los entusiastas que comúnmente creen que ellos tienden a "perseguir" su equipo (Balch y Scott, 2007); el abuso verbal, las amenazas físicas, las agresiones y la evaluación por los compañeros de arbitraje (Weinberg y Richardson, 1990; Luz, 2000; Alonso-Arbiol et al., 2008) hacen parte del día a día de los árbitros.

En año 2006 se publicó el “*Programa de Intervención Psicológica en Árbitros de fútbol*” (Ramírez, Alonso-Arbiol, Falco, López, 2006). En él se menciona que para ser un buen árbitro son imprescindibles una serie de características, tales como: un buen conocimiento de las reglas de juego, una buena forma física y una posición adecuada en el terreno de juego en cada momento (Cruz, 1997), además de una adecuada agudeza visual y auditiva (Garcés de los Fayos y Vives, 2003). Pero también es necesario contar con algunas características psicológicas, las cuales deben ser trabajadas permanentemente. En este trabajo analizaremos el impacto que tiene el estrés psicológico en la toma de decisiones del árbitro de fútbol, ambas variables han sido estudiadas en múltiples ocasiones en los deportistas, y aunque el árbitro es considerado un atleta no ha sido objeto de esta clase de investigaciones.

Objetivos

Objetivo General

Conocer el Impacto de un programa de Relajación sobre Estrés y Toma de Decisiones.

Objetivos específicos

Conocer el Nivel Inicial de Estrés y Toma de Decisiones de los Árbitros.

Conocer el Nivel Final de Estrés y Toma de Decisiones.

Evaluar la Relación entre Estrés y Toma de Decisiones en el Pre-Test.

Evaluar la Relación entre Estrés y Toma de Decisiones en el Post-Test.

Capítulo II Metodología

Diseño

Es una investigación cuasi experimental, puesto que se manipulan las variables al realizar la aplicación del programa de intervención psicológica, es de un enfoque cuantitativo, se realiza la recolección de datos en un solo momento (en ambas aplicaciones) y correlación causal, ya que se analiza si existe una correlación o interacción de las variables, además de realizar una comparación de los resultados de los instrumentos aplicados, se utilizando programas estadísticos. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Población

250 jóvenes, árbitros de futbol, miembros de la Comisión de Árbitros Profesionales, de los 32 estados de la República Mexicana, participan en las categorías de Segunda y Tercera División de la Federación Mexicana de Futbol. (Femexfut). Son jóvenes árbitros que están en proceso de formación.

Muestreo

La técnica de muestro fue no probabilística por conveniencia, se contó con el apoyo del delegado, instructor y jueces de la delegación de árbitros de Nuevo León. Los cuales estuvieron dispuestos en todo momento a colaborar con la ciencia del conocimiento (Landerero y González, 2007).

Muestra

La muestra está compuesta por 25 árbitros, pertenecientes a la Delegación Nuevo León. Solo se incluyeron a los que contestaron completamente los dos instrumentos requeridos para la evaluación. El 100% son hombres, con edades entre 18 y 29 años ($m: 24.76 \pm 3.527$), siendo todos árbitros de las categorías de formación, (segunda y tercera división)

Criterios de Inclusión

Los 25 árbitros dirigen categorías formativas de la femexfut (segunda y tercera división), además de contestar de ambos instrumentos de evaluación.

Criterios de Exclusión

Se excluyó a una señorita árbitra, ya que es la única mujer en la delegación Nuevo León y no representa un porcentaje significativo para el total de arbitras en el país.

Se excluyó también a los árbitros de liga Ascenso MX y Liga MX. Ya que tienen más años.

Criterios de Eliminación. No se eliminó a ninguno.

Procedimiento

Se solicitó una entrevista con el director de árbitros de la delegación Nuevo León, la cual se llevó a cabo el día miércoles 28 de septiembre del 2016, se le informó del proyecto que deseábamos realizar, explicándole a detalle las actividades que se llevarían a cabo. Una vez que recibimos la autorización se programó la aplicación de los instrumentos para el día 4 de octubre en una de las aulas de la facultad de organización deportiva de la universidad autónoma de Nuevo León. Se realizó una plática previa en donde se les dieron las instrucciones para el llenado de los cuestionarios se les proporcionó un lápiz a cada uno de los árbitros junto con ambos instrumentos grapados, se les pidió que anotaran su edad, y años de experiencia. El día 10 de octubre se inició el programa de intervención psicológica el cual tenía como sede el lugar de entrenamiento de los nazarenos (Polideportivo y Estadio "Chico" Rivera), los días martes, miércoles y jueves una vez terminado el entrenamiento técnico se trabajaba con las técnicas y estrategias del programa. La segunda evaluación se llevó a cabo el día 16 de noviembre, bajo la misma dinámica con la que realizamos la primera.

Intervención

- *Psicoterapia:* Para niveles de ansiedad graves. Esta es mediante la canalización con un experto en el tema. (En el nuestro programa no se presentó.)
- *Técnicas Corporales:* Cuando la sintomatología del estrés se manifiesta en el ámbito fisiológico-motriz.
 - Técnicas de relajación corta.
 - Técnicas de relajación profunda.
 - Técnicas respiratorias.
 - Técnicas de visualización.
- *Técnicas Cognitivas:* Para la ansiedad con especial alteración del mundo cognitivo.
 - Desensibilización sistemática.
 - Inecuación de estrés.
- *Técnicas para Incidir sobre conductas Inadecuadas.*
 - Técnicas de autocontrol
 - Control estimular.
 - Cambiar el medio.
 - Modificación de las conductas personales.
 - Programación conductual.
 - Auto refuerzo.
 - Auto castigo.

Instrumentos

RESTQ-76 Sport.

Para evaluar el estrés que presentan los árbitros se utilizó el Cuestionario. RESTQ-76 Sport. (González-Boto y Cols, 2008). El Cuestionario de Estrés Recuperación para Deportistas, instrumento traducido al castellano del Recovery-Stress-Questionnaire for Athletes (RESTQ-Sport), desarrollado por Kellmann y Kallus (2001), tiene como principal objetivo poder conocer, desde un punto de vista subjetivo, el estado actual de estrés y recuperación en los deportistas en relación a diferentes contextos relacionados, como puede ser el sobreentrenamiento. Dicho de otro modo, a través del RESTQ-Sport se obtiene información sobre el grado en que un deportista está física o mentalmente estresado, si es

capaz o no de utilizar estrategias individuales de recuperación y, en tal caso, conocer qué tipo está empleando (Kellmann y Kallus, 2000, 2001). Los ítems, las escalas y la obtención de las puntuaciones del cuestionario RESTQ-Sport se presentan a continuación:

• **Ítems y Escalas del cuestionario RESTQ-Sport.**

El cuestionario RESTQ-Sport está compuesto por 76 ítems (48 no específicos y 28 específicos a la actividad deportiva), los cuales se distribuyen en 19 escalas, más un ítem introductorio no incluido en el análisis que sirve como “calentamiento” para el sujeto evaluado. Las escalas que componen el cuestionario se agrupan de la siguiente forma: Escalas de Estrés General: Estrés General, Estrés Emocional, Estrés Social, Conflictos/Presión, Fatiga, Falta de Energía y Alteraciones Físicas. Escalas de Recuperación General: Éxito, Recuperación Social, Recuperación Física, Bienestar General, Calidad del Sueño. Escalas de Estrés Específico al Deporte: Periodos de Descanso Alterados, Burnout/Fatiga Emocional y Forma física/Lesiones. Escalas de Recuperación Específica al Deporte: Bienestar/Estar en Forma, Burnout/Realización Personal, Autoeficacia y Autorregulación.

• **Obtención de puntuaciones con el RESTQ-Sport.**

Los valores principales del RESTQ-Sport se obtienen a partir de los resultados logrados por los sujetos en las diecinueve escalas. Los valores calculados en cada escala se obtienen a través de la media de las puntuaciones de todos los ítems que la integran. Si hubiese datos perdidos la media se calculará cuando al menos haya sido completado el 50% de los ítems de cada escala. La media lograda en cada escala será un valor que oscile entre cero y seis. Los valores obtenidos en las diecinueve escalas podrán representarse gráficamente a través del Perfil del Estado de Estrés-Recuperación de los deportistas. Si este perfil representa puntuaciones elevadas en las escalas de estrés significa que los sujetos reflejan un intenso estrés subjetivo, mientras que si sucede lo propio en las escalas de recuperación se refleja una situación óptima en cuanto a actividades de recuperación.

Otros cálculos que pueden obtenerse a través del RESTQ-Sport son los siguientes:

Estrés No Específico al Deporte (ENED).- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 1-7 de estrés general. - Recuperación No Específica al Deporte (RNED).- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 8-12 de recuperación general.

- Estrés Específico al Deporte (EED).- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 13-15 de estrés específico a la práctica deportiva. - Recuperación Específica al Deporte (RED).- calculando la media del valor medio obtenido en las escalas 16-19 de recuperación específica a la práctica deportiva. - Estrés Total (ET).- calculando la media de los valores medios obtenidos en todas las escalas de estrés. - Recuperación Total (RT).- calculando la media de los valores medios obtenidos en todas las escalas de recuperación.

DMQ II

Para evaluar la Toma de decisiones de los árbitros, fue utilizada la versión traducida al castellano por Barbero, Vila, Maciá, Pérez-Llantada y Navas (1993) del cuestionario Decision Making Questionnaire II (DMQ-II), diseñado en 1982 por el profesor Leon Mann, de la Universidad de Flinders (Australia), basándose en la Teoría del Conflicto en la Toma de Decisiones. Se trata de un cuestionario de 31 elementos que definen seis escalas, a través de las cuales se evalúan seis patrones distintos de conducta definidos por el autor como: vigilancia, hipervigilancia/pánico, evitación defensiva, racionalización, transferencia y retardo. Con el fin de que este instrumento permitiera evaluar con una mayor exactitud el estilo de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo, fue modificada convenientemente la redacción de los ítems adaptándola a las situaciones específicas que un árbitro tiene que afrontar. Para la corrección de los cuestionarios se siguió el mismo procedimiento utilizado por Leon Mann (1982), asignando a cada categoría un valor numérico: un 1 a la categoría “siempre”, un 2 a la categoría “a veces” y un 3 a la categoría “nunca”.

- *Factor 1. Estrés en la toma de decisiones:* Se caracteriza por: el manejo de deficientes estrategias de afrontamiento del estrés en la toma de decisiones (ej. evitación de la toma de decisiones a través de un tercero, decisión impulsiva y sin reflexionar, echar la culpa a los demás ante una decisión inadecuada, pérdida de tiempo en cuestiones triviales, demora excesiva de la puesta en práctica de una decisión, aceptación selectiva de la información en relación a la alternativa preferida, demora excesiva en la toma de una decisión, dependencia exclusiva de la decisión en función de las posibles consecuencias de la misma, adopción de muchas precauciones, toma de decisiones “especiales” o extremas sólo al verse forzado a ello, utilización del tiempo tras la toma de la decisión convenciéndose de que fue correcta; y por la presencia de desajustes en su comportamiento relacionado con el estrés en la toma de decisiones (ej. presión por la toma de una decisión en un momento clave, relajación en función de la menor importancia subjetiva de la decisión a tomar, sensación de incomodidad, expectativa pesimista, dificultad de pensar con claridad).

Este factor está definido por los siguientes ítems: 1, 2, 5, 6, 8, 9, 10 12, 16, 17, 21, 23, 24, 26, 27, 29, 30, 31.

- *Factor 2. Decisión rápida con incertidumbre:* Se caracteriza por la toma de decisiones (en relación con situaciones que se presentan súbitamente y ante las que hay que dar una respuesta inmediata) sin considerar toda la información disponible.

Este factor está definido por los siguientes ítems: -3, 4, -7, -14, 18, 20. (El signo (-) en los ítems 3, 7 y 14, indica que su influencia en este factor es inversa al significado que se pretende de la redacción de los mismos).

- *Factor 3. Determinación y compromiso en la toma de decisiones:* Se caracteriza por la claridad de criterios y objetivos (determinación), y en la utilización de estrategias de escape-evitación, compromiso en la toma de decisiones. Este factor está definido por los siguientes ítems: 11, 15, 19, 22, 28.

Consideraciones Éticas

Los instrumentos fueron contestados de manera anónima, solo les pidió la edad y años de experiencia. Se les informó que los resultados eran confidenciales y que sólo serían utilizados para fines de investigación. Todos los participantes lo hicieron por si propia voluntad.

Análisis Estadístico

Los datos recogidos durante la aplicación se pasaron a la base de datos del programa estadístico SPSS versión 21.0 para su análisis. Como primer paso se realizaron los análisis descriptivos de las variables incluidas en esta investigación, en segunda instancia se hizo el análisis de fiabilidad de las escalas, el análisis factorial exploratorio y el análisis correlacionan, análisis confirmatorio y comparaciones entre ambas evaluaciones.

Capítulo III Resultados.

Estadísticos Descriptivos

En nuestra investigación no se encontraron diferencias significativas en los resultados de las evaluaciones, se compararon ambas y en caso del estrés la diferencia fue mínima, $P=.183$ En la Toma de Decisiones los resultados presentaron una diferencia significativa en la evaluación del post-test, mostrando una mejoría clara $TD=.007$.

Se realizó la comparación entre ambas tomas mismos que se muestran en la siguiente tabla.

Tabla 1. *Comparación Entre Ambas Evaluaciones.*

<i>Variables</i>	<i>Evaluación 1.</i>	<i>Evaluación 2.</i>
<i>Estrés</i>	<i>3.1263</i>	<i>2.9900</i>
<i>Toma de Decisiones</i>	<i>2.2387</i>	<i>2.4103</i>

Tabla 2. *Cuestionarios aplicados.*

<i>Cuestionario</i>	<i>Ítems</i>
<i>Cuestionario de Recuperación-Estrés (RESTQ-76- SPORT.</i>	<i>76</i>
<i>Cuestionario Toma de Decisión</i>	<i>31</i>

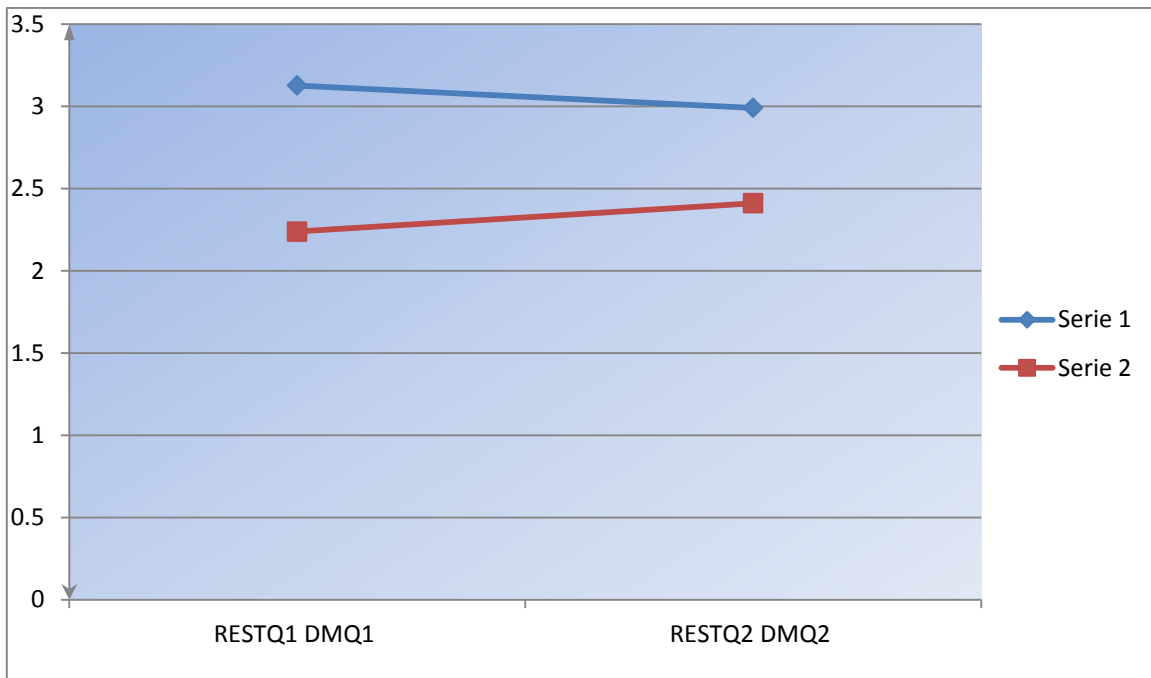


Grafico 1. Esta grafica nos muestra la comparación entre las dos evaluaciones, pre-test y post-test de ambos cuestionarios, se muestra una mejoría en la toma de decisiones.

Capítulo IV Discusión.

En esta investigación cuasi experimental en la que por medio de la aplicación de un programa de intervención psicológica se trató de reducir el estrés para que no tuviera un impacto significativo en la toma de decisiones. El arbitraje deportivo tiene un porcentaje muy bajo de trabajos de investigación. Jeanes (2012), publicó la investigación, "Estado Emocional y Situaciones de Estrés en Árbitros de Baloncesto", en ella menciona que los árbitros sufren enormes cantidades de estrés crónico y agudo y por consecuencia este afecta su toma de decisiones entre otros aspectos que son igual de importantes.

En la aplicación del cuestionario Estrés-Recuperación RESTQ-76 SPORT, los resultados obtenidos de ambas tomas no se encontraron diferencias significativas. Los cuales interpretamos como un estado de estrés permanente en los jueces deportivos, por ello es necesario la formación de aspectos psicológicos que inciden en el comportamiento de un árbitro (Caracuel, 2003; Caracuel, Andreu y Pérez, 1995).

En la aplicación del cuestionario de Toma de Decisiones DMQ II, los resultados obtenidos en ambas tomas se encontró una diferencia significativa ya que se presentó una mejoría en el Post-Test. Consideramos que el estrés afecta de manera importante en la toma de decisiones, Dorsch y Paskevich (2007), indican que las experiencias de estrés en árbitros dependen de su nivel arbitral, siendo el miedo a cometer errores una de las fuentes más importantes de estrés.

En el caso de los árbitros evaluados consideramos que es posible que la aplicación del programa de intervención psicológica haya permitido tener una mejora en el manejo del estrés, antes, durante y después de sus partidos. Entre los contenidos que deben destacar en una intervención psicológica formativa con árbitros son: *destrezas para el control emocional, estrategias de afrontamiento, control de estrés y ansiedad* (Ramírez, Alonso-Arbiol, Falco y López, 2006).

El árbitro de fútbol, es un deportista con características diferentes a los otros deportistas e incluso a otros jueces. La interacción que tiene durante el juego con los diferentes participantes y público, el desgaste físico y sobre todo la importancia de sus decisiones nos hace llegar a la conclusión que los altos niveles de estrés a los que es expuesto son parte de su profesión, de ahí que deba estar de manera permanente en un trabajo psicológico que le permita tener un manejo adecuado del estrés y este no sea un determinante en la toma de decisiones.

Sugerencias.

En esta investigación nos dimos cuenta que el árbitro de fútbol presenta un constante estado de estrés propio de su actividad deportiva y que en muchas ocasiones impacta en la toma de decisiones, nos encontramos con algunas limitaciones las cuales nos permiten mencionar algunas sugerencias para futuras investigaciones.

Se debe tener una muestra mayor, 25 árbitros son muy pocos y no permite obtener resultados fidedignos ya que la población es 500 con condiciones similares. No pudimos tener más ya que solo estos 25 radican en el área metropolitana de Monterrey. Sugerimos tener un grupo de control para tener la certeza que la diferencia entre los resultados de la toma 1 y toma 2 se deben a la aplicación del programa de intervención psicológica.

Los instrumentos que se usen para medir alguna variable en árbitros de fútbol deben estar orientados al juicio deportivo, en el caso del cuestionario de Estrés-Recuperación la revisión bibliográfica nos indicaba que se podía aplicar en cualquier deportista, pero al ser un instrumento de 76 ítems resulta ser demasiado largo y en ocasiones confuso para los árbitros de fútbol. Al tener tantas escalas es difícil que resulten con un porcentaje de fiabilidad bueno en cada una de ellas.

Otra limitación fue el tiempo y horario, se realizaron las actividades que estaban programadas una vez terminado el entrenamiento físico y técnico, ellos empezaban a entrenar a las 6 a.m. y terminaban con ambos entrenamientos hasta las 9 a.m. recomendamos que sea en un horario donde no estén terminando de entrenar, ya que no están lo receptivos que el psicólogo deportivo desearía. Sería ideal que fuera a contra turno de su entrenamiento.

Referencias Bibliográficas.

- Valcarce, E., (2011). Niveles de Estrés-Recuperación en Deportistas Varones de la Provincia de León a Través del Cuestionario Restq-76. Cuadernos de Psicología del Deporte 2011. Vol. 11, núm. 2. Junio, 7-24. ISSN: 1578-8423
- González-Boto, R. (2007). Adaptación Española del Cuestionario de Estrés-Recuperación para Deportistas (RESTQ-SPORT): Utilidad para el estudio de los efectos del entrenamiento y la predicción del rendimiento deportivo. Tesis de doctorado para la obtención del título de doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de León. León. España.
- González-Boto, R.; Salguero, A.; Tuero, C. y Márquez, S. (2009). Validez Concurrente de la Versión Española del Cuestionario de Recuperación-Estrés para deportistas (RestqSport). Revista de Psicología del Deporte, 18, (1), 53-72.
- García-González, L., Duarte, A., Carvalbo, J., Del Villar. F. (2011). Panorámica de las Teorías y Métodos de Investigación en Torno a la Toma de Decisiones en el Tenis. Revista de Psicología Del Deporte. Vol. 20, núm. 2, pp. 645-666 ISSN: 1132-239X.
- Jeanes, J.C., Bohorquez, M. R., Caracuel, J.C., López, A.M. (2012). Estado Emocional y Situaciones de Estrés en Árbitros de Baloncesto. Cuadernos del Psicología del Deporte, vol. 12, 2, 17-24. ISSN: 1578-8423.
- Alonso-Arbiol, I.; Falcó, F.; López, M.; Ordaz, B. y Ramírez, A. (2005). Development of a Questionnaire for the assessment of sources of stress in Spanish soccer referees. Ansiedad y Estrés, 11(2-3), 175-188.
- Buceta, J. M.; del Pino, C.; Gimeno, F.; García-Aranda, J. M.; Ruíz, J. A. (1999). Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición. Tomado de http://www.palestraweb.com/zona_libre/boletin/carpenews05/arbit.htm
- Ramírez, A., Alonso-Arbiol, I., Falco, F., López, M. (2006) Programa de Intervención Psicológica Con Árbitros de Futbol. Revista de Psicología del Deporte. Vol. 15, núm. 2, pp. 311-325. ISSN: 1132-239X.

- Garcés de los Fayos, E. J. y Vives, L. (2003). Formación en árbitros y jueces deportivos: Mejora de las competencias y habilidades psicológicas del árbitro, En F. Guillén (Dir.), *Psicología del arbitraje y el juicio deportivo* (pp. 161-186). Barcelona: Inde.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., Lahoz, D. y Sanz, G. (1998). Evaluación del proceso de toma de decisiones en el contexto del arbitraje deportivo: Propiedades psicométricas de la adaptación española del cuestionario DMQ-II en árbitros de balonmano. *Revista de Psicología del Deporte*, 7 (2), 249-260.
- Alonso-Arbiol, I., Arratibel, N. y Gómez, e. (2008). La motivación del colectivo arbitral en fútbol: un estudio cualitativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(2), 187-203.
- Gutiérrez, M., Estévez, A., García, J., Hernández. H. (1997). Ansiedad y Rendimiento Atlético en Condiciones de Estrés: Efectos Moduladores de la Práctica. *Revista de Psicología Del Deporte*. Gutiérrez, M., et alter (1997) Ansiedad y rendimiento atlético en condiciones de estrés.

**PROGRAMA DE INTERVENCION PSICOLOGICA CON ARBITROS DE
FUTBOL: "EL IMPACTO DEL ESTRÉS PSICOLOGICO EN LA TOMA DE
DECISIONES".**

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Obed Eliud Gómez Barreras.

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Campo temático: Psicología Deportiva.

Lugar y fecha de nacimiento: Navojoa, Sonora, México.

Lugar de residencia: Monterrey, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Psicología. Universidad Metropolitana de Monterrey.
(U.M.M).

2007-2009. Psicólogo de Usaeer en Secretaria de Educación Pública.

2010 a Fecha. Psicólogo en Secretaria de Educación Pública.

2000-2015. Árbitro de Futbol Profesional. (Femexfut).

Soy Obed un hombre bendecido por dios, soy psicólogo desde hace 10 años y desde que tengo uso de razón he estado ligado al deporte. Desde muy pequeño me hice árbitro, tenía solo 14 años la primera vez que me puse ese uniforme negro e intente dirigir un encuentro de futbol, ahí empezó el sueño, durante 20 años mi trabajo era salir hacer lo que más me gusta en la vida, arbitrar. Desde muy joven me hice hábil para observar e interpretar conductas, el arbitraje desarrollo esto que el día de hoy es una cualidad. Cuando llego el momento de estudiar una carrera universitaria me decidí por psicología, porque me gustaba ir más allá de ver una conducta, me gustaba encontrar el porqué de la forma de actuar de los jugadores en esos años, una vez que termine mi carrera ingrese a Secretaria de Educación Pública y durante 8 años fui Arbitro y Psicólogo. Trabajo con adolescentes de secundaria y me encanta, es un placer trabajar con adolescentes. Ya no soy Arbitro ahora soy ex Árbitro y toda la vida seré Psicólogo Deportivo.

E-mail: eliud1723@hotmail.com

Anexos
RESTQ-76 Sport

Apellido _____ Nombre _____
 _____ Sexo _____ Edad _____
 Deporte/Prueba _____ Fecha _____ Equipo _____

Este cuestionario consiste en una serie de declaraciones, las cuales posiblemente describan tu bienestar físico o mental, o tus actividades durante los últimos días y noches.

Por favor, selecciona la respuesta que refleje de la manera más precisa tus pensamientos y actividades. Indica cuán frecuentemente cada declaración es cierta en su caso durante los últimos días. Las declaraciones relativas al rendimiento deportivo se refieren al rendimiento en competiciones así como en entrenamientos. Hay siete respuestas posibles por cada declaración, selecciona encerrando en un círculo el número correspondiente a la respuesta apropiada.

Ejemplo: *En los últimos (3) días/noches... leí un periódico*

0 **1** **2** **3** **4** **5** **6**
Nunca **Raramente** **A veces** **A menudo** **Muy a menudo** **Casi siempre** **Siempre**

En este ejemplo, está marcado el número 5. Eso significa que leíste un periódico “casi siempre” en los últimos días.

Por favor, no dejes ninguna declaración sin respuesta. Si no estás seguro sobre qué respuesta escoger, selecciona aquella que más se acerque a tu estado. Voltea la página y contesta a las declaraciones en orden y sin interrupciones.

En los últimos (3) días/noches...

1)...vi la tele	0	1	2	3	4	5	6
2)...no dormí lo suficiente	0	1	2	3	4	5	6
3)...terminé tareas importantes	0	1	2	3	4	5	6
4)...no pude concentrarme bien	0	1	2	3	4	5	6
5)...cualquier cosa me molestaba	0	1	2	3	4	5	6
6)...me reí con otros(as)	0	1	2	3	4	5	6
7)...me sentí mal físicamente	0	1	2	3	4	5	6
8)...estuve de mal humor	0	1	2	3	4	5	6
9)...me sentí relajado(a) físicamente	0	1	2	3	4	5	6
10)...estuve de buen ánimo	0	1	2	3	4	5	6
11)...tuve dificultades para concentrarme	0	1	2	3	4	5	6
12)...me preocupé por problemas sin resolver	0	1	2	3	4	5	6
13)...me sentí a gusto físicamente	0	1	2	3	4	5	6
14)...la pasé bien con amigos(as)	0	1	2	3	4	5	6
15)...tuve dolor de cabeza	0	1	2	3	4	5	6
16)...estuve cansado(a) por el trabajo	0	1	2	3	4	5	6
17)...tuve éxito en lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
18)...no pude desconectar mi mente	0	1	2	3	4	5	6
19)...me dormí satisfecho(a) y relajado(a)	0	1	2	3	4	5	6
20)...me sentí físicamente incómodo(a)	0	1	2	3	4	5	6
21)...me sentí irritado(a) por los demás	0	1	2	3	4	5	6
22)...me sentí decaído(a)	0	1	2	3	4	5	6
23)...visité a unos amigos(as) íntimos(as)	0	1	2	3	4	5	6
24)...me sentí deprimido(a)	0	1	2	3	4	5	6
25)...estaba muerto(a) de cansancio después del trabajo	0	1	2	3	4	5	6
26)...otras personas me estresaron	0	1	2	3	4	5	6
27)...tuve un sueño satisfactorio	0	1	2	3	4	5	6
28)...me sentí ansioso(a) o inhibido(a)	0	1	2	3	4	5	6
29)...me sentí físicamente en forma	0	1	2	3	4	5	6
30)...estaba harto(a) de cualquier cosa	0	1	2	3	4	5	6
31)...estuve apático(a)	0	1	2	3	4	5	6
32)...sentí que tenía que desempeñarme bien frente a otros(as)	0	1	2	3	4	5	6
33)...me divertí con amigos(as)	0	1	2	3	4	5	6
34)...estuve de buen humor	0	1	2	3	4	5	6

35)...estuve agotado(a)	0	1	2	3	4	5	6
36)...dormí inquieto(a)	0	1	2	3	4	5	6
37)...estuve molesto(a)	0	1	2	3	4	5	6
38)...me sentía como si pudiera hacerlo todo	0	1	2	3	4	5	6
39)...estuve disgustado(a)	0	1	2	3	4	5	6
40)...puse tomar decisiones	0	1	2	3	4	5	6
41)...tomé decisiones importantes	0	1	2	3	4	5	6
42)...me sentí exhausto(a) físicamente	0	1	2	3	4	5	6
43)...me sentí feliz	0	1	2	3	4	5	6
44)...me sentí bajo presión	0	1	2	3	4	5	6
45)...todo era demasiado para mí	0	1	2	3	4	5	6
46)...mi sueño fue interrumpido fácilmente	0	1	2	3	4	5	6
47)...me sentí contento(a)	0	1	2	3	4	5	6
48)...estuve enfadado(a) con alguien	0	1	2	3	4	5	6
49)...tuve buenas ideas	0	1	2	3	4	5	6
50)...partes de mi cuerpo estaban adoloridas	0	1	2	3	4	5	6
51)...no pude recuperarme durante los descansos	0	1	2	3	4	5	6
52)...estuve convencido(a) de que podía lograr los objetivos que me había marcado durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
53)...me recuperé bien físicamente	0	1	2	3	4	5	6
54)...me sentí física y emocionalmente agotado por mi deporte (burnout)	0	1	2	3	4	5	6
55)...logré muchas cosas que merecen la pena en mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
56)...me preparé mentalmente para la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
57)...mis músculos se sentían rígidos o tensos durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
58)...tuve la impresión de que había muy pocos descansos	0	1	2	3	4	5	6
59)...estaba convencido(a) de poder alcanzar mi rendimiento en cualquier momento	0	1	2	3	4	5	6
60)...lidié de manera muy efectiva con los problemas de mis compañeros(as) de equipo	0	1	2	3	4	5	6
61)...tenía una buena condición física	0	1	2	3	4	5	6
62)...me exigí el máximo durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
63)...me sentí agotado(a) mentalmente por la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
64)...tuve dolores musculares después de la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
65)...estuve convencido(a) de que tuve un buen rendimiento	0	1	2	3	4	5	6
66)...se me pidió demasiado durante los descansos	0	1	2	3	4	5	6
67)...me preparé psicológicamente antes de la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
68)...sentí que quería abandonar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
69)...me sentí muy enérgico(a)	0	1	2	3	4	5	6
70)...entendí fácilmente como se sentían mis compañeros(as) de equipo acerca de ciertas cosas	0	1	2	3	4	5	6
71)...estuve convencido(a) de haber entrenado bien	0	1	2	3	4	5	6
72)...los descansos no se realizaron en los momentos adecuados	0	1	2	3	4	5	6
73)...me sentí vulnerable a las lesiones	0	1	2	3	4	5	6
74)...fijé objetivos claros para mí mismo(a) durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
75)...mi cuerpo se sentía fuerte	0	1	2	3	4	5	6
76)...me sentí frustrado(a) por mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
77)...lidié con problemas emocionales en mi deporte de manera muy calmada	0	1	2	3	4	5	6

de Toma de Decisiones Adaptado al Arbitraje. (DMQ II).

Edad: _____. **Sexo:** _____. **Años de Experiencia:** _____.

1. Me siento tremendamente presionado por el tiempo cuando tengo que tomar una decisión en un momento clave del partido.
2. Me siento más relajado a la hora de elegir una alternativa, si considero que la decisión que tome no es demasiado importante.
3. Siempre que puedo, me gusta considerar todas las alternativas existentes antes de tomar una decisión.
4. Cuando tengo que tomar una decisión, procuro no pensar demasiado en ello.
5. Prefiero que sean otros (ej. mi compañero - árbitro) los que tomen algunas decisiones.
6. Si me siento molesto o incomodo por tener que tomar decisiones, lo hago de manera impulsiva y sin reflexionar.
7. Siempre que puedo, procuro analizar o tener en cuenta las desventajas de cada una de las alternativas antes de tomar la decisión.
8. Me inclino a echarles la culpa a los demás, cuando la decisión tomada resulta inadecuada.
9. Pierdo mucho tiempo en cuestiones triviales antes de tomar la decisión final.
10. Me siento incomodo cuando tengo que tomar decisiones.
11. Cuando tomo una decisión la llevo a cabo con la conducta más adecuada teniendo en cuenta las características de dicha Decisión y de las circunstancias del partido.
12. Incluso después de haber tomado una decisión, demoro más de lo necesario su puesta en práctica.
13. Después de tomar una decisión tiendo a infravalorar las alternativas que no elegí.
14. Cuando tengo que tomar una decisión, me gusta reunir toda la información posible acerca de lo ocurrido.
15. Evito el tomar determinadas decisiones.
16. Cuando tengo que tomar una decisión solo quiero que me den información de la alternativa que prefiero.
17. Cuando tengo que tomar una decisión “especial” o importante espero demasiado tiempo antes de empezar a pensar en lo Ocurrido.
18. No me gusta asumir la responsabilidad que conlleva el tomar decisiones.
19. Procuro tener claros mis objetivos antes de elegir una alternativa.
20. Me olvido, o no valoro de forma adecuada, la información importante acerca de las posibles alternativas de elección.
21. La posibilidad de que alguna cosa vaya mal, por muy pequeña que sea, hace que cambie bruscamente mis preferencias o prioridades.
22. Si una decisión puede ser tomada por mí o por otra persona, dejo a la otra persona que la tome.
23. Siempre que me enfrento a una decisión difícil me siento pesimista a la hora de encontrar una buena decisión.
24. Tomo muchas precauciones antes de tomar una decisión importante.
25. Tomo decisiones basándome en aspectos pequeños y sin importancia.
26. No tomo decisiones “especiales” o extremas a menos que realmente me vea forzado a ello.
27. Demoro el tomar decisiones “especiales” hasta que es demasiado tarde.
28. Me dejo influir por personas que están mejor informadas que yo.
29. Después de tomar una decisión, paso mucho tiempo convenciéndome de que la decisión adoptada es la correcta.
30. Demoro el tomar decisiones importantes.
31. No puedo pensar con claridad si tengo que tomar decisiones apresuradamente.

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1770349
Nombre del Alumno:	Obed Eliud Gómez Barreras
Facultad:	FAPSI
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte
Departamento:	Psicología del Deporte

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			