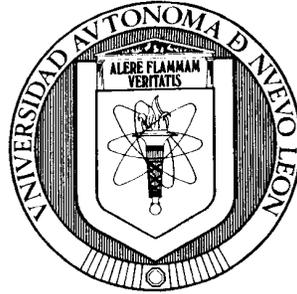


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y ESTRÉS: IMPLEMENTACIÓN DE
TERAPIA ASISTIDA CON ANIMALES EN FUTBOLISTAS
PROFESIONALES

Por

LESLY DAHIRÉ DE LA GARZA HINOJOSA

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA PRÁCTICA

Como requisito para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, noviembre 2021

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
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 práctica titulada “Ansiedad pre-competitiva y estrés: implementación de terapia asistida con animales en futbolistas profesionales” realizado por la Lic. Lesly Dahiré de la Garza Hinojosa, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestra en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dra. Minerva Thalia Juana Vanegas Farfano
Facultad de Organización Deportiva
Asesor Principal

Dra. Abril Cántu Berrueto
Facultad de Organización Deportiva
Co-asesor

Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca
Facultad de Organización Deportiva
Co-asesor

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

Nuevo León, noviembre 2021

Dedicatoria

Principalmente a *Dios* por permitirme el más grande milagro,
aquél que solemos llamar *vida*.

A mis padres:

Aida Maribel Hinojosa Soto y Martín Alonso de la Garza Rodríguez, quienes con su ejemplo me han educado en un camino de ingenio, esfuerzo y dedicación, en el que es posible escalar tan alto como uno mismo lo desee y proponga.

A mis hermanos:

Sindy Grissell de la Garza Hinojosa y Martín Alonso de la Garza Hinojosa, mis compañeros de juegos, charlas, discusiones y aprendizajes, quienes también han sido pieza clave en cada paso y cada logro obtenido.

A mis gordos:

Mi amado Bruno “*pichón*”, quien se convirtió en la principal inspiración de la presente investigación, así como los pequeños Hércules y Jack, quienes llegaron una vez iniciada la misma, pero en el momento preciso para no permitirme claudicar.

A todos aquellos *seres*, con quienes comparto o no lazos consanguíneos, permanecen en mi vida, acompañándome a ser cada día mejor.

Agradecimientos

A mi asesora, la *Dra. Minerva Vanegas Farfano* el apoyo académico y personal, brindado desde mi llegada a la maestría. *Mine*: Gracias por impulsarme en la investigación de tan maravilloso tema, guiarme en el desarrollo del mismo, y convertirme además, en mi confidente en los momentos de mayor adversidad.

A mis co-asesores, la *Dra. Abril Cantú Berrueto* por el tiempo dedicado en el análisis y perfección del presente documento, así como en las experiencias y su vasto conocimiento compartido, logrando incrementar en mí, el deseo de ser cada vez mejor. Al *Dr. Luis Tomás Ródenas* por sus enseñanzas lo largo de la maestría, así como su acompañamiento y recomendaciones en el desarrollo de la presente intervención.

A la *Dra. Jeanette López Walle* por su apoyo, dedicación y paciencia en el desarrollo del presente documento, así como sus invaluable enseñanzas académicas y como el ser humano maravilloso que es. A su vez, agradezco al personal docente inmerso en el trayecto de la maestría, su conocimiento, experiencia y sabiduría compartida.

A mis compañeros de clase por las enseñanzas compartidas, los aprendizajes construidos, las palabras de aliento cada vez que alguno de nosotros lo necesitaba, las risas generadas, la confianza depositada en nosotros mismos, en fin, gracias por cada momento.

A *Dalila Mata* por acceder con la amabilidad que le caracteriza, a participar como manejadora junto a su compañera canina. A *Serafina* por brindar todo su potencial como co-terapeuta y hacer que esta intervención fuera todo un éxito. Gracias a ambas por compartir con las participantes su sabiduría y experiencia en el campo de la TAA, facilitando las intervenciones y actividades propuestas por la terapeuta.

A cada una de las participantes, quienes accedieron a la propuesta de intervención con gran entusiasmo y profesionalismo. Agradecida completamente por el tiempo brindado, las experiencias compartidas, la adaptación de planes personales, así como la humildad implícita en ello.

A todos y cada uno de ustedes:

¡Gracias por contribuir en mi formación profesional!

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

Fecha de Graduación: Noviembre 2021

NOMBRE DEL ALUMNO(A): LESLY DAHIRÉ DE LA GARZA HINOJOSA

Título del Producto Integrador: ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y ESTRÉS:
IMPLEMENTACIÓN DE TERAPIA ASISTIDA
CON ANIMALES EN FUTBOLISTAS
PROFESIONALES

Número de Páginas: 57

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina/reporte de prácticas profesionales/ tesina práctica:

El presente documento titulado: “Ansiedad pre-competitiva y estrés: Implementación de la Terapia Asistida con Animales en jugadoras de la Liga Mx”, consiste en un estudio de investigación práctica con el objetivo de obtener el grado de Maestría en Psicología del Deporte por la Facultad de Organización Deportiva en conjunto con la Facultad de Psicología, ambas pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León. Dentro del mismo, se analizan dos de las mayores problemáticas que suelen presentarse en deportistas de alto rendimiento, la ansiedad y estrés, percibidos previo a las competencias deportivas. Enfocándose directamente en el ámbito futbolístico profesional, medio donde se desempeñan las participantes.

En el medio del deporte profesional, no se ha encontrado bibliografía con estudios realizados con el apoyo e implementación de la Terapia Asistida por Animales (TAA), misma que si se encuentra con beneficios citados desde tiempo atrás en otros ámbitos del ser humano. Es por ello que para la presente intervención se optó por trabajar psicológicamente haciendo uso de la TAA y sus múltiples beneficios, pero ahora dentro del ámbito deportivo.

Realizando una basta revisión bibliográfica sobre cada uno de los aspectos involucrados en la presente intervención, se despliega el procedimiento, los resultados, las implicaciones y propuestas futuras para el seguimiento y profundización en el estudio de esta investigación empírica.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL



Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
JUSTIFICACIÓN	2
PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	2
OBJETIVO GENERAL	2
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	2
HIPÓTESIS.....	2
CAPÍTULO I	3
MARCO TEÓRICO	3
<i>Fútbol Femenil</i>	3
<i>Fútbol Femenil en México</i>	4
<i>Liga Mx Femenil</i>	4
<i>Ansiedad</i>	5
<i>Ansiedad en el Deporte</i>	6
<i>Estrés</i>	7
<i>Estrés en el Deporte</i>	8
<i>Relajación</i>	9
<i>Intervención Asistida con Animales (IAA)</i>	10
CAPÍTULO II	14
METODOLOGÍA.....	14
<i>Diseño</i>	14
<i>Población</i>	14
<i>Muestreo</i>	14
<i>Muestra</i>	14
<i>Criterios de inclusión</i>	15
<i>Criterios de exclusión</i>	15
<i>Instrumentos</i>	15
<i>Procedimiento</i>	16
<i>Técnicas de intervención</i>	17
<i>Consideraciones Éticas</i>	17
<i>Análisis Estadístico</i>	17
CAPÍTULO III	19
RESULTADOS	19
CAPÍTULO IV	24
DISCUSIONES	24
<i>Contraste de la teoría con los resultados</i>	24
<i>Limitaciones del estudio</i>	24
<i>Propuestas futuras</i>	24
CAPÍTULO V	25
CONCLUSIONES	25
REFERENCIAS.....	27
ANEXOS.....	34

INTRODUCCIÓN

Desde épocas remotas, el ser humano ha mantenido un vínculo con los animales domésticos (González, 2016), logrando a través de ello, mejorar la calidad de vida, aumentar la longevidad y preservar el equilibrio físico y mental (Alba, 2020); además resulta una fuente primordial de compañía y apoyo emocional, facilitando así la recreación, el desarrollo de la autoestima y la reducción tanto del estrés como de la depresión (Fundación Affinity, 2021). De ahí la premisa de que la interacción con animales mejora el estado de salud física y emocional de las personas (Walsh, 2009).

Particularmente, en el contexto del deporte, la ansiedad es un tema amplio por el hecho de que dentro de este contexto, la persona experimenta, durante las sesiones de entrenamiento y competencia, una considerable carga física y neuropsíquica; la presión y la carga emocional que enfrentan las y los deportistas profesionales es constante y, en muchos casos, excesiva, demostrando de esta manera, que el deporte de competición eleva los niveles de ansiedad en el participante; en tal sentido, es necesaria una correcta regulación de los niveles a fin de asegurar una mejor ejecución técnica, velocidad, control y mejora general en la competición (Menéndez, 2020).

Bajo este contexto, Katcher y Beck (1983) sugieren que los animales pueden promover la salud física y mental, a través de la compañía o mediante aplicaciones terapéuticas, generando en los pacientes una disminución en los niveles de ansiedad y estrés; de ahí el interés por explorar las diversas formas en que los animales pueden apoyar terapéuticamente a las personas, con el propósito de mejorar la salud física y emocional, tema que, además ha sido estudiando mayormente en los últimos años (Delgado et al., 2017).

Además, resulta evidente la necesidad de mayor investigación dentro del campo de la Terapia Asistida por Animales (TAA), aportando mediante la misma a la aplicación, el desarrollo y los beneficios obtenidos, a fin de establecerla como un modelo sólido dentro del proceso de la psicoterapia y la Psicología (Cabán et al., 2014). Finalmente, es necesario conocer y precisar en qué tipo de población se puede obtener mayores

resultados, así como, trabajar en nuevas investigaciones que identifiquen contextos para su aplicación según los elementos sociales y culturales.

Justificación

A pesar de contar con intervenciones psicológicas en el deporte y el acompañamiento canino como parte de la terapia en distintas áreas, aun no hay registros que documenten la combinación de ambos métodos, por ello se desconoce la aplicabilidad de la Terapia Asistida con Animales (TAA) dentro del ámbito deportivo.

Pregunta de Investigación

¿La Terapia Asistida con Animales (TAA) influye en el manejo y control de la ansiedad pre-competitiva y el estrés de los deportistas?

Objetivo General

Conocer si existe influencia en los niveles de ansiedad pre-competitiva y estrés mediante la terapia asistida con animales en jugadoras de la Liga Mx Femenil.

Objetivos Específicos

- Evaluar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, previos a la terapia asistida por animales.
- Evaluar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, posterior a la terapia asistida por animales.
- Comparar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales previos y posteriores a la terapia asistida por animales.
- Comparar los resultados de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en futbolistas profesionales previos y posteriores a la terapia asistida por animales.

Hipótesis

La Terapia Asistida con Animales (TAA) influye positivamente en el manejo de la ansiedad pre-competitiva y de estrés en futbolistas profesionales.

CAPÍTULO I

Marco Teórico

Fútbol Femenil

El fútbol es un deporte colectivo en el que se enfrentan 2 equipos de 11 jugadores cada uno, cuyo objetivo es anotar la mayor cantidad de goles al equipo rival (Mora et al.,1995); se juega principalmente con los pies, y en menor medida con otras partes del cuerpo, excepto manos y brazos (Zebadua y Echeverría, 2019), el fútbol soccer se rige por medio de un reglamento oficial emitido por la Federación Mexicana de Futbol (FMF) (Rives, 2020); nació en Inglaterra a principios del siglo XIX y se extendió a otras naciones a fines del mismo siglo (Villena, 2003), colocándose como el más popular a nivel mundial (Zebadua y Echeverría, 2019).

En este sentido, la psicología del deporte es una de las ciencias que se ha dedicado al estudio de los procesos psíquicos y conductuales de los jugadores, a fin de potencializar el rendimiento físico y mental (Cantarero, 2013). Williams y Reilly (2000) afirman que la autoconfianza, el control de la ansiedad, la motivación y la concentración, son elementos necesarios para ser competitivo en el juego.

Particularmente, la práctica del fútbol femenino se remonta también al siglo XIX en la ciudad de Glasgow, Reino de Escocia, lugar donde se disputó el primer partido de fútbol femenino moderno, llevado a cabo entre clubes locales de dicha ciudad en 1892 (Ornelas, 2019); sin embargo, fue en la década de los 80 que se popularizó a nivel mundial, debido a la presión que ejercieron las jugadoras noruegas en el Congreso de Federación Internacional de Fútbol Asociación FIFA (2016) durante el Mundial de México 1986, logrando de esta manera que en 1991 se efectuara el Primer Mundial Femenino en China, “autorizando” oficialmente a las mujeres para formar parte de la FIFA, por su entonces presidente, Joao Havelange.

Datos arrojados por la FIFA (2016), la rama femenino cuenta con más de 26 millones de participantes a nivel internacional; con base en datos arrojados por la FIFA, en el año de 2017, la institución cuenta con 211 federaciones incorporadas y 168 de ellas cuentan con una liga femenino, entre ellas México.

Fútbol Femenil en México

Durante 1970 y 1971, en Italia y México, respectivamente, fueron disputados los primeros campeonatos internacionales de fútbol femenino realizados al margen de la FIFA, logrando ser un parteaguas para el crecimiento del fútbol femenino (Ornelas, 2019). A pesar de ello, el deporte se convirtió en tema de discusión para la FMF, los medios de comunicación y la sociedad, quienes percibían a las jugadoras como transgresoras de los valores y condiciones propias de su género.

Más tarde, en 1999, Alberto de la Torre Bouvet, ex presidente de la FMF, dio seguimiento hasta principios de 2016 a la selección femenil dirigida por Leonardo Cuellar, directivo con quien comenzaron a calificar a mundiales dentro de las categorías de selección mayor, juegos olímpicos y mundiales de selecciones menores, donde en la Copa Mundial Femenina de Fútbol, Alemania 2010, la selección sub-20 clasificó a cuartos de final por primera vez (Ornelas, 2019). Así, actualmente, son más de 300 equipos de fútbol femenino registrados en la FMF, siendo únicamente 23 quienes participan constantemente en torneos de “Superliga” (Liga Mexicana de Fútbol Femenil), creada en 2007 y “Liga MX Femenil”, en 2016.

Liga Mx Femenil

Surgida el 5 de diciembre de 2016 como una iniciativa de la Federación Mexicana de Fútbol en búsqueda del fortalecimiento del fútbol femenino, la “*Liga Mx Femenil*” es la principal liga de fútbol profesional para mujeres en México; misma que debido a su reciente creación, cuenta con pocos estudios e investigaciones (Ornelas, 2019). Cabe destacar que el torneo previo al actual, fue suspendido debido a la pandemia SARS-CoV-2. Actualmente, los equipos se encuentran disputando los últimos partidos previos a la liguilla del torneo en su octava edición.

Bajo este contexto y tomando en cuenta lo hasta ahora mencionado, es importante abordar el concepto de ansiedad, término estudiado frecuentemente por la psicología del deporte (Woodman y Hardy, 2001), atendiendo, en su mayoría, el nivel de ansiedad en deportistas jóvenes. Por citar un ejemplo, (Menéndez, 2020) realizó un comparativo entre hombres y mujeres en donde encontró mayor propensión en los niveles de ansiedad de las participantes mujeres a diferencia de los participantes varones.

Ansiedad

La ansiedad, según Spielberger (1972), es una reacción emocional desagradable que suele producirse ante un estímulo externo o una situación percibida como amenaza por la persona, la cual genera cambios fisiológicos y conductuales. Así mismo, Weinberg y Gould (1996) la definen como un estado emocional en el que se ven inmersas sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión; por su parte, Vásquez (2016) añade que durante la ansiedad se genera un sentimiento de amenaza ante una situación no deseada o donde se desconoce lo que está por ocurrir.

Al respecto, Spielberger (1972) afirma que, al igual que todas las emociones, la ansiedad posee que existen dos componentes: uno es el componente rasgo, el cual se caracteriza por la predisposición de percibir ciertas situaciones como amenazantes y responder a ellas con niveles variados de ansiedad estado; y el otro es el componente estado, el cual es emocional inmediato o existente, caracterizado por sentimientos subjetivos de aprehensión y tensión, conscientemente percibidos y están asociados a la elevación de la actividad del sistema nervioso.

Una vez identificado el significado y las posibles respuestas ante un estado emocional ansioso, Bastidas de Miguel (2011, como se citó en Vásquez, 2016) afirma la importancia de saber que la ansiedad es inherente al desarrollo de la persona y que al presentarse se percibe de manifiesto el conflicto adaptativo y una falta de recurso para conseguir una respuesta adecuada a las tensiones internas (necesidades propias) y externas (ambiente que le rodea); razón por la cual, el nivel de ansiedad percibido constantemente por una persona no depende solo de la situación generadora de estrés, sino de la percepción que mantiene el sujeto sobre la situación, si es desafiante, potencialmente peligrosa o dañina (Spielberger, 1966).

Por tratarse de una de las variables que pueden afectar en mayor medida al rendimiento deportivo durante la competición, la ansiedad para Woodman y Hardy (2001) representa una de las variables más estudiadas en la psicología del deporte. La importancia de su profundo estudio, radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre el rendimiento tanto en los entrenamientos como en las competencias mismas (Menéndez, 2020). Por su parte, Vlachopoulos et al. (1997),

afirman que gran parte de los fracasos en competencias deportivas, se deben a problemas con un adecuado manejo de la ansiedad.

Ansiedad en el Deporte

El sentimiento de ansiedad en deportistas contempla una carga física y neuro-psíquica, generada durante las sesiones de entrenamiento y anteriores competencias, pues la presión y carga emocional que enfrentan las y los profesionales es constante y, en ocasiones, excesiva, ya que el deporte de competición eleva los niveles de ansiedad en los participantes (Menéndez, 2020).

En el deporte, el componente estado aparece cuando el motivo generador de la ansiedad es la competición deportiva, haciendo referencia en este caso a la *ansiedad estado competitiva* (Martens, 1977), mientras que aquella que sucede antes de la competencia se le conoce como *ansiedad precompetitiva*, misma que por lo regular, ocurre durante las 24 horas anteriores a un juego (Aragón, 2006). A su vez, existen diversos factores que contribuyen al aumento o disminución de la ansiedad precompetitiva, por ejemplo, los cambios repentinos en la situación habitual del deportista, la importancia que le da él mismo al evento, así como, la información errónea que pudiera obtener sobre el evento o el rival (Cox, 2009).

Martens et al. (1990) desarrollaron la teoría multidimensional de la ansiedad estado competitiva, lo anterior debido a que, como lo mencionan, la ansiedad tiene tres componentes, el primero es el somático, el cual constituye el componente fisiológico y emocional de la ansiedad, derivada directamente de la activación del organismo; el mental, causado tanto por expectativas negativas o bien, por la escasa confianza en uno mismo y sus capacidades; y finalmente, el tercer componente se encuentra integrado en el proceso y tiene la función de mediador, aludiendo a la creencia individual de tener la capacidad para controlar el ambiente y así mismo, Woodman y Hardy (2001) lo llaman *autoconfianza*.

Por lo anterior, para Cantón et. al., (2019), resulta importante la comprensión de que la ansiedad deportiva se produce por la interacción entre factores propios del deportista y factores externos al mismo, identificando la existencia de características personales y del deporte generadoras de ansiedad, las cuales deben conocerse, siendo

primordial (Menéndez, 2020), que el deportista comprenda su deporte, así como, las reacciones fisiológicas de su cuerpo ante diversas situaciones para el logro de la regulación adecuada de los síntomas ocasionados por la ansiedad, obteniendo de esta manera, un rendimiento óptimo sin verse afectado significativamente.

Para Bello y Avellana (2015), los efectos de la ansiedad en el rendimiento deportivo han sido estudiados a profundidad desde décadas atrás. Lo cual, para (Santana et al., 2016) se debe al alto grado de exigencia en la profesionalización de la mayoría de los deportes, repercutiendo en un análisis exhaustivo de cualquier factor que pueda influir en el resultado final de la competición, encontrando diversos estudios donde se ve relacionado un nivel alto de ansiedad, con un peor desempeño del deportista.

Ahora, ¿cómo se puede mejorar tal hecho? Katcher y Beck (1983) sugieren que los animales pueden promover la salud física y mental a través de su compañía e incluso mediante aplicaciones terapéuticas, generando en los pacientes un apoyo social que reduce y amortigua el estrés. Serpell (1991) afirma que pasar tiempo con las mascotas genera influencias significativas en los indicadores psíquicos de estrés y disminuye los niveles de hipertensión arterial, incluso hasta los rasgos de ansiedad.

Estrés

El término estrés, bajo una definición sistemática, fue implementado por primera vez por Seyle (1936), quien lo conceptualizó como un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, denominando dichas reacciones como un síndrome general de adaptación, contemplando en este proceso, una fase de alarma, una de resistencia y otra de agotamiento.

El estrés es un sentimiento negativo generado en el ser humano al percibirse a sí mismo incapaz de enfrentar las demandas que le son presentadas en su vida cotidiana, manifestándose como la respuesta adaptativa a determinada situación, contando con una evaluación cognitiva y considerándolo como un sistema multifactorial, interdependiente y multidireccional que no puede separar los componentes fisiológicos de los cognitivos y los comportamentales (Lazarus et. al., 1986).

Karageorghis y Terry (2010) indican que cualquier evento capaz de romper la homeostasis psicofisiológica en el individuo, es denominado estresor, el cual detona una respuesta conductual conocida como respuesta al estrés. Rivolier (1999) afirma que el ser humano percibe y afronta dichas demandas dependiendo de la personalidad y experiencia, así como, del contexto en el que se encuentre; la manera en que cada individuo aprecia los acontecimientos estresantes (interpretación primaria) y sus recursos propios de afrontamiento (interpretación secundaria) determina la naturaleza del estrés (Lazarus, 1998).

El afrontamiento del estrés refiere los esfuerzos conductuales y cognitivos implementados en la búsqueda de dominar, reducir o tolerar las exigencias internas y/o externas creadas por las situaciones estresantes (Lazarus et al., 1985). En el deporte, por ejemplo, las estrategias de afrontamiento ante el estrés son una parte importante de los recursos psicológicos que los jóvenes deportistas deben desarrollar a medida que avanzan en su preparación (Lope y Solís, 2020).

Con base en la propuesta del Modelo Transaccional del Estrés, Lazarus et al. (1986), diferencian la ansiedad del estrés, al establecer que esta mantiene como componente fundamental la evaluación cognitiva negativa que le genera una respuesta emocional aversiva, al no contar con la capacidad de afrontamiento ante la situación en cuestión.

En el deporte, la ansiedad y el estrés podrían catalogarse como un estado emocional positivo, de acuerdo con la percepción que el deportista tenga sobre las mismas, ya que pueden generar en él un nivel óptimo de alerta, mejorando de esta manera la actividad cognitiva y el comportamiento, manteniendo el debido manejo, nivel y atención, de ahí que una correcta regulación de la ansiedad competitiva es necesaria para asegurar el mayor grado de ejecución técnica, como la velocidad, el control y la mejora en la competición (Menéndez, 2020).

Estrés en el Deporte

La práctica deportiva propicia la competición con otros y exhibe, en la mayoría de los casos, las debilidades del deportista, generando con ello estrés (Reynoso, 2018); esto no implica meramente una respuesta negativa, sino una respuesta que ante la

exigencia y las herramientas que posee el deportista pudiese considerarse también como una respuesta positiva (Karageorghis y Terry, 2010).

En el deporte competitivo, el estrés suele presentarse de forma negativa (distrés), durante esos momentos el deportista experimenta un desequilibrio entre la demanda deportiva y sus recursos psicológicos de afrontamiento, ya sea una demanda interna o externa (Núñez y García, 2017). No obstante, genera mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo ante las demandas deportivas, por lo cual, puede considerarse, en estas ocasiones, como un estrés positivo también conocido como eutrés (Ferreira et al., 2002).

Weinberg y Gould (2014) destacan 4 momentos durante el proceso de estrés en un deportista: 1) demanda presentada, ya sea física (entrenamiento o competición) o psicológica (exigencia por padres, entrenador o el contexto donde se encuentra para lograr su objetivo); 2) percepción subjetiva de la exigencia física o psicológica; 3) respuesta, fisiológica o cognitiva; 4) consecuencia comportamental ante el estresor, la cual pudiera tratarse desde una resolución adecuada al evento estresor o por el contrario, un deterioro en su rendimiento deportivo.

En toda situación/competencia deportiva el estrés se encontrará presente, de ahí que derive la importancia de encausar correctamente al mismo y tener como objetivo, en toda preparación deportiva, generar adaptaciones psicofisiológicas que permitan mejorar el rendimiento deportivo (Miloski et al., 2014). Como parte de generar adaptación a las situaciones deportivas, aparece el término “estrés-recuperación”, el cual hace referencia a la capacidad que mantiene el deportista para lograr un equilibrio óptimo entre los niveles de estrés psicofisiológicos en los que se encuentra inmerso y los elementos de recuperación y afrontamiento con los que cuenta para hacer frente a las demandas que se le presenten (Kellmann, 2010).

Relajación

La relajación es una respuesta positiva en la que una persona siente alivio de la tensión o el agotamiento percibido, incluyendo los aspectos psicológicos, las sensaciones agradables y la ausencia de pensamientos estresantes o molestos (Sweeney, 1978); Por su parte, Payne (2005) define la relajación como liberar la tensión y el alargamiento de las

fibras musculares en contraposición al acortamiento que acompaña a la tensión o contracción muscular.

Titlebaum (1988) establece tres objetivos en la relajación: 1. como medida de prevención a fin de proteger los órganos del cuerpo de un desgaste innecesario, 2. como tratamiento para facilitar el alivio del estrés; y 3. como técnica para hacer frente a las dificultades, facilitando el restablecimiento de la claridad de pensamiento. Se debe agregar que, para Castellano (2011), el objetivo principal de la relajación se centra en la modificación de las reacciones del organismo ante el ambiente, facilitando de esta manera el espacio propicio para la adaptación psicológica y comportamental que caracteriza a una situación de bienestar en el ser humano.

Es así que la relajación es una herramienta eficaz para mantener un estado de equilibrio y armonía, propiciando de esta manera, el aumento de la autoconfianza, la memoria, la concentración y el rendimiento en el deporte, la cual, a su vez, permite en el jugador control sobre sus estados de ansiedad y activación, así como, la implementación de diversas técnicas psicológicas (Weinberg y Gould, 1996). Katcher y Beck (1983) plantean, en este sentido, que los animales pueden inducir a un estado de relajación, psicológicamente tranquilizador, de manera inmediata, por el simple hecho de atraer y mantener nuestra atención.

Intervención Asistida con Animales (IAA)

El ser humano, ha generado un fuerte vínculo con los animales domésticos desde su existencia (González, 2016), generando mediante el mismo, una serie de beneficios para sí mismo, dentro de los que destacan el incremento en su longevidad, así como el mantenimiento de un equilibrio físico y mental (Alba, 2020). Resultando además, que la compañía de dichos seres vivos, se convertirían en una fuente principal de compañía y apoyo emocional, facilitándole de esta manera, su recreación, desarrollo de su autoestima, así como la reducción del estrés y la depresión (Fundación Affinity, 2021). De ahí la premisa de que la interacción con animales mejora el estado de salud física y emocional de las personas (Walsh, 2009).

El interés por la exploración de las diversas formas en que los animales pueden apoyar terapéuticamente y mejora en la salud física y emocional del ser humano, ha

aumentado en los últimos años (Delgado et al., 2017). La obra *Psicoterapia infantil asistida con animales*, de Levinson, puede considerarse como punto de partida en el desarrollo de programas de intervención asistida con animales, siendo el mismo autor, el primero en describir los procesos, beneficios y procedimientos asociados a este campo (Friedman et al., 1980), experimentando en la década de 70's y llevado a Estados Unidos y algunos países de Europa Occidental sus estudios.

Asimismo, dentro de la literatura existente, se logra rescatar que una vez pasados los primeros 40 años del comienzo de la TAA, ha avanzado hacia una terapia relativamente exitosa basada en la investigación (Wesley, 2015), sin embargo, a pesar de ello aún predomina en los psicólogos un conocimiento general del tema, muy por encima de los beneficios que pudiesen obtenerse con su aplicación, limitando de ésta manera el desarrollo de esta nueva terapia, ya que los profesionales se sienten incapaces de aplicarla y utilizarla dentro de sus intervenciones (Black et al., 2011).

Es por ello, que resulta evidente la necesidad de mayor investigación en el campo de la TAA, aportando mediante la misma, su aplicación, el desarrollo y los beneficios obtenidos, logrando establecerla como un modelo sólido dentro del proceso de psicoterapia y de la psicología, así como conocer la mayor cantidad de poblaciones en las que se pudiera aplicar y plantear nuevos contextos (Cabán et al., 2014).

Actualmente las IAA, según sus características y fines, se clasifican de la siguiente manera (Alba, 2020):

- *Actividad Asistida con Animales (AAA)*: actividades implementadas por un colaborador humano junto a un animal entrenado, ofreciendo oportunidades para el desarrollo de la motivación, la educación, la autonomía, la movilidad, así como, el fomento de la integración social o laboral, donde a nivel recreativo, mejore la calidad de vida del receptor (González, 2016). Dentro de estas actividades, no hay objetivos terapéuticos definidos ni medidas de cambio, pudiendo efectuarse en diversos ambientes y siendo dirigidas por un entrenador especializado voluntario, sin necesidad de ser un profesional en el tema, pero que sí posea y aplique los conocimientos debidos sobre las interacciones entre animales y humanos (IAHAIO; *International Association of Human-Animal Interaction Organizations*, 2018).

- *Terapia Asistida con Animales (TAA)*: intervenciones terapéuticas dirigidas hacia un objetivo establecido, en donde de manera intencional se incorpora un animal que cumple ciertos requisitos y ha sido entrenado para ello, desempeñándose como parte integral en el tratamiento terapéutico (González, 2016), a fin de promover una mejoría en las funciones físicas, psicosociales y/o cognitivas de las personas tratadas, aplicándose de esta forma, bajo contextos de la psicología clínica (Martos-Montes et.al., 2015). La TAA puede proveerse en diferentes escenarios, ya sea de manera individual o grupal, mediante un proceso terapéutico debidamente documentado y evaluado (Cabán et al., 2014).

Chandler (2012) afirma que la integración e interacción con un animal en terapia facilita la introspección, desarrolla rápidamente la confianza en el ambiente terapéutico, posibilita los sentimientos de seguridad dentro de la terapia y motiva al paciente a compartir sus sentimientos de manera más fluida, estableciendo asimismo posibles metas de la TAA, la mejora de las destrezas sociales, el trabajo eficaz en procesos de duelo y/o pérdidas, el aumento en la autoestima y sentimientos de autovalía, la mejora en procesos de concentración y atención, la reducción de ansiedad en general y de conductas agresivas, etc.

Entre las actividades que suelen implementarse en TAA, se encuentra que el paciente mantenga interacciones con el animal y pueda reflexionar sobre cómo se sintió, revelando de esta manera sentimientos y temores. Los resultados se fundamentan en la aparición del vínculo humano-animal, mismo en el que a través de diversas investigaciones científicas, se ha observado que es uno de los lazos más significativos en el ser humano, generando de esta manera fuertes conexiones afectivas, motivo por el que las TAA se encuentran generando cada vez mayor interés y respeto por la comunidad científica (Pulgarin y Orozco, 2016).

Por su parte, Martínez (2008) señala que la TAA no es un sustituto de las terapias o tratamientos psicológicos ya establecidos, sino que complementa, mediante nuevas líneas de investigación, los procesos terapéuticos conocidos, aumentando la calidad en los mismos y ampliando, a su vez, la diversidad de usos que puede tener dicha terapia. Cabán et al. (2014) confluyen, con base en otras posturas, que tal terapia puede ser un modelo terapéutico por sí solo, manteniendo siempre claro que la TAA no implica únicamente el

traer el animal a la sesión terapéutica, sino que la inclusión de este debe mantener un propósito en cada sesión.

Por su parte, Perry et al. (2012) organizan las intervenciones de terapia grupal asistida por animales en dos categorías principales: 1. intervenciones enfocadas en el animal, las cuales tienen el propósito de que la energía y el juego con el animal hagan conscientes a los miembros del grupo sobre las emociones positivas y desarrollen, de esta manera, destrezas de imitación de los aspectos positivos abordados y 2. intervenciones enfocadas en el paciente, donde los participantes del grupo observan al animal de forma pasiva, permitiéndoles analizar las interacciones entre el perro y su manejador, a fin de comenzar a discutir sobre diversos temas.

Finalmente, la TAA ha demostrado eficacia en el plano fisiológico al comprobarse que el contacto entre la mano humana y el pelaje del perro reduce notoriamente la presión arterial y combate el sedentarismo; y en el plano psíquico, al mejorar las relaciones sociales del paciente y aumentando a su vez, su capacidad comunicativa; es decir, la interacción entre el humano y el animal provee el desarrollo de una relación de empatía y aceptación (Cabán et al. 2014).

Según la ciencia tener un animal de compañía tiene beneficios positivos a la salud, debido a que, mediante su cuidado diario permite al ser humano dejar de lado otro tipo de preocupaciones, evitando así la depresión, haciéndonos sentir útiles y demostrando el mantenimiento de respuestas positivas frente al estrés mental, la depresión y los sentimientos de soledad (Romero, 2015).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Diseño

Esta investigación se desarrolló a través de una metodología cuantitativa con un diseño pre experimental, con medidas pre-post (García et al., 2016), cuyo propósito es evaluar la relación entre la causa (TAA) del efecto propiciado (manejo de los niveles de ansiedad y estrés).

Población

Grupo de 22 jugadoras que conforman el plantel femenino dentro de la Temporada 2019-2020 en uno de los clubes de fútbol profesional del estado de Nuevo León, mismo que se encuentra inscrito en la Liga Mx Femenil desde el inicio de la misma, manteniéndose dentro de los primeros puestos de la competencia.

Muestreo

El muestreo es de tipo no probabilístico de tipo intencional, “bola de nieve” (García et al., 2016), debido a que el investigador selecciona los participantes que considera más apropiados para proporcionar información de calidad, manteniendo en primera instancia el apoyo de una de las participantes para contactar al resto.

Muestra

Participante 1. Jugadora con 26 años de edad, de los cuales 16 años se ha encontrado inmersa en el ámbito del fútbol profesional desempeñando la posición de delantera. Desde pequeña ha representado a México en diversas ocasiones como seleccionada Nacional y actualmente pertenece al equipo con el que debutó desde el primer torneo oficial de la Liga MX Femenil.

Participante 2. Jugadora con 25 años de edad, de los cuales 14 años se ha encontrado inmersa en el ámbito del fútbol profesional desempeñando la posición de defensa. Desde pequeña ha representado a México en diversas ocasiones como seleccionada Nacional y actualmente pertenece al equipo con el que debutó en la Liga MX Femenil.

Participante 3. Jugadora con 17 años de edad, de los cuales 9 años se ha encontrado inmersa en el ámbito del fútbol profesional desempeñando la posición de delantera. Desde pequeña ha representado a México en diversas ocasiones como seleccionada Nacional, llamado que mantiene indiscutiblemente, perteneciendo actualmente al equipo con el que debutó en el torneo Apertura 2018.

Criterios de inclusión

Jugadoras de la Liga Mx Femenil que accedieron por voluntad propia a participar en la investigación, encontrándose de acuerdo de participar en sesiones donde interactúen con un perro.

Criterios de exclusión

Jugadoras de la Liga Mx Femenil sin deseos de participar en la investigación o que no deseen interactuar con perros.

Instrumentos

Para evaluar la intensidad de los síntomas de ansiedad precompetitiva se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva-2 Revisado (*Revised Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2R* (Cox et al., 2003) en su versión traducida al español, y adaptada al contexto mexicano (Pineda-Espejel et al., 2014). Consta de 17 ítems agrupados en tres factores: ansiedad somática (e.g. “Estoy muy inquieto”), ansiedad cognitiva (e.g. “Me preocupa perder”) y autoconfianza (e.g. “Tengo confianza de hacerlo bien”). Las respuestas respecto a la intensidad que percibe el deportista en sí mismo se recogen en una escala tipo Likert de cuatro puntos que oscila de *nada* (1) a *mucho* (4), seguidas a ellas las respuestas en base a la dirección que otorga a ellas, son recogidas en una escala tipo Likert de siete puntos que oscila desde *me perjudicará* (-3), hasta *me beneficiará* (3).

La percepción del balance de estrés-recuperación fue evaluada a través del cuestionario de *Estrés-Recuperación para Deportistas RESTQ-Sport*, Kellmann y Kallus (2001) validado al español (González-Boto, et al., 2008) y validado en México (Reynoso-Sánchez et al., 2017). El cuestionario se compone de 76 ítems con escala tipo Likert, donde (0) significa *nunca*, hasta (6) que significa *siempre*. Se divide en 19 sub-

escalas que identifican las fuentes de estrés y recuperación que percibe el atleta, las cuales se agrupan en cuatro dimensiones. Por la naturaleza del estudio, fueron seleccionadas únicamente las siguientes sub escalas dentro de sus respectivas dimensiones: *estrés general* (estrés general, estrés emocional, estrés social, conflictos/presión), *recuperación general* (éxito, recuperación social y bienestar general), *estrés deportivo* (fatiga emocional), *recuperación deportiva* (realización personal, autoeficacia y autorregulación).

Así mismo fue utilizado el emWAVE (HertMath, 1991), biomarcador que utiliza la fotopletimografía para valorar la variabilidad de la frecuencia cardiaca.

Procedimiento

El contacto inicial se realizó con una de las participantes a quien se le compartió las características del proyecto, tales como el objetivo general y objetivos específicos de la intervención, la cantidad de sesiones por abordarse, así como, la implementación de Terapia Asistida por Animales, las características propias de la misma y de la co-terapeuta canina. Una vez realizado lo anterior, la participante apoyó en compartir la información con sus compañeras de equipo, logrando de esta manera, que 3 de sus compañeras (además de ella misma) se encontraran interesadas en participar en la investigación.

La intervención terapéutica se desarrolló en un total de 6 sesiones dentro de un lapso de 7 semanas debido a una breve interrupción en los partidos de liga por convocatoria a Selección Nacional. Cada una de las sesiones se agendó conforme al siguiente partido por disputarse, ya fuera en calidad de local o visitante.

El desarrollo de las sesiones en su totalidad se llevó de manera muy similar entre sí, comenzando con un breve abordaje teórico y psico-educación en el tema asignado, continuando con una breve dinámica en la que se implicaba la participación activa de la co-terapeuta canina y dentro de las sesiones 4, 5 y 6, se finalizó con breves técnicas de relajación donde se implementó el uso del emWave en el dedo índice de cada una de las participantes.

Técnicas de intervención

En el siguiente diagrama de Gantt, se mencionan cada una de las actividades realizadas durante la intervención, así como, las fechas en la que se desarrollaron las actividades. En los Anexos, se desarrolla detalladamente cada una de las sesiones, mencionado el objetivo, duración, materiales y el desarrollo de la sesión.

Tabla 1

Diagrama de Gantt con desarrollo de sesiones

Sesiones	Mes	Marzo				Abril		
	Día	7	13	20	28	18	24	
Aplicación instrumentos de evaluación		■					■	
Psico Educación			■	■	■	■		
Actividad participantes - coterapeuta canina		■	■	■	■	■	■	
Implementación de <i>emWave</i>					■	■	■	
Variables	Ansiedad		■	■				
	Estrés		■	■				
	Respiración			■	■	■		
	Relajación					■	■	
	Autocontrol						■	
	Visualización							■

Consideraciones Éticas

Al inicio de la intervención se entregó a cada una de las jugadoras, el formato de “consentimiento informado” en el que se establecieron las consideraciones éticas a seguir de ambas partes, tales como la confidencialidad en su identidad, su voluntariedad (puede retirarse cuando lo desee), los datos obtenidos dentro de la intervención, así como los resultados al final de la misma. Cabe destacar que debido al momento de pandemia en que se realizó la intervención, se contó en todo momento con las medidas de salud e higiene necesarias dentro de cada una de las sesiones, tales como toma de temperatura a la llegada de cada participante, terapeuta y manejadora, así como el debido uso de cubre boca en todo momento de la sesión.

Análisis Estadístico

Se realizaron análisis estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas, haciendo un análisis de normalidad de las variables dependientes. Posterior a ello, se

realizaron los análisis inferenciales de acuerdo con la naturaleza de los datos y para poner a prueba las hipótesis relacionadas con el objetivo general de la investigación. En cuanto a la variabilidad de la frecuencia cardiaca, las medidas utilizadas en esta investigación para ser comparadas las evaluaciones antes y después de la intervención fueron Media y Desviación Estándar.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

Para dar respuesta al objetivo general de la intervención “conocer si existe influencia en los niveles de ansiedad pre-competitiva mediante la intervención asistida con animales en futbolistas profesionales”, se exponen los siguientes análisis.

La Tabla 2 presenta los resultados de confiabilidad de las escalas respecto a la prueba *CSAI-2R* utilizadas antes y después de la intervención. Tomando en consideración un punto de corte de .70 para estimar la fiabilidad del alfa de Cronbach podemos observar que únicamente una de las subescalas no contó con el valor necesario en esta estimación (autoconfianza, intensidad, pre intervención).

Tabla 2
Confiabilidad CSAI-2R

	Factor	Pre Intervención	Post Intervención
Intensidad	Ansiedad somática	.86	.83
	Ansiedad cognitiva	.98	.93
	Ansiedad total	.95	.93
	Autoconfianza	-.83*	.76
Dirección	Ansiedad somática	.71	.91
	Ansiedad cognitiva	.76	.99
	Autoconfianza	.90	.98

Nota: elaboración propia con base en resultados de la investigación.

*El análisis se detuvo debido a la presencia de una varianza igual a 0; (a) eliminando los ítems Núm. 1 y 17 en ambos tiempos.

La Tabla 3 expone los resultados de confiabilidad de las escalas respecto a la prueba *RESTQ* utilizadas antes y después de la intervención, tomando en consideración un punto de corte de .70 para estimar la fiabilidad del alfa de Cronbach podemos observar que todas las sub-escalas aplicadas contaron con el valor necesario en esta estimación.

Tabla 3
Confiabilidad RESTQ

Subescala	Pre Intervención	Post Intervención
Estrés general	.93	.91
Recuperación general ^a	.71	.96
Estrés deportivo ^b	.96	.73
Recuperación deportiva	.91	.97

Nota: elaboración propia con base en resultados de la investigación.

^a Eliminando los ítems. Núm. 23 y 6 en ambos tiempos.

^b Eliminando el ítem Núm. 63 en ambos tiempos.

La Tabla 4 presenta los resultados que dan respuesta a los objetivos específicos 1 a 3 “*Evaluar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, previos a la intervención asistida por animales a realizarse*” con relación con la variable ansiedad que, en el caso de la dirección de las tres variables evaluadas, la autoconfianza era la que presentaba un mayor valor y la ansiedad cognitiva el valor más bajo.

Por otro lado, la subescala de intensidad muestra que el valor mayor era de la autoconfianza y el menor de la ansiedad somática; es decir, se presentaba mayor percepción de la autoconfianza que de los dos componentes que evalúan la ansiedad estado; antes de la intervención los niveles de autoconfianza eran percibidos como beneficiosos, al igual que la ansiedad somática mientras que los pensamientos ansiosos eran considerados como no perjudiciales. Por otro lado, la intensidad se encontraba dentro del primer cuartil para los elementos de ansiedad somática y cognitiva, mientras que la autoconfianza a inicios del segundo cuartil.

En cuanto al objetivo específico 2, “*evaluar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, posterior a la intervención asistida por animales realizada*”, en esta misma tabla se observa que en cuanto a la dirección de la ansiedad precompetitiva, la autoconfianza es la variable con una mayor puntuación y la ansiedad cognitiva es la que presenta menor puntuación, siendo visible que las tres variables aumentan en su percepción tras la intervención. Existe un aumento en la percepción de la autoconfianza

como también de la ansiedad somática y competitiva. En cuanto a la escala de intensidad, el trabajo psicológico realizado muestra que, de los valores presentados la ansiedad cognitiva es la que presenta un mayor valor y tras esta, la autoconfianza. Lo anterior refleja que después de la intervención las tres variables eran valoradas como beneficiosas dentro del cuartil uno y su intensidad se encontraba también en el cuartil uno.

Por último, con relación al objetivo específico 3 “*comparar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, del tiempo 1 al tiempo 2*”, se observa que los análisis inferenciales realizados muestran que no hay cambios significativos excepto en la variable de autoconfianza, tanto en su intensidad como en su dirección, en cuanto a lo que corresponde a la variable de ansiedad precompetitiva. En ese sentido, la autoconfianza sentida por las jugadoras resultaba significativamente más beneficiosa a lo reportado antes de la intervención, aunque esta había disminuido a lo largo de las semanas.

Tabla 4
CSAI-2R Valores Descriptivos y Comparación Pre y Post Intervención

	Factor	Pre Intervención		Post Intervención		<i>p</i>
		<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Dirección	Ansiedad somática	6.33	9.60	10.00	3.60	.66
	Ansiedad cognitiva	-.33	13.42	7.66	3.78	.48
	Autoconfianza	14.00	1.00	18.33	2.08	.03
Intensidad	Ansiedad somática	7.33	1.52	7.66	7.76	.95
	Ansiedad cognitiva	10.00	4.35	7.66	11.01	.80
	Autoconfianza	18.33	2.88	9.33	8.14	.09

Nota: elaboración propia con base en resultados de la investigación.

En la Tabla 5 se presentan los resultados que dan respuesta a los objetivos específicos 1 a 3 “*evaluar los niveles de ansiedad y estrés futbolistas profesionales, previos a la intervención asistida por animales a realizarse*” en relación a la variable estrés que, el estrés general se encontraba con un valor muy por encima al de estrés

deportivo, sin embargo, la recuperación general percibida por las participantes, también puntuó levemente por encima de la recuperación deportiva, aún cuando ésta última no presentara un alto puntaje como estresor. Es decir que, al inicio de la intervención, el estrés general en las participantes era poco más de 3 veces mayor al estrés deportivo percibido, sin embargo, dentro de sus habilidades perciben con mayor facilidad una recuperación general que deportiva.

Respecto al objetivo específico 2 “*evaluar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, posterior a la intervención asistida por animales realizada*” dentro de esta misma tabla observamos que el nivel de estrés general percibido, sigue encontrándose por encima del estrés deportivo en las participantes, sin embargo, una vez realizada la intervención, el nivel de recuperación deportiva percibido por las participantes, se encuentra por encima del nivel de recuperación general. Es decir, que posterior a la intervención realizada, y sin aún comparar las puntuaciones pre y post entre sí, podemos notar que dicha intervención impactó positiva y directamente en el nivel de recuperación de las participantes respecto a su ámbito deportivo.

Por último y con relación al objetivo específico 3 “*Comparar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales, del tiempo 1 al tiempo 2*” observamos que, respecto a los niveles de estrés en las participantes, existen cambios no significativos, pero que van en pro de la disminución tanto del estrés general, como el estrés deportivo, así como, un ligero aumento en la percepción de la recuperación deportiva y un ligero decremento también, respecto a la recuperación general. Lo anterior pudiera deberse a factores y situaciones externas en cada una de las participantes que se presentaron en su día a día en el transcurso de la intervención.

Tabla 5
RESTQ Valores Descriptivos y Comparación Pre y Post Intervención

Sub escala	Pre Intervención		Post Intervención		<i>t Student</i> <i>gl = 2</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Estrés general	27.66	16.74	23.66	13.50	.79	.51
Estrés deportivo	7.33	8.38	5.33	4.04	.57	.62
Recuperación general	46.66	5.68	41.00	15.87	.96	.43
Recuperación Deportiva	44.66	17.21	48.00	16.52	-.79	.50

Nota: elaboración propia con base en resultados de la investigación.

Finalmente, y con relación al objetivo específico 4 “comparar los resultados de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en futbolistas profesionales, del tiempo 1 al tiempo 2” destacamos que a pesar de que los análisis inferenciales realizados muestran que no hay cambios significativos, si es posible observar mejoría en los niveles de variabilidad de frecuencia cardiaca en las participantes, es decir que, dentro de las 3 sesiones de uso e implementación de técnicas de respiración y relajación acompañadas por la co-terapeuta canina, las participantes mejoraron su respiración y capacidad de relajación, aumentando a su vez la coherencia en su frecuencia cardiaca.

Tabla 6
EMWAVE

	Pre Intervención		Post Intervención		<i>t Student</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
<i>VFR*</i>	1.53	0.30	1.57	0.30	T (2) = -0.18, <i>p</i> = 0.86

Nota: elaboración propia con base en resultados de la investigación.

* Variabilidad de Frecuencia Cardiaca.

CAPÍTULO IV

DISCUSIONES

Contraste de la teoría con los resultados

De acuerdo con la revisión bibliográfica realizada por la investigadora, no se encontró un estudio o una intervención previa, respecto a la terapia asistida por animales en el ámbito deportivo para el manejo de la ansiedad y el estrés, sin embargo, con relación a la teoría consultada respecto a cada una de las áreas implicadas, podemos confirmar las teorías ya existentes de cada una de ellas, trasladándolo ahora hacia el contexto y variables implicadas en la presente intervención. Afirmando de esta manera que, a pesar de no haber obtenido significancia en la mejoría de los niveles cuantificados (debido a la muestra tan pequeña de participantes), si se logró percibir una mejora en dichos niveles, a consecuencia de lo abordado dentro de las sesiones de la intervención realizada.

Limitaciones del estudio

La primera limitante de la investigación fue la poca bibliografía respecto a la TAA en el ámbito deportivo en el manejo de la ansiedad y el estrés pre y competitivo; asimismo, el contexto de la pandemia COVID-19 obligó la suspensión de las labores deportivas sin reanudarlas en el tiempo planeado para la investigación, por ello, se contó con poca cantidad de participantes y de espacios adecuados donde se pudiesen desempeñar cada una de las sesiones.

Propuestas futuras

Resulta de gran importancia mencionar la necesidad de mantener la continuidad en la aplicación de investigaciones respecto a la Terapia Asistida por Animales en el ámbito deportivo, enfatizando en el deporte de alto rendimiento, puesto que es aquí donde se maneja un mayor nivel en variables negativas que suelen perjudicar el rendimiento de las y los deportistas.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES

El fútbol es un deporte con alto grado de exigencia física y mental, por eso es conveniente entrenar no solo la parte física, sino también la mental, a fin de propiciar mejores condiciones de rendimiento y, a su vez, reducir los niveles de ansiedad y estrés que se generan en ellos, previo a la competición, con el propósito de lograr mayores resultados tanto de manera personal, como entre el equipo.

Para fines de esta investigación, no se localizó bibliografía sobre la aplicación de la TAA para el manejo de una o más variables con deportistas, sin embargo, se cuenta con amplia documentación acerca de los beneficios que brinda esta en el manejo de la ansiedad y el estrés en diversos contextos. Razón por la cual, se realizó una investigación sobre este tema bajo la siguiente premisa: *¿La terapia asistida con animales influye en el manejo y control de la ansiedad pre-competitiva y el estrés de los deportistas?*, obteniendo los siguientes resultados: respecto a los objetivos específicos 3 y 4¹:

- *“Comparar los niveles de ansiedad y estrés en futbolistas profesionales del tiempo 1 al tiempo 2”*. En cuanto a los niveles percibidos de ansiedad y estrés en las participantes, efectivamente, fueron cuantificados cambios positivos en ambas variables, que aún al tratarse de cambios no significativos, se destaca la importancia del seguimiento de la investigación sobre esta línea, puesto que la no significancia se debe a la poca cantidad de participantes. Por lo anterior, se puede definir que efectivamente, la implementación de la Terapia Asistida por Animales, beneficia el manejo de la ansiedad pre-competitiva y el estrés en futbolistas profesionales.
- *“Comparar los resultados de la variabilidad de la frecuencia cardiaca en futbolistas profesionales del tiempo 1 al tiempo 2”*. Así mismo, se cuantificaron cambios positivos en la frecuencia cardiaca de las participantes al momento de realizar las técnicas de respiración y relajación acompañadas de la co-terapeuta canina, incrementos que de igual forma por la poca cantidad de participantes,

¹ Únicamente se tomaron en cuenta estos dos, ya que son los que establecen una comparación entre el nivel pre-intervención y el nivel post-intervención

no fueron cambios significativos, sin embargo, con base a una muestra mayor, se espera que de continuar con las investigaciones e intervenciones asistidas por animales en el deporte, éstas resultarán de gran beneficio para el manejo de la respiración y control de frecuencia cardiaca en deportistas.

- Finalmente, y en una panorámica general de la intervención, efectivamente, la implementación de la Terapia Asistida por Animales resulta de gran apoyo en el entrenamiento mental de las y los deportistas, por ello la importancia de continuar con su aplicación y práctica dentro del campo.

REFERENCIAS

- Alba Arcas, M. (2020). *Terapia asistida con animales: ámbitos y eficacia. Revisión bibliográfica* [Tesis de grado, Universitat de Girona]. <https://dugi-doc.udg.edu/bitstream/handle/10256/19045/AlbaArcasMelanie-TFG.pdf?sequence=1#:~:text=Los%20%C3%A1mbitos%20en%20los%20que%20actualmente%20se%20lleven%20a%20cabo,paliativos%20y%20adicci%C3%B3n%20a%20sustancias>
- Aragón Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte. *EFDeportes*, 26(281). <https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>
- Bello Beltrán, O. A. y Avella, R. E. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 20(208), 1-9. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5880053>
- Beltrán, M. J. C., y Abad, P. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: revista digital de educación física*, (13), 19-31.
- Black, A. F., Chur-Hasen, A., & Russell Winefield H. R. (2011). Australian psychologists' knowledge of and attitudes towards animal-assisted therapy. *Clinical Psychologist*, 15, 69-77. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1111/j.1742-9552.2011.00026.x>
- Cabán Huertas, M., Rosario Nieves, I. y Álvarez, M. (2014). Desarrollo de la terapia asistida por animales en la psicología. *Informes Psicológicos*, 14(2), 125-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5229752>
- Cantarero Abad, L. (Coord.). (2013). *Psicología aplicada al fútbol: Jugar con cabeza*. Universidad de Zaragoza.
- Cantón, E., Sánchez, A. I. y Peris Delcampo, D. (2019). Intervención clínica desde la psicología motivacional en una gimnasta joven de alta competición. *Horizonte Sanitario*, 18(3), 325-336. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-74592019000300325
- Castellano Beltrán, M. J. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (13), 19-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3814634>

- Chandler, C. K. (2012). *Animal Assisted Therapy*. New York: Routledge.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Médica Panamericana.
- Cox, R. H., Martens, M. P. & Russell W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/jsep/25/4/article-p519.xml>
- Covassin, T., Beidler, E., Ostrowski, J. y Wallace J. (2015). Psychosocial aspects of rehabilitation in sports. *Clin Sports Med*. 34(2), 199-212. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25818709/>
- Delgado Rubio, R., Amor Loscertales, A., Barranco Obís, P. y Sánchez López, A. P. (2017). Terapia asistida por animales. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(2), 254-271. <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/4006>
- Federación Internacional de Fútbol (FIFA). (2016). *Análisis físico de la Copa Mundial Femenina de la FIFA 2015*. FIFA.
- Ferreira Brandão, M. R., Valdés Casal, H. y Arrollo Mendoza, M. (2002). Estrés en jugadores de fútbol: Una comparación Brasil y Cuba. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(1), 7-14. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/100731>
- Friedman, E., Katcher, A. H., Lynch, J. J. & Thomas, S. A. (1980). Animal companions and one-year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Report*, 95(4), 307-312. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1422527/>
- Fundación Affinity. (3 de mayo de 2021). ¿Qué son las Terapias Asistidas con Animales asistidas con animales?. <https://www.fundacion-affinity.org/la-fundacion/accion-social/que-son-las-terapias-asistidas-con-animales>
- García Moyano, L., Guerrero Portillo, S., Antón Solanas, I., Juárez Vela, R., Tabueña Acin, J. y Pellicer García, B. (2016). *Guía de elaboración de un proyecto de investigación. Segunda parte*. *Revista Rol de Enfermería*, 39(2), 126-135. <https://medes.com/publication/109469>
- González Adrián, Z. (2016). *¿Puede un animal ser un aliado terapéutico?* [Tesis de grado. Universidad de la Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/3853/%C2%BFpuede%20un%20animal%20ser%20un%20aliado%20terapeutico.pdf?sequence=1>

- González-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Márquez, S., and Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: the recovery-stress questionnaire (RESTQ-Sport). *Soc. Behav. Personality* 36, 635–650. doi: 10.2224/sbp.2008.36. 5.635
- Heartmath. (17 de mayo de 2021). *Let's help activate the heart of humanity*. https://www.heartmath.com/?_ga=2.50474154.2067924328.1636419792-1117563948.1636419792
- Huertas, M. C., Nieves, I. R., & Álvarez, M. (2014). Desarrollo de la terapia asistida por animales en la psicología. *Informes Psicológicos*, 14(2), 125-144.
- International Association of Human-Animal Interaction Organizations (IAHAIO). (2018). The IAHAIO definitions for animal assisted intervention and guidelines for wellness of animals involved IN AAI. https://iahaio.org/wp/wp-content/uploads/2018/04/iahaio_wp_updated-2018-final.pdf
- Karageorghis, C. I. & Terry, P. C. (2010). Inside Sport Psychology. *Human Kinetics*. https://www.researchgate.net/publication/235925572_Inside_Sport_Psychology
- Katcher, A. H., & Beck, A. M. (1983). New perspectives on our lives with companion animals. International Conference on the Human-Companion Animal Bond (1981: University of Pennsylvania). University of Pennsylvania Press.
- Kellmann, M. (2010). Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scand J Med Sci Sports*, 20, 95-102. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20840567/>
- Lazarus, R. S. (1998). *The stress and coping paradigm*. In *Fifty years of the reseach and theory of R.S. Lazarus. An Analysis of Historical and Perennial Issues*.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S. & Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779. <https://psycnet.apa.org/buy/1986-10770-001>
- Lazarus, R. S., Valdés Miyar, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lope Fernández, D. y Solís Briceño, O. B. (2020). Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas (Coping strategies as a stress intervention in soccer players). *Retos*, 38, 613-619. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/75724>

- López Walle, J. M., Pineda Espejel, H. A. & Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198-212.
- Martens, R. (1977). *Competitive State Anxiety Test*. Human Kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2. In R. Martens, R. Vealey & D. Burton (Eds.), *Competitive anxiety in sport* (pp. 117-213). Human Kinetics.
- Martínez Abellán, R. (2008). La terapia asistida por animales: Una perspectiva y línea de investigación en la atención a la diversidad. *Indivisa, Boletín de Estudios e Investigación*, 9, 117-146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2777924>
- Martos-Montes, R., Ordóñez-Pérez, D., Martos-Luque, R. y García-Viedma, M. (2015). Intervención asistida con animales (IAA): Análisis de la situación en España. *Escritos de Psicología*, 8(3), 1-10. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1989-38092015000300001
- Menéndez Fierros, D. E. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7445064>
- Miloski, B., Freitas, V., Bara-Filho, M. (2014). Psychophysiological responses to long-term training load in futsal preliminary season. *Gazzetta Medica Italiana*, 173(10), 491-497. https://www.researchgate.net/publication/271528867_Psychophysiological_responses_to_long-term_training_load_in_futsal_preliminary_season
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Estudios y Ensayos Universidad de Málaga.
- Muela A, Azpiroz J, Calzada N, Soroa G, Aritzeta A. Leaving A Mark, An Animal-Assisted Intervention Programme for Children Who Have Been Exposed to Gender-Based Violence: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 24 de octubre de 2019 [citado 22 de marzo de 2021];16(21):4084. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/21/4084>
- Núñez Prats, A. y García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 172-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352297>

- Ornelas Martínez, D. M. (2019). *Calidad percibida y satisfacción de los espectadores de la Liga MX Femenil. Caso: Tigres Sinergia Deportiva, SA de CV* [Tesis de maestría. Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital. <http://eprints.uanl.mx/16954/>
- Payne, R. A. (2005). *Técnicas de relajación*. Paidotribo.
- Perry, D., Rubinstein, D. & Austin, J. (2012). Animal-Assisted Group Therapy in Mental Health Settings an initial model. *Alternative and Complementary Therapies*, 18(4), 181-185. <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/act.2012.18403>
- Pineda-Espejel, H. A., López-Walle, J. y Tomás, I. (2014). Validación de la versión mexicana del CSAI-2R en sus escalas de intensidad y dirección. *Revista Mexicana de Psicología*, 31(2), 198 -211. <https://www.redalyc.org/pdf/2430/243033031011.pdf>
- Pulgarin Tavera, N. y Orozco Sena, J.A. (2016). Terapia asistida con animales: aproximación conceptual a los beneficios del vínculo humano-animal. *Kavilando*, 8(2), 221-228. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5909317>
- Reynoso Sánchez. L. F. (2018). *Estrés-recuperación psicofisiológica y su relación con las cargas internas del entrenamiento y el rendimiento deportivo* [Tesis doctoral. Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Académico Digital. <http://eprints.uanl.mx/12756/>
- Reynoso-Sánchez, L. F., Hoyos, J. R., García-Dávila, M., Rosas, A. G., Jaenes, J. C., López-Walle, J., et al. (2017). Cortisol y estrés-recuperación durante un periodo competitivo en jugadores de balonmano [Cortisol and recovery- stress during a competitive period in handball players]. *Rev. Psicol. Deporte* 26, 125–131.
- Rives Molina, M. C. (2020). *Programa de intervención para la mejora de la ansiedad y la concentración en porteros de fútbol* [Trabajo de Fin de Grado. Universitat Miguel Hernández]. RediUMH. <http://dspace.umh.es/jspui/handle/11000/6398>
- Rivolier, J. (1999). El estrés: datos biológicos y cognitivos. En J. Bertsch y C. Le Scanff. (Eds.) *Estrés y rendimiento* (pp. 15-26). INDE publicaciones.
- Romero Raza, E. G. (2015). *Correlación entre personas diagnosticadas con ansiedad que interactúan con animales domésticos y un grupo* [Informe Final del Trabajo de Titulación de Psicóloga Clínica. Universidad Central del Ecuador]. Repositorio digital. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7055>

- Santana Olivera, M., Pino Vinuesa, D. F. y Aguirre Obando, E. A. (2016). La ansiedad precompetitiva en el autocontrol emocional de los árbitros de baloncesto. Asociación de Pichincha. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. 221. <https://www.efdeportes.com/efd221/la-ansiedad-precompetitiva-en-arbitros-de-baloncesto.htm>
- Serpell, J. (1991). Beneficial effects of pet ownership on some aspects of human health and behaviour. *Journal of the Royal Society Medicine*, 84(12), 717-720. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1295517/>
- Selye, H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. *Nature*, 138(3479). <https://www.nature.com/articles/138032a0>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. In *Anxiety and Behavior*, Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. Academic Press.
- Suárez, R. (2006, 27 de abril). Los animales alivian la soledad, la ansiedad y el estrés de los ancianos. La Verdad. p. 2 - 3.
- Sweeney, S. S. (1978). Relaxation. En: C. Carlson, & B. Blackwell (Eds.) *Behavioural concepts and nursing interventions*. Lippincott.
- Titlebaum, H. 1988. Relaxation. In: Zahourek R P (ed) *Relaxation and imagery: tools of therapeutic communication and intervention*.
- Vásquez Infante, D. A. (2016). *Disminución de la ansiedad rasgo por medio de la propuesta didáctica " Superando temores con un balón y con todos mis compañeros" para el desarrollo de la autoestima en niños de 11 a 12 años del Club Deportivo CS Futsal* [Tesis de licenciatura. Universidad Libre]. Repositorio Institucional Unilibre. <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8958>
- Villena Fiengo, S. (2003). Gol-balización, identidades nacionales y fútbol. En P. Alabarces (Comp.). *Futbológicas: Fútbol, identidad y violencia en América Latina* (pp. 257-271). CLACSO.
- Vlachopoulos, S., Biddle, S. & Fox, K. (1997). Determinants of emotion in children's physical activity: A test of goal perspectives and attribution theories. *Pediatric Exercise Science*, 9(1), 65-79. <https://journals.humankinetics.com/view/journals/pes/9/1/article-p65.xml>

- Walsh, F. (2009). Human-bonds I: The relational significance of companion animals. *Family Process*, 48(4), 462-480. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19930433/>
- Weinberg, R., y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico*. Ariel.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2014). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Ed. Médica Panamericana.
- Wesley, M. C., Minatrea, N. B. & Watson, J. C. (2015). Animal Assisted Therapy and the Therapeutic Alliance in the Treatment of Substance Dependence. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.2752/175303709X434167>
- Williams, A. M. & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657- 667. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11043892/>
- Woodman, T. & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.). *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-318). Wiley.
- Zebadua Carbonell, J. P. y Echeverría Díaz, S. (2019). *Fútbol y Globalización. Medios, mercados e inclusiones*. Universidad Autónoma de Chiapas.

ANEXOS

Anexo 1.

PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN Y APLICACIÓN DE PRUEBAS

SESIÓN	1
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocimiento de la intervención psicológica en la que será partícipe, así como las temáticas que se abordarán y particularidades de la misma.- Resolución de pruebas por aplicarse para la obtención del punto de partida que se tendrá, así como el consentimiento informado de cada jugadora.
DURACIÓN	50 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Pruebas psicológicas por aplicarse Consentimiento informado
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a las participantes.- Presentación de la terapeuta, manejadora y co-terapeuta canina. <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Socialización</i> entre las participantes y la co-terapeuta.- Breve explicación acerca del programa de intervención (duración, formas en que se llevará a cabo, temas por abordarse, pauta a seguir, etc).- Charla sobre el acercamiento que mantienen con su mascota personal y el sentimiento que eso les genera.- Desempeño de la actividad “<i>Entrenadora por 1 día</i>”, observarán por parte de la manejadora los comandos aprendidos por la co-terapeuta para que posteriormente, las participantes realicen dichos comandos con la co-terapeuta.- Aplicación de las pruebas seleccionadas. <p><i>CIERRE</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Despedida de la sesión y agradecimiento a la co-terapeuta.
DESEMPEÑO DE LA CO-TERAPEUTA CANINA	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Mantenerse tranquila junto a su manejadora. <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Desplazamiento entre las participantes para el establecimiento de la socialización.- Seguimiento de los comandos en la actividad “<i>Entrenadora por 1 día</i>”

- Desplazamiento entre las participantes sosteniendo una pequeña canasta con las pruebas que se aplicarán, mismas que pasará a entregar a cada jugadora y finalmente, a recibirlas de vuelta.

CIERRE

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para la despedida y agradecimiento.
-

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD? Y ¿CÓMO PUEDO MANEJARLA?

SESIÓN	2
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el término de ansiedad, los tipos de ansiedad que existen, así como aprender a identificar la misma.- Identificación de frases mentales para reducir la ansiedad.
DURACIÓN	60 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Video de Hércules jugando con balón (32 segundos)
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a la sesión y breve socialización con la co-terapeuta.- Cuestionamiento en plenaria ¿Qué entiendes por ansiedad? ¿Cuándo la sientes? ¿Siempre se siente igual? ¿Qué sueles pensar en esos momentos?, ¿Cuáles son los pensamientos que vienen a tu mente? <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Presentación de Hércules en fotografía y descripción general de su comportamiento en diversos escenarios que le causan gran emoción, presentar el video y que las participantes conversen sobre lo que observan en el video, la ansiedad percibida y el contexto que desencadenó la misma.- Cuestionamiento sobre el comportamiento observado en el video, ¿Qué consejo le brindarían a Hércules para bajar su nivel de ansiedad y lograr dominar ese balón?, ¿En algún momento se han sentido de esta manera?, ¿Qué es lo que suelen hacer ante ello?, ¿Suele serles de apoyo?, ¿Qué no les resulta de apoyo en esos momentos?- Abordaje teórico del término de “Ansiedad”, “Ansiedad pre-competitiva”, “Ansiedad rasgo” y “Ansiedad estado”, así como los motivos que suelen desencadenarlos.- Cuestionamiento sobre los términos abordados, así como su manera de percibir y reaccionar a los mismos (técnicas que suelen aplicar de manera automática cuando perciben dichas sensaciones).- Valoración de la importancia de implementar diversas técnicas de relajación que serán abordadas en sesiones posteriores. <p><i>CIERRE</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Despedida de la sesión y agradecimiento a la co-terapeuta.

**DESEMPEÑO
DEL CO-
TERAPEUTA
CANINO**

INICIO

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para el saludo y socialización inicial.

DESARROLLO

- Mantenerse tranquila junto a su manejadora durante las actividades en la desarrollo de la sesión, interactuando con las participantes en los momentos que ellas le soliciten el acercamiento.

CIERRE

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para la despedida y agradecimiento.
-

USO DE TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA LA DISMINUCIÓN DE LA ANSIEDAD

SESIÓN	3
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer el término de relajación y los beneficios de la misma al presentarse niveles altos de ansiedad.- Exploración y manejo de la técnica de <i>relajación por respiración</i>.
DURACIÓN	60 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Pauta de técnica de <i>relajación por respiración</i> Tapetes de foamy grueso
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a la sesión y breve socialización con la co-terapeuta.- Cuestionamiento breve acerca de ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿cómo se sintieron en el último partido?, ¿cómo se sienten para el próximo partido?, En una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento? <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Desempeño de la actividad “<i>Estética canina</i>”, donde observarán por parte de la manejadora diversas acciones para la higiene y cepillado a la co-terapeuta para que posteriormente, las participantes realicen dichas acciones con la co-terapeuta.- Cuestionamiento sobre lo que conocen acerca del término de “Relajación” y “Respiración”, si lo han aplicado y la forma en que les ha o no funcionado, así como los posibles motivos de ello.- Abordaje teórico de los conceptos anteriormente tratados.- Aplicación de la técnica <i>de relajación por respiración</i>, donde las participantes permanecerán recostadas en el tapete de foamy, una de ellas (quien guste voluntariamente hacerlo), desarrollará la técnica junto a la co-terapeuta.- Socialización de su sentir durante la implementación de la técnica, ¿qué les gustó?, ¿qué no les gustó?, ¿qué dificultades se les presentaron?, ¿qué podrían hacer para mejorar en ella?- <i>Entrenadora por un día</i>. Dalila, quien es dueña y manejadora de Serafina, les mostrará a las participantes los trucos

(indicaciones) que nuestra co-terapeuta desarrolla, mencionando también, los movimientos y/o sonidos necesarios para que los realice y en su momento, los aprendiera a desempeñar. Las jugadoras una a una y de manera voluntaria, pasarán al frente con Serefina y con ayuda de premios alimenticios y un clicker, trabajarán al menos una de las indicaciones mostradas anteriormente y que de antemano, Serefina ya tiene aprendidas.

CIERRE

- Compartir su sentir actual, posterior a la actividad realizada.
- Cuestionamiento final sobre en una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento?
- Despedida de la sesión y agradecimiento a la co-terapeuta.

**DESEMPEÑO
DEL CO-
TERAPEUTA
CANINO**

INICIO

- Mantenerse tranquila junto a su manejadora.

DESARROLLO

- Permanecer recostada junto a la jugadora voluntaria al momento de la aplicación de la técnica de *relajación por respiración*.
- Realizar las indicaciones señaladas tanto por su manejadora, como por las jugadoras del equipo.

CIERRE

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para la despedida y agradecimiento.
-

¿CÓMO AUTOCONTROLAR LA ANSIEDAD PERCIBIDA?

SESIÓN	4
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Conocer qué es el autocontrol y aprender a ponerlo en práctica.- Aplicación de la técnica de <i>relajación neuromuscular pasiva</i>
DURACIÓN	60 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Pauta de técnica de <i>relajación neuromuscular pasiva</i> Tapetes de foamy grueso
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a la sesión y breve socialización con la co-terapeuta.- Cuestionamiento breve acerca de ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿cómo se sintieron en el último partido?, ¿cómo se sienten para el próximo partido?, En una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento? <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Sportsmanship / Deportividad.</i> El grupo se dividirá en 2 equipos con los cuales se realizará una carrera dentro del espacio posible. En ambas carreras participarán también la manejadora y la co-terapeuta canina, sin embargo, en la primer carrera, Serafina y su manejadora llegarán en último lugar a la meta pero en su segunda carrera, llegarán en el primer puesto (cada carrera será observada por el equipo contrario desde el la meta).- Socialización de las reacciones observadas en la co-terapeuta en ambas ocasiones, las diferencias y similitudes encontradas, haciendo como última mención el ejemplo de “Deportividad” que externa Serafina, puesto que para ella, la parte realmente divertida y significativa, es correr, no es ganar ni tampoco perder y, tampoco se molesta con su manejadora por haber llegado en último lugar en la primer ocasión.- Escribir en una hoja de papel, los pensamientos irracionales que se encuentren en su cabeza sobre el próximo partido, luego decirlos en voz alta y finalmente romperlos y tirarlos a la basura.

- Escribir en una nueva hoja de papel, aquellos recursos con los que cuentan para afrontar exitosamente el próximo partido, luego leerlos en voz alta.
- Socializar el ¿cómo les hace sentir el saber que cuentan con dichos recursos?
- Aplicación de la técnica de *relajación neuromuscular pasiva* donde Serafina permanecerá junto a una voluntaria en realizar la dinámica con ella.

CIERRE

- Cuestionamiento final sobre en una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento?
- Despedida de la sesión y agradecimiento a la co-terapeuta.

**DESEMPEÑO
DEL CO-
TERAPEUTA
CANINO**

INICIO

- Mantenerse tranquila junto a su manejadora.

DESARROLLO

- Participar junto a su manejadora en la actividad “*Deportitividad*”
- Permanecer recostada junto a la jugadora voluntaria al momento de la aplicación de la técnica de *relajación neuromuscular pasiva*.

CIERRE

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para la despedida y agradecimiento.
-

CREACIÓN DE PENSAMIENTOS POSITIVOS

SESIÓN	5
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none">- Retomar los pensamientos automáticos que se producen en situaciones en que sienten ansiedad.- Diferenciar las ideas racionales sobre las irracionales.- Generar pensamientos positivos sobre los negativos.
DURACIÓN	60 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Pauta semi-estructurada de la técnica <i>inducción a la situación</i> Tapetes de foamy grueso
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a la sesión y breve socialización con la co-terapeuta.- Cuestionamiento breve acerca de ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿cómo se sintieron en el último partido?, ¿cómo se sienten para el próximo partido?, En una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento? <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Abordaje teórico de la TREC y el modelo A-B-C de Albert Ellis.- Descripción de 1 situación estresante específica recientemente vivida dentro de algún partido.- Mención de las ideas irracionales que vienen a su mente en dicha situación.- Identificación de la parte irracional de cada idea y modificación de la misma con ayuda de sus compañeras en frases racionales, claras, precisas y en positivo.- Asignación de 1 palabra que puedan decirse a sí mismas y les funcione para activar ese último pensamiento positivo dentro del partido.- Socializar ¿Qué puedo implementar para eliminar los pensamientos negativos?, ¿Qué tipo de ideas positivas pueden apoyarme en ello?, ¿En qué momento resulta conveniente dedicar tiempo a las acciones mencionadas?- Aplicación de la técnica <i>inducción a la situación</i>, donde Serafina permanecerá junto a una voluntaria en realizar la dinámica con ella. <p><i>CIERRE</i></p>

- Cuestionamiento final sobre en una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento?
- Despedida de la sesión y agradecimiento a la co-terapeuta.

**DESEMPEÑO
DEL CO-
TERAPEUTA
CANINO**

INICIO

- Mantenerse tranquila junto a su manejadora.

DESARROLLO

- Permanecer recostada junto a la jugadora voluntaria al momento de la técnica *inducción a la situación*.

CIERRE

- Mantenerse junto a su manejadora, permitiendo el acercamiento de las participantes para la despedida y agradecimiento.
-

CIERRE DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

SESIÓN	6
OBJETIVO	- Aplicación de una última <i>técnica de progresión en edad</i> .
DURACIÓN	60 Minutos
ESPACIO	Espacio amplio y techado en plaza pública
MATERIAL	Video “Believe” Ted Lasso (57 segundos) Pauta de <i>técnica de progresión en edad</i> Tapetes de foamy grueso Pruebas psicológicas por aplicarse en la segunda evaluación
DESARROLLO DE LA SESIÓN	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Bienvenida a la sesión y breve socialización con la co-terapeuta.- Cuestionamiento breve acerca de ¿cómo se sienten el día de hoy?, ¿cómo se sintieron en el último partido?, ¿cómo se sienten para el próximo partido?, En una escala del 0 al 10, ¿Qué nivel de ansiedad/estrés perciben en sí mismas en este momento? <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Observar un pequeño fragmento de la serie “Ted Lasso” y socializar lo que perciben similar en su equipo y en el video, así como lo que se ha trabajado a lo largo de las sesiones.- Compartir los aprendizajes adquiridos a lo largo de las sesiones.- Agradecimiento por parte de cada una de las participantes hacia la co-terapeuta, mencionándole los aprendizajes que se llevan de ella, así como momentos gratos compartidos.- Aplicación de una última <i>técnica de progresión en edad</i> adaptada a las características de las participantes. <p><i>CIERRE</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Cierre de comentarios, dudas sobre la intervención realizada.- Aplicación de las pruebas aplicadas en la 1ra sesión.- Agradecimiento y despedida co-terapeuta, manejadora, terapeuta y participantes.
DESEMPEÑO DEL CO-TERAPEUTA CANINO	<p><i>INICIO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Mantenerse tranquila junto a su manejadora. <p><i>DESARROLLO</i></p> <ul style="list-style-type: none">- Permanecer recostada junto a una jugadora voluntaria al momento de la <i>técnica de progresión en edad</i> por aplicarse.

CIERRE

- Caminar frente a cada jugadora para llevar a cabo la despedida y agradecimiento final por su labor dentro de la intervención.
-

Anexo 7.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, atleta de alto rendimiento con _____ años de edad, acepto de manera voluntaria ser incluida como participante en el proyecto de investigación: “*Ansiedad pre-competitiva y estrés: implementación de Terapia Asistida con Animales en futbolistas profesionales*”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad la información de dicho proyecto, riesgos si los hubiese y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, en el entendido de que:

- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación, ocultando mi identidad en todo momento.
- No haré ningún gasto, ni recibiré remuneración alguna por mi participación en la investigación.
- Al finalizar la investigación, conoceré los resultados de la misma.

La investigación se llevará a cabo dentro de los horarios y días acordados grupalmente entre las participantes, manejadora y terapeuta, manteniéndose al frente de la misma Psic. Lesly Dahiré de la Garza Hinojosa, estudiante del 4º semestre de la maestría en Psicología del Deporte dentro de la Facultad de Organización Deportiva y en conjunto a la Facultad de Psicología, ambas pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Firma de aceptación de la participante

CSAI-2R

Las frases que se encuentran debajo, son sensaciones y pensamientos declaradas por los atletas antes de una competencia. Selecciona la casilla que más se ajuste a tu sentir en estos momentos.	<i>Nada</i>	<i>Un poco</i>	<i>Moderado</i>	<i>Mucho</i>
Estoy muy inquieta	1	2	3	4
Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo	1	2	3	4
Estoy segura de mi misma	1	2	3	4
Noto mi cuerpo tenso	1	2	3	4
Me preocupa perder	1	2	3	4
Siento tensión en mi estómago	1	2	3	4
Estoy segura de que puedo hacer frente a este desafío	1	2	3	4
Me preocupa bloquearme ante la presión	1	2	3	4
Mi corazón se acelera	1	2	3	4
Tengo confianza de hacerlo bien	1	2	3	4
Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal	1	2	3	4
Tengo un nudo en mi estómago	1	2	3	4
Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	1	2	3	4
Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	1	2	3	4
Mis manos están sudorosas	1	2	3	4
Confío en responder bien ante la presión	1	2	3	4
Noto mi cuerpo rígido	1	2	3	4

<i>Piensa que las sensaciones que antes mencionaste y la manera en como sientes cada una de ellas en éstos momentos, ¿te perjudicarán o ayudarán en tu rendimiento en competencia?</i>	<i>Me perjudicará</i>	<i>Me perjudicará</i>	<i>Me perjudicará</i>		<i>Me beneficiará</i>	<i>Me beneficiará</i>	<i>Me beneficiará</i>
Estoy muy inquieta	-3	-2	-1	0	1	2	3
Me preocupa no rendir en esta competencia tan bien como podría hacerlo	-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy segura de mi misma	-3	-2	-1	0	1	2	3
Noto mi cuerpo tenso	-3	-2	-1	0	1	2	3
Me preocupa perder	-3	-2	-1	0	1	2	3
Siento tensión en mi estómago	-3	-2	-1	0	1	2	3
Estoy segura de que puedo hacer frente a este desafío	-3	-2	-1	0	1	2	3
Me preocupa bloquearme ante la presión	-3	-2	-1	0	1	2	3
Mi corazón se acelera	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tengo confianza de hacerlo bien	-3	-2	-1	0	1	2	3
Me preocupa un bajo rendimiento o hacerlo mal	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tengo un nudo en mi estómago	-3	-2	-1	0	1	2	3
Tengo confianza porque me veo alcanzando mi objetivo	-3	-2	-1	0	1	2	3
Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi rendimiento	-3	-2	-1	0	1	2	3
Mis manos están sudorosas	-3	-2	-1	0	1	2	3
Confío en responder bien ante la presión	-3	-2	-1	0	1	2	3
Noto mi cuerpo rígido	-3	-2	-1	0	1	2	3

Anexo 9.

CSAI-2R

Este cuestionario consiste en una serie de declaraciones, las cuales posiblemente describan tu bienestar físico o mental, o tus actividades durante los últimos 3 días y noches.

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 partidos así como en entrenamientos. Hay siete respuestas posibles por cada declaración, selecciona el círculo del número correspondiente a la respuesta apropiada.

Por favor, responde a todas las declaraciones en orden y sin interrupciones.

Si no estás segura sobre qué respuesta escoger, selecciona aquella que más se acerque a tu estado.

<i>En los últimos (3) días/noches...</i>	<i>Nunca</i>	<i>Raramente</i>	<i>A veces</i>	<i>A menudo</i>	<i>Muy a menudo</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Siempre</i>
...vi la tele	0	1	2	3	4	5	6
...terminé tareas importantes	0	1	2	3	4	5	6
...cualquier cosa me molestaba	0	1	2	3	4	5	6
...me reí con otros(as)	0	1	2	3	4	5	6
...estuve de mal humor	0	1	2	3	4	5	6
...estuve de buen ánimo	0	1	2	3	4	5	6
...me preocupé por problemas sin resolver	0	1	2	3	4	5	6
...la pasé bien con amigos(as)	0	1	2	3	4	5	6
...tuve éxito en lo que hice	0	1	2	3	4	5	6
...no pude desconectar mi mente	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí irritada por los demás	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí decaída	0	1	2	3	4	5	6
...visité íntimas/os amigas/os	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí deprimida	0	1	2	3	4	5	6
...otras personas me estresaron	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí ansiosa o inhibida	0	1	2	3	4	5	6
...estaba harta de cualquier cosa	0	1	2	3	4	5	6
...sentí que tenía que desempeñarme bien frente a otros/as	0	1	2	3	4	5	6
...me divertí con amigas/os	0	1	2	3	4	5	6
...estuve de buen humor	0	1	2	3	4	5	6
...estuve molesta	0	1	2	3	4	5	6
...estuve disgustada	0	1	2	3	4	5	6
...tomé decisiones importantes	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí feliz	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí bajo presión	0	1	2	3	4	5	6
...todo era demasiado para mí	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí contenta	0	1	2	3	4	5	6
...estuve enfadada con alguien	0	1	2	3	4	5	6
...tuve buenas ideas	0	1	2	3	4	5	6

...estuve convencida de que podía lograr los objetivos que me habían marcado durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí física y emocionalmente agotada por mi deporte (burnout)	0	1	2	3	4	5	6
...logré muchas cosas que merecen la pena en mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
...me preparé mentalmente para la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...estaba convencida de poder alcanzar mi rendimiento en cualquier momento	0	1	2	3	4	5	6
...lidié de manera muy efectiva con los problemas de mis compañeras de equipo	0	1	2	3	4	5	6
...me exigí el máximo durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí agotada mentalmente por la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...estuve convencida de que de que tuve un buen rendimiento	0	1	2	3	4	5	6
...me preparé psicológicamente antes de la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...sentí que quería abandonar mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
...entendí fácilmente como se sentían mis compañeras de equipo acerca de ciertas cosas	0	1	2	3	4	5	6
...estuve convencida de haber entrenado bien	0	1	2	3	4	5	6
...fijé objetivos claros para mí misma durante la competición/entrenamiento	0	1	2	3	4	5	6
...me sentí frustrada por mi deporte	0	1	2	3	4	5	6
...lidié con problemas emocionales en mi deporte de manera muy calmada	0	1	2	3	4	5	6

Anexo 10.

RELAJACIÓN POR RESPIRACIÓN

Pon tus manos sobre tus piernas, cierra tus ojos y respira dos o tres veces, profundamente... Quiero que puedas concentrarte en tu respiración, con el aire entra... y sale... Como entra fresco... y sale tibio... como entra fresco... y sale tibio... como entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo... con cada respiración un poco más y más relajada... concéntrate en tu respiración...

Ahora quiero que puedas imaginar (nombre de la persona)... tus manos como si tus dedos fueran tubos huecos... A través de los cuales pudieras respirar, respiriando a través de los dedos como tubos huecos hasta los hombros... hasta la cabeza... ...inhalando por las manos hasta la cabeza Inhalando profundamente y luego permitiendo que el aire salga por los pies como si los dedos de los pies fueran tubos huecos también ... inhalando por las manos y exhalando por todo el cuerpo ... Eso es... Correcto... Y quiero que puedas continuar con esa experiencia un momento más cada vez... disfrutando esa experiencia de respirar a través de todo el cuerpo... (se deja un minuto o dos) ...tómame un minuto o dos conservando y disfrutando esa experiencia...

Ahora (nombre de la persona) quiero que puedas visualizar, ver, imaginar o sentir... unas apacibles olas de mar en la playa... su movimiento, quiero que observes cómo las olas vienen y van... vienen y van... apacientemente las olas se acercan y se retiran, se acercan y se retiran... quiero que escuches el sonido arrullante de las olas del mar... y esas olas han estado ahí por miles y millones de años en un movimiento rítmico... vienen y van... vienen y van... vienen y van... vienen y van... quiero que sincronices tu respiración cuando las olas vienen y van... con las olas del mar... vienen... y van... como si tu controlaras con tu respiración las olas del mar... o las olas del mar controlaran tu respiración en forma apacible y tranquila... y me pregunto si puedes escuchar el sonido de las olas del mar arrullante, imagino de qué color es el mar... porque puede ser verde, esmeralda, azul multicolor, no lo sé... quiero que puedas continuar con esa experiencia un momento más cada vez (dejar un minuto o dos)... Eso es... correcto... muy bien... tú puedes disfrutar de esa experiencia un momento más...

Ahora quiero (nombre de la persona) que puedas ver, visualizar, imaginar o sentirte como si fueras un péndulo ... esos de reloj... o cualquier instrumento... un metrónomo... que va de un lado a otro a un ritmo muy relajante... te empiezas a mover de un lado al otro... de un lado... despacio... al otro... con un movimiento rítmico... relajándote cada vez más... de un lado... al otro... de un lado... al otro... ...de un lado... al otro... ...de un lado... al otro...

Y cuando estés completamente lista para regresar y traer contigo toda esa relajación tranquilizante... abrir los ojos... puedes tomarte todo el tiempo que necesites para estar completamente alerta, activa y despierta...

Anexo 11.

RELAJACIÓN NEUROMUSCULAR PASIVA

La tensión en los músculos está relacionada con la tensión en la mente. Si se elimina la tensión de los músculos, entonces se reduce la sensación subjetiva de estrés. En este método se le pedirá que concentre su atención en un grupo muscular cada vez, liberando cualquier tensión que exista. No interviene ninguna actividad; es un método pasivo. Se ha descubierto que concentrándose en los músculos de esta manera, pueden alcanzarse profundos niveles de relajación. Naturalmente, cuanto más se practica, más efectiva es esta relajación.

Sitúese en la silla en que se halla o en la superficie sobre la que está tendido, dejando que el peso de su cuerpo se hunda en la misma. Cierre los ojos. Para empezar, quiero que dirija su atención hacia su respiración..., siga la exhalación siguiente... luego, deje que entre el aire... sienta como llena suavemente sus pulmones... haga una pausa durante un momento... y exhale lentamente... después deje que la respiración siga su ritmo natural: suave y lento... haciéndose más suave y más lento...

Ahora dirija su atención a los músculos de la cabeza. Comience a sentir cómo se forma una lenta y cálida ola de relajación en la parte superior de su cabeza y cómo comienza a descender hacia la frente... concéntrese en los músculos sobre los ojos... sienta como esos músculos se vuelven pesados y se relajan... concéntrese en la pesada sensación que está obteniendo de ellos... ahora lleve su atención a los músculos de los ojos y de las mejillas y sienta como también se vuelven pesados y se relajan... ahora, concéntrese en los músculos de la boca y de la mandíbula... deje que adquieran pesadez y relajación...

Pausa de 10 segundos.

Mientras su cabeza y su cara continúan relajándose, deje que la ola de relajación descienda hacia el cuello... concentre su atención en los músculos del cuello y sienta como se vuelven más pesados y adquieren mayor relajación con cada momento que transcurre....

Pausa de 10 segundos.

La ola de relajación continúa descendiendo, esta vez extendiendo calor por encima de los músculos de los hombros... concéntrese en estos músculos... deje que adquieran pesadez y se relajen mientras concentra su atención en ellos.

Pausa de 10 segundos.

La cabeza, el cuello y los hombros siguen relajados mientras usted se concentra en los brazos... dejando que la ola de relajación lleve pesadez y calor a esos músculos... concéntrese en las sensaciones de los brazos...

Pausa de 10 segundos.

Ahora sienta como desciende la ola de relajación hacia las manos mientras usted se concentra en ellas... sienta como se relajan los músculos de las palmas y de los dedos de las manos... sienta el calor fluyendo hacia ellos a medida que se van relajando más...

Pausa de 10 segundos.

Ahora, mientras la parte superior del cuerpo permanece en profunda relajación, lleve su atención al abdomen y a las piernas... comience sintiendo la ola de relajación descendiendo hacia los músculos de los muslos... y al concentrarse en ellos, sienta como ganan pesadez... como se vuelven tan pesados como el plomo...

Pausa de 10 segundos.

La ola de relajación continúa descendiendo hacia la parte inferior de sus piernas... concéntrese en los músculos de las pantorrillas... perciba la sensación de pesadez y relajación en las pantorrillas...

Pausa de 10 segundos.

Ahora, mientras el resto del cuerpo permanece relajado, vuelva su atención hacia los pies... sienta la cálida ola de relajación descendiendo hacia los músculos de los pies... sienta como se calientan, se vuelven pesados y se relajan...

Pausa de 10 segundos.

Ahora, mientras siente que todos sus músculos se hallan en un estado de relajación, comience a repetir la frase, «**estoy relajado**»; repítala cada vez que espire.

Después de una pausa de 5 minutos:

Quiero que ahora dirija su atención nuevamente hacia la habitación en la que está tendido. Voy a contar desde uno hasta cinco y, mientras cuento, comience a sentirse más y más despierto, más y más refrescado, con la cabeza clara. Cuando llegue a cinco, abra los ojos. Uno, comience a sentirse alerta... dos... tres, todavía más alerta... cuatro... cinco.. abra los ojos y estire suavemente los brazos y las piernas...

Everly & Rosenfeld (1981)

INDUCCIÓN A LA SITUACIÓN

Pasos a seguir en la implementación de la pauta pre-establecida:

- Comenzar la relajación de las participantes mediante el recuerdo por conteo.
- Situar a las participantes en el partido y situación adversa previamente mencionados.
- Inducir mediante las autodeclaraciones (palabras y/o frases) que mencionaron previamente como apoyo, y dentro de la misma situación, a un cambio de la misma, logrando contrarrestar lo percibido de manera negativa, convirtiéndolo en positivo.
- Continuar con la visualización de la situación completamente en positivo, logrando el objetivo planteado también, anteriormente.
- Regresar poco a poco a las participantes, reiterando los pensamientos positivos, al aquí y ahora.

Uno... dos, (se relajan los brazos)... tres... cuatro (se relajan la cabeza y el cuello)... cinco... seis, (se relaja el tronco)... siete... ocho (se relajan las piernas)... nueve... diez (se relaja todo el cuerpo)...

Ahora... Respira profundamente dos a tres veces... profundamente... y con cada respiración quiero que puedas situarte en el partido que _____, así es, en estos momentos, te encuentras situada en la cancha del estadio _____, tus compañeras se encuentran alrededor tuyo, calentando, siguiendo las indicaciones y al igual que tú, sienten ese nerviosismo y esa ansiedad de querer comenzar ya el partido... Entonces...

Después de una pausa de 2 a 3 minutos...

Quiero que ahora dirijas tu atención nuevamente hacia la habitación en la que estás tendida. Voy a contar desde uno hasta cinco y, mientras cuento, comienza a sentirse más y más despierta, más y más fresca, con la cabeza clara. Cuando llegue a cinco, abre los ojos. Uno, comienza a sentirte alerta... dos... tres, todavía más alerta... cuatro... cinco.. abre los ojos y estira suavemente los brazos y las piernas...

TÉCNICA DE PROGRESIÓN EN EDAD

Pon tus manos sobre tus piernas, acomódate lo más cómodamente posible, cierra tus ojos y toma una profunda respiración, eso es... un par de veces más... inhala... exhala... con cada respiración, permites que esta relajación se extienda poco a poco por todo tu cuerpo... por toda tu mente... relajando los músculos... dando paso a esa relajación tan profunda, y sientes como permite que un trance lo suficientemente cómodo y profundo... que puedas disfrutar... eso es, siendo mente, sólo mente... pura mente... eso es, correcto!... ¡muy bien!... ahora quiero que puedas recordar alguna vez, algún momento... en el que estuviste tan pero tan contenta... tan pero tan relajada... tan en paz... que nada... absolutamente nada era tan importante como esa relajación... esa tranquilidad... esa paz interior... ¡eso es!, ¡Correcto!...

Ahora, ya que estás completamente relajada, quiero que te veas a ti misma... así es, quiero que puedas visualizarte... sentirte... así es, imagínate a ti misma entrando en una habitación cómoda y relajante... y esa habitación es grande, es antigua... y al fondo de la misma, observas que se encuentran poco más de un ciento de hojas sueltas y cada una contiene un pequeño cuento, así es, son hojas que al juntarse y ordenarse numéricamente formarían un gran libro lleno de historias pequeñas... lleno de cortos fragmentos que se entrelazan uno con otro, pero que cada uno tiene su esencia... en cada cuento pequeño se tiene un principio y un fin... fin, que muy seguramente tendrá seguimiento en alguna de las hojas contiguas... así que te dispones a revisar la numeración de las hojas y encuentras que las únicas que se encuentran en orden, son las páginas 26, 27 y 28... pero antes de continuar dando orden a la numeración de las mismas, llama tu atención el gran dibujo que se encuentra en la hoja 17... así que comienzas a leer el cuento que ahí se encuentra... un cuento que ya conoces, que ya has escuchado cientos de veces, pero que sin embargo, no te habías detenido a reflexionar como hasta ahora, el cuento comenzaba narrando la historia de una linda y audaz liebre... así es, una pequeña liebre muy inteligente... esa liebre vivía en un gran bosque... y, a diferencia del resto de los animales que vivían a su alrededor, ella no sólo se comunicaba con los de su especie, no, esa conejita poseía la capacidad de comunicarse con cualquier animal que se encontrara a su paso... y fue así, como gracias a esa gran capacidad de comunicación que poseía, que... en ese momento, entra a la habitación una tromba de aire y vuela de tu mano ese pequeño cuento que aún no terminas de leer... al ir hacia las hojas que se volaron para recogerlas, llama tu atención otro de los pequeños cuentos que se encontraban tirados... su numeración era justo la siguiente a la página que te encontrabas leyendo... y esta pequeña historia hablaba de una valiente y preciosa gran pastor inglés... una linda y peluda perrita que desde muy pequeña mantenía un sueño firme, convertirse en un gran apoyo para todas aquellas personas que la rodearan, su mayor anhelo era transmitir todo su amor, paz y sabiduría a quien se encontrara cerca de ella, fue entonces como comenzó a prepararse arduamente, trabajando día y noche en ello, enfocándose en mejorar cada detalle... pero sobretodo, disfrutando cada logro al que llegaba y cada meta que cumplía... y justo en esa parte de la historia, llama tu atención un sonido que proviene de afuera de la habitación... dejas un momento de leer y caminas hacia la ventana... ahí observas un grupo de niñas jugando con un balón... pero quien llama toda tu atención es una pequeñita que

se ve tan feliz... tan concentrada y a la vez apasionada en el juego... que toda esa pasión la transmite a sus compañeras, a sus amigas de juego, a quienes también ella misma se encuentra alentando a desenvolverse mejor, a disfrutar el juego tanto como ella lo está haciendo... esa pequeña niña tiene un gran futuro, tú lo sabes y te encantaría salir de la habitación a decírselo... abrazarla fuertemente y felicitarla por sus grandes hazañas... sin embargo, el juego continúa, así que te mantienes detrás de esa ventana, disfrutando verla disfrutando su manera de jugar... el juego se torna un tanto tenso, percibes que es un partido importante para todas esas niñas que se encuentran dentro del campo, todas tienen un mismo objetivo, independientemente del equipo al que representan... pero ahí sigue tu pequeña campeona, esa gran jugadora que por todo lo que sigue desempeñando, tú sabes que logrará toda meta que se proponga... de pronto, y siguiendo fijamente cada movimiento, cada jugada de tan audaz futbolista, logras presenciar la gran jugada con la que termina el encuentro... desde lejos, observas como felices todas las jugadoras festejan ese gran encuentro, pero sobretodo, como ovacionan a esa pequeña campeona que tú viste desde un inicio, a esa gran jugadora que siempre se mantuvo constante, alerta y feliz... así es como a partir de este momento te sentirás tú... a partir de ahora, al pisar el terreno de juego, al pararte con tus piernas firmes sobre el césped que te verá desempeñar tu mejor fútbol... sentirás esa gran seguridad... esa inmensa fortaleza... y sobretodo, esa inexplicable sensación de disfrute, que estás sintiendo ahora..... así es, a partir de ahora, todas esas cualidades que viste en esa pequeñita y que te mantuvieron asombrada, las poseerás tú al solamente pisar el terreno de juego...

Y es justo en este momento en el que recuerdas esa pequeña lectura inconclusa de la liebre... esa liebre quien al igual que esa gran pequeña futbolista, era la mejor en lo que hacía, lo único que le hacía falta seguirse manteniendo firme y convencida de su potencial... así que sin darle completa lectura al final, tú te encuentras completamente segura de la gran historia que tendrá ese pequeña y audaz liebre... sabes todos esos grandes logros que le esperan... así que te diriges nuevamente hacia la mesa donde se encuentran las hojas que se volaron y al acomodarlas, te das cuenta que al final de la historia... la gran y sabia Serafina... también logró transmitir toda esa paz y amor que posee a todo ser que se cruzara en su camino... motivándoles a seguir adelante en la construcción de sus sueños y anhelos más profundos... y es así, como tú también lo seguirás haciendo... justo como la pequeña y maravillosa pequeña a la que viste en aquél partido... como esa valiosa liebre... y como esta inteligente y cariñosa gran pastor inglés... con estarás lista para dirigirte hacia cada una de tus metas... hacia cada uno de tus deseos y objetivos... sea cual sea cada uno de ellos... y ahora, cuando estés lista... tomarás una última respiración profunda... y estarás completamente alerta.. completamente capaz... y completamente segura... recordando cada detalle de cada una de esas historias.



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1445402
Nombre del Alumno:	Lesly Dalira de la Garza Hinojosa
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Abcitriza en psicología del deporte

Datos de la Empresa:

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

Evaluación

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

Dr. Gonzalo Rojas Flores
jefe del área de psicología.
 Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
 Sello de la Dependencia



Anexo 15.

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

LESLY DAHIRÉ DE LA GARZA HINOJOSA

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina práctica:

ANSIEDAD PRE-COMPETITIVA Y ESTRÉS: IMPLEMENTACIÓN DE TERAPIA
ASISTIDA CON ANIMALES EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES

Campo temático: Psicología del Deporte, Terapia Asistida por Animales.

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, Nuevo León. 20 de julio de 1992.

Lugar de residencia: Guadalupe, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Servicio Social y Práctica Profesional en el INDE Nuevo León, con el equipo de Tiro con Arco previo a Nacionales CONADE 2021.
- Práctica Profesional con el equipo de Fútbol soccer varonil, en la Facultad de Psicología, UANL.

Correo de contacto: lesly.gzah@hotmail.com