



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**INTERVENCIÓN COGNITIVA - CONDUCTUAL EN LA  
REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN  
LOS FUTBOLISTAS DEL DISTRITO EL CARMEN,  
CHINCHA 2020**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR  
FRANS STIC HUASHUAYO CARTAGENA

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:  
DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS  
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-9450-671X

CHINCHA, 2022



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

**Dra. Juana Marcos Romero**

**Decana**

**Facultad de ciencias de la salud**

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que **Frans Stic Huashuayo Cartagena** estudiante de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de **psicología**, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

**TITULADO: "Intervención cognitiva - conductual en la mejora de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020".**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

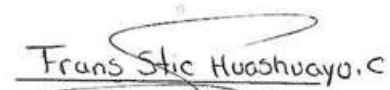
Dr. Giorgio Alexander Aquije Cardenas  
CODIGO ORCID: 0000-0002-9450-671X

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

**Yo, Frans Stic Huashuayo Cartagena**, identificado con DNI Nro. 70078590, Bachiller de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica, manifiesto que soy autor de la tesis titulada *“Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020”*

Primero, el presente trabajo de investigación, tema de la tesis presentada para la obtención del título profesional de Licenciado en Psicología siendo este original y resultado de mi trabajo, el cual no he copiado de otro trabajo de investigación, ni utilizado ideas, ni fórmulas ni citas completas “*stricto sensu*”; así como sacadas de cualquier tesis, obra, artículo, memoria, etc. (en versión digital o impresa). Caso contrario, menciono de forma clara y exacta su origen o autor, tanto en el cuerpo del texto, figuras, cuadros, tablas u otros que tengan derecho de autor.

Segundo, declaro que el trabajo de investigación que pongo en consideración para evaluación no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título, ni ha sido publicado en sitio alguno. Soy consciente de que el hecho de no respetar los derechos de autor y hacer plagio, es objeto de sanciones universitarias y/o legales, por lo que asumo cualquier responsabilidad que pudiera derivarse de irregularidades en la tesis, así como de los derechos sobre la obra presentada.

  
Apellidos y Nombres:

## DEDICATORIA

Quiero dedicarle este trabajo a mis padres, como muestra de agradecimiento por todo el amor que me dieron durante mi formación personal y académica, ello es fruto y resultado de todo el esfuerzo realizado, en el curso de un camino con muchos obstáculos y barreras, pero siempre teniendo en cuenta que nada en la vida llega solo, sino hay un sacrificio de por medio

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por permitirme llegar a esta etapa de mi vida con salud, a mis padres por todo su amor y apoyo incondicional durante toda mi formación académica y a todas personas que de una u otra manera fueron participes y contribuyentes en mi formación personal y profesional, teniendo como principios básicos la disciplina, la perseverancia y el amor por mi carrera.

## RESUMEN

**Objetivo general:** demostrar la eficacia de la intervención cognitivo conductual en la disminución de los niveles de ansiedad pre competitiva en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen

**Metodología:** el enfoque desarrollado para el estudio fue cuantitativo, de nivel aplicativo, de diseño pre experimental, la muestra estuvo conformada por 40 deportistas de 03 clubes deportivos de la liga de futbol del distrito en mención, los cuales realizaron dos pruebas una pre test y pos test, se realizó una intervención cognitivo conductual.

**Resultados descriptivos:** Los niveles de ansiedad pre competitiva disminuyeron en una muestra de 7 individuos, siendo el valor  $p=0.008$  indicando una diferencia significativa entre las medias, asimismo la ansiedad cognitiva tuvo como resultado un valor de  $p=0.006$  manifestando una diferencia estadística demostrando la eficacia del programa planteado, asimismo la ansiedad somática disminuyo notablemente  $p=0.000 < 0.005$  indicando que existe una diferencia significativa del mismo modo la autoconfianza se incrementó con un valor  $p=0.001$  indicando la eficacia de la intervención cognitivo conductual.

**Conclusiones:** La intervención cognitivo conductual es eficaz en la reducción de los niveles de ansiedad pre competitiva ( $p=0,008$ ) en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen

**Palabras clave:** Ansiedad, deportistas, futbol, precompetitiva

## ABSTRACT

General objective: to demonstrate the efficacy of cognitive behavioral intervention in reducing the levels of pre-competitive anxiety in athletes of the soccer league of the district of El Carmen.

Methodology: the approach developed for the study was quantitative, applied level, pre-experimental design, the sample consisted of 40 athletes from 03 sports clubs of the soccer league of the district in question, which performed two tests, a pre-test and a post-test, and a cognitive behavioral intervention was performed.

Descriptive results: The levels of pre-competitive anxiety decreased in a sample of 7 individuals, being the value  $p=0.008$  indicating a significant difference between the means, likewise the cognitive anxiety had as a result a value of  $p=0.006$  manifesting a statistical difference demonstrating the effectiveness of the program raised, likewise the somatic anxiety decreased notably  $p=0.000 < 0.005$  indicating that there is a significant difference in the same way the self-confidence increased with a value  $p=0.001$  indicating the effectiveness of the cognitive behavioral intervention.

Conclusions: The cognitive behavioral intervention is effective in reducing the levels of pre-competitive anxiety ( $p=0.008$ ) in the athletes of the soccer league of the district of Carmen.

Key words: Anxiety, athletes, soccer, precompetitive, precompetitive

## ÍNDICE GENERAL

		<b>Pág.</b>
Caratula		<b>i</b>
Constancia de aprobación de investigación		<b>ii</b>
Declaratoria de autenticidad de la investigación		<b>iii</b>
Dedicatoria		iv
Agradecimiento		<b>v</b>
Resumen		vi
Abstract		vii
Índice general /Índice de tablas académicas y de figuras		viii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>		<b>12</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>		<b>14</b>
2.1	Descripción del Problema	14
2.2.	Pregunta de investigación general	18
2.3	Preguntas de investigación específicas	18
2.4	Objetivo general	18
2.5	Objetivos específicos	19
2.6	Justificación e importancia	19
2.7	Alcances y limitaciones	20
<b>III. MARCO TEÓRICO</b>		<b>21</b>
3.1	Antecedentes	21
3.2	Bases Teóricas	26
3.3	Marco conceptual	35
<b>IV. METODOLOGÍA</b>		<b>37</b>
4.1	Tipo y Nivel de la investigación	37
4.2	Diseño de la investigación	37
4.3	Hipótesis general y específicas	37
4.4	Identificación de las variables	38
4.5	Matriz de operacionalización de variables	39
4.6	Población-muestra	40
4.7	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41



	4.8	Técnicas de análisis y procesamiento de datos	43
<b>V. RESULTADOS</b>			44
	5.1	Presentación de Resultados	44
	5.2	Interpretación de los Resultados	48
<b>VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>			49
	6.1	Análisis inferencial	49
<b>VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>			54
	7.1	Comparación de los resultados	54
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>			55
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>			57
<b>ANEXOS</b>			60
Anexo 1: Matriz de consistencia			61
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos			63
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición			64
Anexo 4: Base de datos			67
Anexo 5: Informe de turnitin al 28% de similitud			68
Anexo 6: Evidencia fotográfica			71
Anexo 7: Carta de presentación			72
Anexo 8: Constancia de aplicación de los instrumentos			73

## INDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad pre competitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	44
Tabla 2	Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad cognitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	45
Tabla 3	Tabla de frecuencias pre test y pos test de ansiedad somática en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	46
Tabla 4	Tabla de frecuencias pre test y pos test de autoconfianza en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	47
Tabla 5	Prueba de normalidad	49

## INDICE DE FIGURAS

		Pág.
Figura 1	Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad pre competitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	44
Figura 2	Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad cognitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	45
Figura 3	Tabla de frecuencias pre test y pos test de ansiedad somática en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	46
Figura 4	Tabla de frecuencias pre test y pos test de autoconfianza en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.	47

## I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como finalidad disminuir la ansiedad precompetitiva en los deportistas del distrito de el Carmen, realizando un abordaje exhaustivo sobre el deporte del fútbol, que busca delimitar la eficiencia del plan de intervención en la disminución de la ansiedad de los futbolistas antes de una competición deportiva, considerando investigaciones que mantengan relación con el tema de estudio y presentar un mejor panorama e información valiosa para su respectivo tratamiento.

Una de las características primordiales de esta investigación son las distintas manifestaciones que puede presentarse en el organismo de las personas, las cuales son expresadas mediante conductas o respuestas definidas por los estímulos del ambiente, por lo tanto, es recomendable analizar cada dimensión que compone la variable de estudio.

La población de estudio estuvo conformada por deportistas pertenecientes al distrito El Carmen, ubicada en la provincia de Chincha; estando compuesta de 40 futbolistas que ha permitido conocer el estado de ansiedad competitiva en que se encuentran los deportistas mediante “Inventario de ansiedad competitiva en el deporte CSAI – 2”.

Luego se desarrolló el procesamiento de datos mediante los programas Excel y SPSS, de esta manera se procedió a la intervención en busca de la mejora en el rendimiento deportivo. Luego se realizó una evaluación para determinar si es que hubo una disminución en los niveles de ansiedad y que tan significativa es esta en la población de estudio.

El desarrollo de la investigación se distribuye de la siguiente manera; en el primer capítulo se desarrolló la introducción, realizando una breve descripción de la investigación, detallando de manera precisa objetivo, metodología y un breve preámbulo conceptual que permite entender mejor el contenido de la investigación.

En el segundo capítulo se describe la problemática de estudio planteando las preguntas de investigación, objetivos, justificación, importancia, delimitación y alcances del estudio.

En el tercer capítulo se detalla el marco teórico, señalando los antecedentes nacionales e internacionales consultados; así como las bases teóricas consultadas para fortalecer el argumento conceptual del estudio acompañado de las definiciones.

En el cuarto capítulo se describe la metodología de estudio desarrollada y se mencionan los instrumentos utilizados para recolectar información. Los datos obtenidos en esta sección fueron la base del estudio, que funciona como una referencia y permitió contrastar los resultados del trabajo de campo con el trabajo de otros autores.

En el quinto capítulo, se describen los resultados obtenidos mediante la presentación e interpretación de los mismos, los cuales fueron procesados en la herramienta estadística SPSS V.25

En el sexto capítulo se desarrollo el análisis de resultados, que señala la prueba de normalidad y describe las pruebas de hipótesis realizadas.

En el séptimo capítulo se realiza la discusión de resultados, comparando los obtenidos con los de otras investigaciones similares citadas en los antecedentes de estudio.

Se culminó la investigación por medio de las conclusiones y recomendaciones, así como se señaló también las referencias bibliográficas y los respectivos anexos.

El autor

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del problema

El rendimiento adecuado del deportista, en gran parte depende de la motivación que este tenga. La ausencia de motivación puede interferir en el cumplimiento de objetivos.

Cuando el deportista no presenta motivación adecuada para realizar las actividades deportivas, puede mostrar sentimientos de desesperanza o inclusive puede tener pensamientos de abandono hacia la actividad deportiva. (Carrasco, 2019).

La autoconfianza como tal, es un factor importante para hacer frente a las situaciones que atraviese el individuo, así mismo, permite al individuo mantener una autoestima adecuada. Es un aspecto mediador, lo que hace referencia a la creencia que tiene el individuo sobre sí mismo respecto a sus logros y el cumplimiento de los mismos. (Vealey et.al., 1990)

La falta de confianza en un deportista puede orillar a que este tenga sentimientos negativos como sentirse incompetente para ejecutar su deporte, esto puede afectar en su desempeño deportivo. (Carrasco, 2019)

Es importante que durante la infancia se cultive en los niños la práctica deportiva. Una de las causas que afecta el bajo nivel competitivo de los deportistas peruanos a nivel internacional, es que existe una insuficiente cantidad de niños que desarrollen capacidades e interés para la práctica deportiva, debiéndose priorizar acciones para la atención a las personas comprendidas entre los 0 a 12 años de edad, considerando que en dicha población se encuentra la base del esquema piramidal para el desarrollo deportivo, hacia el alto rendimiento. (IPD, 2018)

En psicología, existe un área denominado psicología deportiva, la cual viene potenciándose en los últimos años. Para el logro de resultados positivos u óptimos, es necesario trabajar ambos componentes de la salud del deportista, más allá de sus habilidades en el deporte, es necesario que este cuente con buena salud física y mental.

La falta de conocimientos acerca del desempeño del psicólogo deportivo crea la idea errónea de que solo el entrenamiento físico, técnico y táctico es necesario para un buen rendimiento y un favorable desempeño dentro de una competencia (Paredes et al.,2014)

En la actualidad los deportistas constituyen una población de gran interés en la realización de estudios en el campo de la psicología deportiva, pues es importante evaluar no solo su condición física sino también algunos factores psicológicos que pueden estar estrechamente relacionados con su rendimiento deportivo como la motivación y la ansiedad. (López, 2011)

La ansiedad es un estado especial de tensión y agitación con reacciones somáticas y psíquicas especiales por la anticipación, recuerdo o experimentación actual de situaciones de inseguridad o amenaza, tanto real como imaginada. (Milanés, 2015)

El fútbol en el distrito del Carmen es una de las actividades deportivas que más se practica, por ende ayuda en diversos aspectos a los jóvenes como el tener actividades de eliminación de estrés, entretenimiento, carrera profesional y generar actividades competitivas en ellos, la situación actual en cuanto a los logros y cumplimientos de los objetivos se están viendo afectado, debido a diferentes causas, lo cual una de ellas es la ansiedad aspecto psicológico y de la naturaleza humana muy influyente en la práctica del deporte, en los últimos años los jugadores no vienen haciendo un buen papel en las diferentes campeonatos, presentando las siguientes

manifestaciones físicas y psicológicas tales como: sentimientos de inseguridad , contracciones musculares, intranquilidad nerviosismo etc.

Los deportistas se encuentran en constante presión antes, durante y después de la competencia; durante el entrenamiento, la ansiedad precompetitiva está presente pero no es tan severa como minutos antes de la competencia; el solo hecho de enfrentar a sus contrincantes o la presencia de los padres y entrenadores generan un alto grado de ansiedad precompetitiva, o bien en las ocasiones subsecuentes cuando no se llega a cumplir con el objetivo deseado. (Paredes et al., 2014)

La presión de querer un buen resultado genera tanto en el técnico, en el jugador y hasta en la hinchada cambios fisiológicos con un impacto tanto en el estado emocional como en el estado físico (Aldás , 2018). Orientar hacia la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y evitar las estrategias dirigidas a la emoción. Muchas de las estrategias que se emplean en el entrenamiento psicológico para el rendimiento, como la reestructuración cognitiva, cumplirían, aquí, una función destacada desde un punto de vista de la psicología aplicada al deporte. (Cantón et al., 2015) Es importante preparar a los deportistas no solo para un control de sus emociones o el manejo de las mismas, si no, en el campo de competencia, ya que, al momento de la práctica deportiva si no hay un manejo del área las estrategias o técnicas de afrontamiento no tendrían una efectividad total.

Un deportista muy motivado difícilmente abandonara su deporte, sin embargo, no es posible afirmar que esta motivación directa, ocasione siempre un mejoramiento en los haga que sus resultados; lo que si mejora directamente el rendimiento es la percepción que el deportista tenga sobre la propia habilidad. (López, 2011)



En otros estudios tras la evaluación de la motivación y la intervención cognitiva conductual para una mejora en la ansiedad precompetitiva se observó un cambio positivo notorio en la variable autoconfianza. (Trujillo et al ,2019)

Una técnica para el manejo de la ansiedad es el Mindfulness lo cual se caracteriza porque el individuo se encuentra en un estado de consciencia que implica prestar atención a la experiencia del momento presente. Se cultiva y desarrolla mediante la práctica de la meditación, a través de la cual nos volvemos menos reactivos a lo que nos ocurre en el momento actual. (Mañas et al, 2014).

Una alternativa radicalmente diferente que implica relacionarnos con nuestros propios eventos internos de una manera completamente distinta. Mindfulness no pretende cambiarlos o eliminarlos en absoluto. Mindfulness representa un modo de relacionarnos con ellos desde la ecuanimidad, la consciencia y la aceptación radical de la experiencia. (Mañas et al., 2014)

En el ámbito local el futbol en el distrito del Carmen es una de las actividades deportivas que más se practica, por lo consecuente al realizarlo puede ser utilizado para varios fines, Así mismo se ha caracterizado por tener participaciones memorables e importantes dentro de los diferentes campeonatos que se realizan, uno de sus logros más recordados es haber llegado a disputar la etapa nacional, para el ingreso al futbol profesional en el año 2000. Otra característica muy resaltante del pueblo carmelitano es ser semillero de deportistas resaltantes a nivel nacional, justo representantes y orgullo del pueblo, entre ellos tenemos a Luis Advíncula, Clarivett yllescas , Carla rueda , Jayro Morán, Ronaldo Andia, Martin Carpio Uculmana, Yosimar Uculmana, Wilder Cartagena etc. Ello comprueba la importancia de la práctica de este deporte en el distrito del Carmen.

La situación actual en cuanto a los logros y cumplimientos de los objetivos se están viendo afectados, debido a diferentes causas, lo cual una de ellas es la ansiedad aspecto psicológico y de la naturaleza humana muy influyente en la práctica del deporte.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

¿En qué medida resulta eficaz la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

### **P.E.1:**

¿De qué manera resulta eficaz la intervención cognitiva-conductual en la mejora de la autoconfianza en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020?

### **P.E.2:**

¿De qué manera resulta eficaz la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad cognitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020?

### **P.E.3:**

¿De qué manera resulta eficaz la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad somática en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020?

## **2.4. Objetivo General**

Determinar la eficacia que presenta la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020.

## **2.5. Objetivos específicos.**

**O.E.1:**

Determinar el nivel de eficacia sobre la intervención cognitiva-conductual en la mejora de la autoconfianza en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020

**P.E.2:**

Determinar el nivel de eficacia sobre la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad cognitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020

**P.E.3:**

Determinar el nivel de eficacia sobre la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad somática en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020.

**2.6. Justificación e Importancia****Justificación social**

El desarrollo de la presente investigación se justifica en que permitirá conocer los niveles de ansiedad en un contexto determinado y de esta manera intervenir mediante un método cognitivo para reducirlo, mediante una reducción eficaz los jugadores podrán estar más fuertes emocionalmente y con ello presentarán un mejor rendimiento en su destreza deportiva, de esta forma podrán tener mejores resultados en los juegos y por tanto los proyectos sociales donde intervienen y participan activamente se verán beneficiados con los premios obtenidos por los buenos resultados, siendo un factor de impacto positivo para la sociedad.

**Justificación metodológica**

El estudio se justifica metodológicamente porque se consideraron métodos y herramientas cuantitativas para generar información numérica que pueda ser medible y controlable para ser comparado en

el tiempo. Además, por ser de enfoque más objetivo, posee mayor exactitud y relevancia académica ya que su soporte recae en el método científico para llegar a demostrar las hipótesis planteadas.

### **Justificación teórica**

La justificación teórica se argumenta en que el estudio fue elaborado para mejorar el conocimiento previo que se tiene sobre las variables y crear un debate entre el conocimiento actual y lo que aun presenta limitaciones. Es por ello que, se hizo consultas a revistas científicas, libros, informes, tesis de grado y posgrado, de esta manera se pudo elaborar un teórico confiable y preciso que describa y defina mejor la problemática de estudio planteada.

### **Justificación práctica**

Sobre la justificación práctica, el desarrollo de esta investigación es relevante porque permite generar crear nuevos conocimientos con el propósito de extender el argumento científico académico y que la sociedad pueda considerar esta información para aplicarlo o fortalecer mejor los conceptos teóricos que se han abordado con anterioridad.

### **Importancia**

Si no se tiene una problemática bien definida será muy difícil poder contrarrestarla o cambiar esa situación. Por ello es importante realizar un estudio muy exigente en cada dimensión para entregar resultados realizar y confiables las cuales van a ayudar en el buen desarrollo y en la obtención de resultados óptimos tanto para el deportista como para el equipo futbol.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Dentro de los alcances se consideró los siguientes:

**Alcance social:** Futbolistas del distrito de El Carmen.

**Alcance espacial o geográfica:** El estudio se llevó a cabo en la localidad de El Carmen

**Alcance temporal:** año académico 2020.

**Alcance metodológico:** Se consideró un enfoque cuantitativo, experimental.

### **Limitaciones**

Al realizar la investigación se presentaron las siguientes limitaciones:

- Falta de tiempos para aplicar las herramientas de investigación.
- Temor de los encuestados a represalias por participar de la investigación
- Ambientes inadecuados para la aplicación del instrumento.
- La ausencia de estudios relacionados o similares a mi tema a nivel local.
- Ausencia de conocimiento previo al estudio por parte de los encuestados sobre la situación actual.
- Falta de implementos y herramientas deportivas que apoyen en el desarrollo de talleres.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

##### **Internacionales**

Bernal et al (2022), en su estudio plantearon como objetivo comparar el efecto de un programa cognitivo-conductual y de una intervención informativa sobre los niveles de ansiedad previos a la histerectomía en un grupo de mujeres de un hospital de tercer nivel de atención de la Ciudad de México. Se desarrolló un estudio de enfoque cuantitativo experimental. La muestra fue de 24 mujeres quienes respondieron a encuestas utilizadas como herramienta de recolección de datos. Los resultados determinaron que existe un decremento en los niveles de ansiedad previos a la cirugía en el GE, con un nivel de ansiedad en la norma, en tanto que en el GC ese nivel resultó por encima. Concluyendo que la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) posee una mayor eficacia sobre la disminución de la ansiedad de pacientes quirúrgicos hospitalizados.

León (2019) planteó como objetivo reducir los síntomas asociados al trastorno de ansiedad generalizada en un paciente masculino de 54 años de edad a través de un proceso de evaluación psicológica a partir del modelo cognitivo conductual. Se utilizaron el inventario multiaxial de Millon (MCMI-III), inventario de ansiedad estado-rasgo IDARE y autorregistros. Los resultados determinaron que se obtuvo (90) en la escala de sinceridad, puntuación de (60) en deseabilidad social lo que evidenciaba que el paciente no buscaba mostrarse de manera positiva, obtuvo un puntaje de (70) en la 32 escala de devaluación lo que evidenciaba que no intentaba mostrar problemas emocionales. En cuanto a los patrones clínicos para identificar una severa patología de la personalidad, sus puntuaciones se ubicaron entre (38) a (64), lo cual lo ubicaba fuera de un síndrome clínico patológico. Sin embargo, obtuvo una puntuación elevada en la escala de síndrome clínico (75),

lo cual es indicador del trastorno de ansiedad y no presentó un puntaje alto en la escala de síndromes clínicos graves. Tomando en cuenta estos datos, el autor llevó a cabo 13 sesiones con una duración de 45 minutos por semana, en las sesiones el autor empleó el modelo cognitivo conductual y el modelo cognitivo de Beck. Concluyendo que se consiguió cumplir el objetivo y la eficacia esperada en el paciente mediante el uso de estos modelos.

Pabuena (2019), planteó como objetivo reducir la sintomatología asociada al trastorno de ansiedad a un paciente hombre adulto de 47 años través de técnicas cognitivas conductuales. Como instrumento de recolección de datos se utilizaron: Inventario de Millon III y el Inventario de ansiedad estado-rasgo. Se llevaron a cabo 10 sesiones de 40 a 60 minutos cada una por semana. Los resultados demostraron que se logró cumplir con el objetivo principal reduciendo la sintomatología ansiosa utilizando las técnicas cognitivo conductuales mejorando su estado emocional, fisiológico y conductual. Concluyendo que se redujo significativamente el rasgo y estado de ansiedad

Turton (2018) en su investigación titulada "Nivel de ansiedad precompetitiva en jinetes de algunas escuelas de equitación en Guatemala". Se presentó como objetivo determinar el nivel de ansiedad precompetitiva en los jinetes de algunas escuelas de equitación en Guatemala. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo de diseño experimental, y se trabajó con una muestra de 30 jinetes con una edad promedio mayor a 18 años, de ambos sexos. La metodología que se empleó fue de diseño transversal. Para la evaluación se utilizó el "Inventario de Ansiedad Precompetitivo (CSAI-2R, 2003)". Los resultados determinaron que los jinetes presentan niveles bajos de ansiedad precompetitiva, esto afirma que se sienten seguros de sí mismos y están preparados cognitivamente y tienen el control para alcanzar el objetivo en la competencia.

Zuluaga (2018) propuso como objetivo describir, explicar y analizar el proceso psicoterapéutico de un caso único de Trastorno dependiente de la personalidad y trastorno mixto de ansiedad y depresión desde la terapia cognitiva en un joven masculino de 21 años de edad. El estudio desarrollado fue de enfoque cuantitativo. Los instrumentos para recolectar los datos fueron el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) como pre y post test. Los resultados determinaron que el paciente había obtenido un puntaje de 49 puntos en el pre test último. Concluyendo que se evidenció una disminución de los síntomas ansiosos del paciente, consiguió re estructurar los pensamientos automáticos negativos preponderantes del paciente.

### **Antecedentes nacionales**

Yañez (2022), en su investigación planteó como propósito reducir los síntomas de ansiedad generalizada en el consultante a fin de contribuir en la mejora su calidad de vida. El método de estudio fue de enfoque cuantitativo. La muestra fue de un varón como caso de estudio. Los resultados determinaron que se observó que el consultante logró disminuir su sintomatología ansiosa, pasando de un nivel moderado a uno normal. Concluyendo que se observaron mejoras en sus habilidades de regulación emocional, flexibilidad de pensamiento, resolución de problemas y planificación de actividades saludables.

Zapata (2020), en su estudio propone como objetivo Reducir los niveles de ansiedad en adolescentes entre 13 y 15 años de edad que asisten a un centro terapéutico privado. Se desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 727 adolescentes. Los instrumentos para recolectar datos fueron los test de depresión. Los resultados demostraron que el nivel de significancia (.001) es menor a .05, lo que significa que existen diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad antes y después de la intervención. Concluyendo que la media de los niveles



de ansiedad en ambas situaciones era moderada. Se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre ambas evaluaciones; sin embargo, no se podría considerar como mejoras debido a la intervención, ya que solo se ejecutaron tres sesiones del programa.

Carrasco (2019), en su investigación titulada “Influencia de la motivación deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima”, planteó como objetivo determinar la influencia de la motivación deportiva hacia la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados pertenecientes a una Universidad Privada de Lima. Para esta investigación se trabajó con una muestra de 36 deportistas calificados, de entre los cuales 12 eran varones y 24 mujeres; con edad comprendidas entre 16 y 25 años de edad. Para ello se aplicaron los siguientes instrumentos: “Escala de Motivación Deportiva” y “Sport Motivation Scale” en su versión en castellano. Por otro lado, para la evaluación de ansiedad precompetitiva se utilizó el “Test de Ansiedad Precompetitiva versión revisada (CSAI-2R) de Martens, Russell y Cox (2003). Se concluye con que la a motivación influye significativamente sobre la ansiedad cognitiva, de la misma forma también sobre la ansiedad somática.

Chávez (2018) en su tesis titulada “Relación entre estrés y ansiedad estado - rasgo en los futbolistas del Club Colegio Nacional de Iquitos - CNI en el año 2017 se planteó como propósito establecer la relación entre estrés y ansiedad estado – rasgo en los futbolistas del Club Colegio Nacional de Iquitos – CNI en el año 2017. Para esta investigación se trabajó con una muestra de 35 futbolistas, los cuales fueron evaluados con el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado – Idare y la Escala de Apreciación del Estrés – Escala G. Los resultados indican que la totalidad son varones de los cuales el 51.4% tienen edades entre 19 y 23 años. El 51.4 % presentan niveles bajos de estrés, el 42.9% un nivel promedio de ansiedad estado, el 62.9% un nivel promedio de ansiedad rasgo. Se concluye que existe una relación ordinal directa.

Trujillo (2017), realizó la investigación titulada “Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales” donde se planteó como objetivo examinar el efecto de un programa de intervención con componente mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva. Para esta investigación se utilizó un diseño de enfoque cuantitativo y de diseño experimental; se realizaron un total de 12 sesiones, cada una con una duración de 60 minutos. Para el estudio se trabajó con una muestra de 33 deportistas que practican artes marciales. Para la evaluación se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado Competitiva – 2 (CSAI-2R) realizando la evaluación antes y después de la intervención. Para la intervención la muestra se dividió en dos grupos, uno denominado grupo control el cual estuvo conformado por 16 personas y el otro se denominó grupo experimental el cual estuvo conformado por 17 personas. Los resultados indican que existe una diferencia significativa y con tamaños del efecto grandes en la medida post test del grupo experimental, evidenciando una disminución en los niveles de ansiedad somática, cognitiva y un aumento en los niveles de autoconfianza. Por otro lado, el grupo control no evidenciaron diferencias significativas y los tamaños del efecto fueron irrelevantes.

### **Antecedentes locales**

En el proceso de revisión bibliográfica no se encontraron investigaciones correspondientes a las variables de estudio

## **3.2. Bases Teóricas**

### **3.2.1. Definición:**

La ansiedad es un concepto fundamental en los estudios psicológicos, ya que esta se encuentra una gran variedad de comportamientos del individuo, esta ha condicionado gran parte de la actividad profesional. De forma tradicional, la ansiedad se ha visto enfocada desde una doble perspectiva, la primera que considera que la ansiedad o ciertos

niveles de la misma, se relaciona de forma positiva con determinadas actividades humanas y la segunda, considera la ansiedad como una variable patológica (Navarro et al, 1995)

Lewis (1967) indica el origen griego de la variable ansiedad, lo cual significa “constreñir”, otras definiciones relacionadas hacen referencia al temor y la pérdida. En el idioma inglés, “anxiety” se utiliza para hacer referencia a una molestia interna, como la preocupación, temor, angustia sin otras matizaciones. Chotai et al (1998) indican que en otras lenguas se hace una diferenciación de los elementos físicos y psicológicos del cuadro ansioso.

La ansiedad se caracteriza por el nerviosismo, angustia, ideas negativas, acompañado de otros signos a nivel fisiológico, como taquicardia y sudoración. La ansiedad es una respuesta emotiva, que se origina por la sensación de que ocurra algo no deseado o que el individuo considere como peligroso (Navarro et al, 1995)

### **3.2.2. Ansiedad rasgo y ansiedad estado**

#### **Ansiedad estado**

Es determinado por sensaciones adversas, percibido por el individuo como aprensión o tensión, estas se acompañan de síntomas psicofisiológicos, ya que se activa el sistema nervioso autónomo. Los episodios de ansiedad son de corta duración; es un estadio emocional momentáneo (Alarcón, 2018).

#### **Ansiedad rasgo**

Es caracterizado por un impulso del individuo de notar alguna situación como peligrosa. Hace referencia a una disposición en la conducta, obteniendo respuestas extremas. Es considerado como un sentimiento de cierta forma, estable. Caracuel et al (1991)

## **Ansiedad y Deporte**

En una situación de competencia deportiva, es un momento crucial para un deportista ya que debe hacer frente a una situación en la que el tiempo, resultado y en algunas veces, las consecuencias de su desempeño son los que establecen su futuro como deportista. Se considera que un nivel alto de ansiedad es un punto clave en el rendimiento de todo deportista (Navarro et al, 1995).

Williams (1991), considera que un nivel de ansiedad leve, pueda originar algunas reacciones en el individuo, estas se consideran como miedo, enojo, tensión o sentimiento de culpa. Esto facilita una serie de reacciones físicas y psíquicas, los cuales pueden manifestarse así:

Síntomas físicos: Taquicardia, presión sanguínea alta, tensión a nivel muscular, problemas en la respiración, sudoración, náuseas, secreción bucal. Los síntomas mencionados, se manifiestan debido a una activación en Sistema Nervioso Autónomo (Rebollo et al, 2001).

Síntomas psíquicos previos a la competencia: Falta de confianza, ideas negativas, problemas en la focalización de la atención, alteración en la capacidad para procesar la información (Becerra, 2016).

Síntomas psíquicos días previos a la competencia: Desequilibrio en el autocontrol, cansancio, problemas de sueño, irritabilidad, alteración en el pensamiento (Llamas y Abello, 2008). Estos síntomas interfieren en el rendimiento del deportista, ya que de una u otra forma, inhibe sus habilidades motrices finas lo cual es importante en la mayoría de deportes, también a su vez perjudica la capacidad de tomar decisiones; esto tiene mayor importancia ya que en algunos deportes, es sumamente necesario tomar decisiones rápidas y acertadas.

b et al (1990) manifiesta una circunstancia de la ansiedad en competición como rasgo, incidiendo en el profesional deportivo tenga la percepción de que la competición le resulte desafiante, esto

desencadenará una sucesión de acontecimientos los cuales, la ansiedad puede aparecer.

### **3.2.3. Psicología Deportiva**

La psicología en el ámbito deportivo, tiene un significado muy importante en la actualidad, esto a raíz de la necesidad de conocer formas que permitan un incremento en el rendimiento deportivo (Ferrerres, 2004). La psicología brinda herramientas específicas que hacen posible un mejor desarrollo integral en el deportista, esto ha originado que esta ciencia sea una de las más importantes para el deporte.

De esta forma, se puede decir que la psicología del deporte busca intervenir, produciendo una mejora en la formación del deportista, identificando sus cualidades y habilidades, logrando un mejor control en lo antes mencionado. Es necesario hablar sobre el impacto que tiene la psicología del deporte en las emociones del deportista, eso se evidencia en el rendimiento deportivo (Moran y Toner, 2017). Entre los factores más resaltantes que incitan a la aparición de altos niveles de ansiedad, está el significado que le dé o tenga la competencia para el deportista y el nivel de impedimento del mismo, las circunstancias y los oponentes en las que se encuentre el deportista, referente totalmente al físico y preparación deportiva (Milanés, 2015).

Este término se deriva del vocablo ANSIS, lo cual tiene por significado aspirar, anhelar y manifiesta nuestro deseo de poder alcanzar metas y objetivos trazados” (Milanés, 2015). En el momento que la ansiedad se percibe en niveles demasiados altos, se activa la excitación psíquica, causando dos efectos. El primero, desorganiza la conducta eficiente poco a poco. La segunda, se manifiesta de forma física, debido a una alteración neurovegetativa.

### **3.2.4. Enfoque Histórico Cultural**

La psicopedagogía dentro del área deportivo, adquiere una serie de particularidades las cuales se derivan de las facultades deportivas, todo ello con el objetivo de un desarrollo de actuaciones capaces de permitir la definición de los metas de mejora, hallar las situaciones que generan que prevalezca la conducta o lo que origina su aparición, hacer una selección y aplicación de los métodos importantes para generar lo que se desea transformar y los productos obtenidos incluyendo las particularidades del desarrollo de la educación (Milanés, 2015)

Es vital detallar la educación y el desarrollo como componentes indisolubles que se vinculan estrechamente con la interrelación dialéctica lo cual da pie a la educación desarrolladora, todo ello va llevando la delantera del mismo, guiado, orientando y estimulando, también considera el crecimiento moderno debe extender progresivamente el lugar del desarrollo siguiente (Silva, 2009).

La intervención psicológica que se orienta al área afectiva del individuo, adopta una buena visión que si comprueba esta percepción como base teórica metodológica. En el manejo de la ansiedad en sus múltiples indicadores y de forma específica en sucesos de competencia, se desarrolla con un panorama extenso y complicado en una postura la cual interactúa el individuo y el entorno a la par (Milanés, 2015).

Vigotsky (2018), señala que dentro de esta teoría indica que la intención y el control son requerimientos propios del individuo, y que atraviesan no solo por un acceso, sino también por su intento, negando el problema entre el establecimiento “desde afuera” y “desde adentro”. Es muy poco probable un lugar de disputa total entre lo que quiere la comunidad y la felicidad del hombre, se trata de comprender el

desplazamiento del individuo los establecimientos del interior y exterior.

El abordaje de psicología del deporte desde este enfoque hace una relación entre factores, racionales, de significado, gnoseológicos, metódicos, ontológicos, axiológicos y éticos estos manifiestan una tarea científica para un correcto afrontamiento a los diversas dificultades que se presentan en el ámbito deportivo (Aldana, 2016) con un planteamiento metodológico que se acerca el objetivo de análisis del área de psicología , la opinión personal con una visión dialéctica, que busca atraer cambios en la esencia del mundo real.

La ansiedad ha sido una variable de estudio muy frecuente en el área deportiva. Ya que repercute en la actividad deportiva haciendo posible le logro o fracaso en el rendimiento deportivo (Milanés, 2015).

### **3.2.5. Teoría Multidimensional de ansiedad pre competitiva**

Martens et al (1990), manifiestan que la ansiedad tiene dos componentes principales:

Ansiedad cognitiva, caracterizada por pensamientos negativos que puede tener el individuo.

Ansiedad somática, representado por el aumento en el nivel de activación a nivel fisiológico, neurológicos y otros síntomas físicos como aceleración del músculo cardíaco.

Autoconfianza: Es un aspecto mediador, lo que hace referencia a la creencia que tiene el individuo sobre sí mismo respecto a sus logros y el cumplimiento de los mismos.

Este tipo de ansiedad precompetitiva es un aspecto importante para el desempeño y formación del deportista por lo que es necesario

considerar otros factores como cambios climatológicos, calidad en el entrenamiento, el tiempo y tipo, desgaste físico y mental del deportista (Paredes et al, 2014)

Se elaboró un nuevo cuestionario CSAI-2 para valorar la ansiedad estado ante una competición, con un planteamiento multidimensional compuestas por 3 escalas (ansiedad cognitiva- ansiedad somática- autoconfianza el temario ha sido de mucha importancia para el estudio de la ansiedad en la competencia deportiva. Desde la teoría multidimensional de la ansiedad, se intuye que los tres elementos no se rigen a las mismas normas de transformación en el curso al proceso previo a la competencia. (Martens y Cols, 1990).

#### Principios de los Modelos Cognitivos - Conductuales

Los patrones conductuales-cognitivos coordinan modelos de la teoría del aprendizaje con puntos de vistas del proceso de información, en su propósito de expresar cómo se restauran las conductas a lo largo de la infancia y la adolescencia. Al incorporar estas dos premisas teóricas, la teoría conductual y la cognitiva; incorpora los elementos internos y externos del individuo (Pinto, 2003).

La teoría pone un gran realce en los procesos de aprendizaje y en la influencia de los modelos que el individuo tiene con su propio ambiente. Se da mucha significancia a la forma de procesar la información para trata de abarcar el incremento y posiblemente el tratamiento de trastornos psicológicos (Orru, 2003).

El uso de modelos aclarativos de tipo cognitivo da respuesta a la idea de que conducta, emociones y cognición suelen estar sólidamente retroalimentadas e interconectadas, pudiendo ser estratégicamente útil impulsando cambios incidiendo en puntos de vistas cognitivos; sin negar la participación en factores co-causales (Álvarez, 2016).



### Principios del Modelo Conductual

El modelo conductual se concentra principalmente en cómo la conducta humana se aprende o se consigue y engloba las técnicas y principios de la teoría del aprendizaje.

En el modelo conductual se resalta la conducta individual que es observable, así como las causas medioambientales que pueden arrojar o mantener una conducta determinada, afirmando que cuando hay causas constantes como los biológicos; lo que establece la diferencia en las conductas entre los individuos, es el aprendizaje. De igual forma, la influencia del medio ambiente es de suma importancia para la adaptación de las conductas (Amaro y Tomas, 2009).

### **3.2.6. Bases teóricas del modelo conductual**

#### **El condicionamiento clásico**

Se fundamentan en los trabajos de Pavlov (1997) y sus trabajos que se concentran en los análisis de los reflejos animales.

El autor en mención empleó estímulos medioambientales para provocar los reflejos (por ejemplo, utilizó una campanilla antes de dar la comida con el resultado que cuando había transcurrido un tiempo solo con el sonido de la campanilla y sin necesidad de poner delante la comida los perros segregaban jugos gástricos).

Pavlov señala que la existencia de estímulos neutros, se refieren a estímulos que no generan una respuesta, existen dos tipos de respuesta, las automáticas o aprendidas, la primera se refiere a que son respuestas involuntarias y las aprendidas se asocian a estímulos.

#### El condicionamiento operante

En este tipo de condicionamiento, se le da mayor importancia a la conducta que a las respuestas o consecuencias de las acciones del individuo. Esta teoría indica que, si a una acción le sigue una

recompensa, se aplica un refuerzo positivo para mantener la conducta en el sujeto. Si no hay recompensa, existirán otro tipo de comportamientos. Este tipo de condicionamiento también denominado instrumental, busca utilizar refuerzos negativos o positivos, de esta manera modificar alguna conducta (Figueroba, 2014).

### **3.3. Marco conceptual**

**Ansiedad:** reacción emocional que manifiesta el individuo frente a eventos que observa o analiza como amenazantes o desafiantes (Vargas, 2014)

**Ansiedad precompetitiva:** “estadio emocional que existe y se diferencia por las tensiones y las aprensiones ajustadas cuando se activa el cuerpo producidas en una competición” (Turton, 2018).

**Ansiedad Somática:** “hace mención a las variaciones físicas que se generan en el cuerpo humano y en algunas situaciones son muy intensas lo cual se puede pensar que su tratamiento sería médico, sin embargo, en algunas situaciones solo se necesita intervención psicológica” (Aldás, 2018).

**Ansiedad Cognitiva:** La preocupación o nerviosismo que experimenta el deportista caracterizado por pensamientos llenos de angustia y tiene un papel notable en cuanto al rendimiento físico, a la atención y a la concentración del deportista, esto es lo que llamamos ansiedad cognitiva (Aldás, 2018).

**Ansiedad Estado:** Es sintetizada como una condicionante o estadio emotivo breve del cuerpo, es caracterizado por sensaciones de tensiones y aprensiones relativas conscientes observadas, debido al incremento de las actividades del sistema nervioso autónomo. Los estados de ansiedad pueden cambiar en intensidad y variar a través del curso. (Chávez, 2018)

Ansiedad Rasgo: distinciones individuales permanentes, en la propensión a la ansiedad, por lo tanto, se refiere, a las distinciones entre los individuos en la predisposición a contestar a eventos percibidos como desafiantes con incrementos en la magnitud de la ansiedad estado (Chávez, 2018).

Autoconfianza: percepción que tiene el deportista de sus habilidades y los logros que alcance con ellas (Aldás, 2018).

Confianza óptima: hace referencia al convencimiento de que se puede lograr las metas establecidas empleando un esfuerzo en ello, esto hace alusión a la buena ejecución que va a tener el deportista, lo cual es necesario si quiere extender su capacidad máxima. (Pulido, 2015)

Cognitivismo: logro continuo de estructuras coherentes y complejas que están presentes en diferentes áreas y eventos que el individuo es capaz de ir afrontando a medida que crece” (Leiva, 2005).

Conductismo: Se direcciona en base a variables visibles, medibles y manipulables y niega todo lo referido después de una opinión personal, interna y no accesible. En la metodología experimental, el proceso estándar es operar un constructo finalizando con la medición de los efectos sobre la otra. Todo conduce a una teoría de la personalidad que menciona que el ambiente de la persona es causal de nuestra conducta. (Pulido, 2015).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de la investigación.**

#### **Enfoque.**

El tipo de investigación es de enfoque cuantitativo también denominado tradicional o racionalista. Gallardo (2018) señala que este enfoque tiene como finalidad establecer las hipótesis manifestadas por medio del método científico analizando y tabulando la información recopilada.

#### **Tipo.**

Este tipo de investigación es de aplicada. Hernández y Mendoza (2018) señalan que la investigación de tipo aplicada tiene como finalidad reducir las condiciones negativas de la variable siendo en este caso ansiedad pre competitiva para incrementar el desempeño en los deportistas del distrito del Carmen.

#### **Nivel.**

El nivel de estudio es descriptivo ya que el propósito de la investigación busca especificar las características y los perfiles de personas

(futbolistas), procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Es decir, busca medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren, esto es, su objetivo no es indicar cómo se relacionan éstas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

#### **4.2. Diseño de investigación**

El diseño es experimental de subcategoría pre experimental, este diseño se utiliza cuando el investigador pretende definir el posible efecto de una causa que se manipula (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), en este diseño de investigación existe una manipulación intencional de la variable independiente y la variable dependiente para desarrollar un control sobre la situación experimental.

#### **4.3. Hipótesis general y específicas.**

La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad precompetitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

##### **4.3.1. Hipótesis específicas.**

###### **H.E. 1:**

La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la autoconfianza de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

###### **H.E.2:**

La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad cognitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

###### **H.E.3:**

La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad somática de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

#### **4.4. Identificación de las variables.**

Variable independiente: marketing digital

Dimensiones:

- Ansiedad cognitiva
- Ansiedad somática
- autoconfianza

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
<b>Ansiedad precompetitiva</b>	<b>Ansiedad cognitiva</b>	Indicador 1: Preocupación	I1,I2,I3	Siempre=5 Casi siempre= 4 A veces= 3 Casi nunca =2 Nunca=1	Alto (34-45) Medio (22 - 33) Bajo ( 9- 21)	Alto (100 - 125) Medio (64 - 99) Bajo (27 - 63 )	Cuantitativa  Ordinal
		Indicador 2: Presión	I4,I5, I6				
		Indicador 3: Logro de objetivos	I7,I8,I9				
	<b>Ansiedad somática</b>	Indicador 4: nerviosismo	I10,I11,I12		Alto (34-45) Medio (22 - 33) Bajo ( 9- 21)		
		Indicador 5: síntomas físicos	I13,I14,I15				
		Indicador 6: síntomas físicos internos	I16,I17,I18				
	<b>Autoconfianza</b>	Indicador 7: apreciación	I19,I20,I21		Alto (34-45) Medio (22 - 33) Bajo ( 9- 21)		
		Indicador 8: confianza	I22,I23,I24				
		Indicador 9: seguridad	I25,I26,I27				

#### **4.6. Población – Muestra**

La población de estudio representa el conjunto de unidad de medición que son parte de una investigación de donde se extrae la muestra por medio de una fórmula de selección. Para Hernández y Mendoza (2018) la población representa a todos los participantes agrupados sometidos a evaluaciones para filtrar data exacta, la formulación permitirá identificar dicho número. En una investigación de diseño preexperimental, los integrantes no son asignados al azar a los grupos ni se emparejan, ellos ya estaban conformados previamente de que realice el experimento, son grupos preestablecidos.

La población elegida para la realización de este estudio, es un grupo constituido por 44 futbolistas, pertenecientes a los clubes deportivos:

Club deportivo San Regis - 15 Futbolistas

Club deportivo San Martin - 15 Futbolistas

Club deportivo San Luis - 14 Futbolistas

Criterios de inclusión:

- Futbolistas de la segunda división de la liga carmelitana.
- Se encuentren dentro de las edades entre 15 a los 22 años.
- Aplicación del instrumento a los clubes: San Regis, San Martin y San Luis.

Criterios de exclusión:

- Futbolistas que no se encuentran actualmente en vigencia deportiva.
- Futbolistas de la primera división de la liga carmelitana

#### **Muestra:**

La muestra de estudio es una parte de la población que ha sido seleccionada aleatoriamente intencionada. Para Baena (2018) la muestra representa una parte del universo de estudio y se obtiene por diversos



procedimientos que comprenden dos grandes rubros, el muestreo probabilístico y el no probabilístico. Para hallar la muestra en esta investigación, se determinó la cantidad que conforma la población, siendo menor a 50 personas, se tomará la misma cantidad como población muestral, por lo tanto, la muestra está conformada por 40 personas

**Muestreo:**

El muestreo es no probabilístico (Salvadó, 2016) y el autor señala que en este tipo de muestreo no se conoce la probabilidad que tienen los diferentes elementos de la población de estudio de ser seleccionados.

**4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

**Técnicas:**

Para la recolección de datos se usó la técnica de la encuesta por medio de una estructura de preguntas cerradas que formaron un cuestionario. Para Baena (2018) la encuesta es una técnica de recolección de información mediante un cuestionario utilizando preguntas. La validación del contenido, fue sometido a juicio de expertos, el cual se entregó un instrumento de 27 preguntas con su formato de validación correspondiente.

**Instrumentos:**

Para recopilar la información se utilizará un cuestionario estructurado con preguntas cerradas; la encuesta se encarga de recopilar la información para tener un alcance objetivo de los propósitos de la investigación que guardan relación con las dimensiones de las variables de estudio. (Baena, 2018)

(Hernandez & Mendoza, 2018) señalan que el cuestionario es de gran utilidad en la investigación científica porque representa una forma concreta de la técnica de observación logrando que el investigador fije su atención en ciertos aspectos y se sujeten a determinadas condiciones.

## FICHAS DE CUESTIONARIOS

### FICHA TÉCNICA

<b>NOMBRE:</b>	Inventario de ansiedad competitiva en el deporte CSAI – 2
<b>AUTORES:</b>	Martens, Vealey, y Burton
<b>AÑO:</b>	1990
<b>APLICACIÓN:</b>	Individual
<b>TIEMPO:</b>	10 a 15 minutos
<b>CANTIDAD DE ITEMS:</b>	27
<b>OBJETIVO:</b>	Medir los niveles de ansiedad estado competitivo
<b>DIMENSIONES:</b>	Ansiedad cognitiva Ansiedad somática Autoconfianza
<b>ESCALA TIPO:</b>	Likert con puntuaciones del 1-4

De tal forma que los individuos se ubiquen según su puntaje en las categorías: Alto, medio y bajo.

El instrumento de forma general indica que si el evaluado obtiene un puntaje menor a 55 puntos se considera que presenta un nivel bajo en ansiedad precompetitiva, si obtiene un puntaje de 56 a 80 puntos, presenta un nivel medio de ansiedad precompetitiva y si obtiene un puntaje mayor a 81, se considera que este presenta un nivel alto de ansiedad precompetitiva.

Cada dimensión tiene una puntuación correspondiente, el cual ubica al individuo de la siguiente manera:

En la dimensión ansiedad cognitiva: Si obtiene una puntuación de 9 a 15 puntos este presenta un nivel bajo, si obtiene puntajes de 16 a ~~27~~,

presenta un nivel medio y si obtiene un puntaje de 28 a más, se considera como alto nivel de ansiedad cognitiva.

En la dimensión ansiedad somática: Si el evaluado obtiene una puntuación de 9 a 22 puntos, se considera como bajo; si obtiene una puntuación de 23 a 27 puntos, se considera como medio y si obtiene una puntuación de 28 a más, se considera como alto nivel de ansiedad somática.

En la dimensión autoconfianza: Si se obtiene una puntuación de 9 a 18 puntos, esta es considerada como bajo, si se obtiene una puntuación de 19 a 27 se considera como medio y si se obtienen puntajes de 28 a más, se considera como alto nivel de autoconfianza.

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

El estudio investigativo administra información, amparándose de estadística descriptiva mediante el programa SPSS-V.25 es el programa elegido para referenciar todo proceso estadístico, utilizándose la data para registrarlo en Excel 365, obteniendo data: análisis de frecuencias, porcentajes y tablas cruzadas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de Resultados

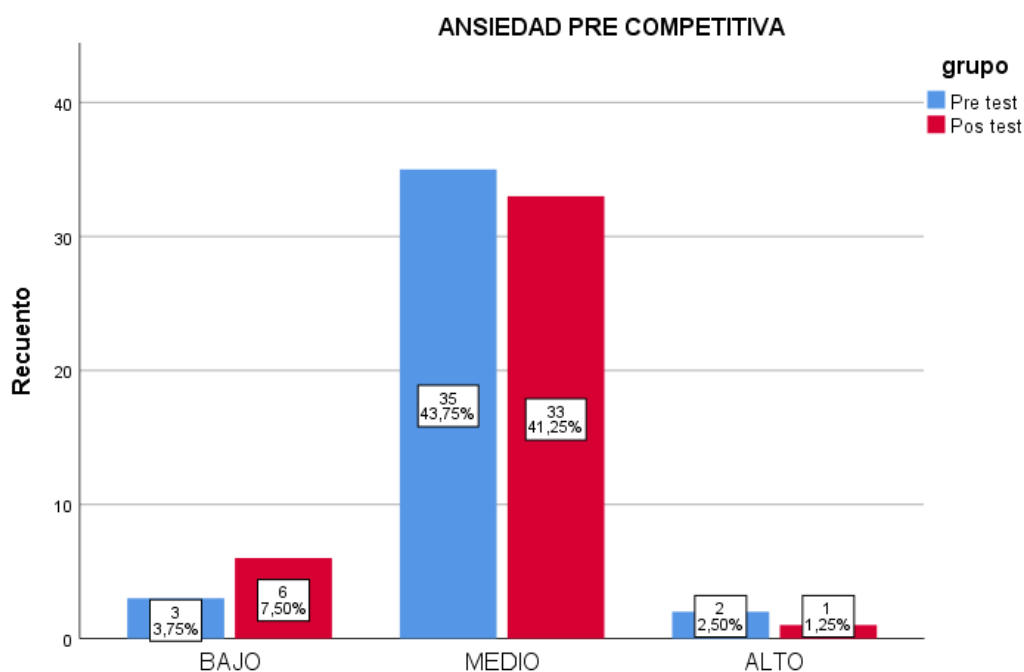
**Tabla 1.**

*Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad pre competitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.*

	BAJO	MEDIO	ALTO	Total
<b>ANSIEDAD PRE-TEST</b>	3 7.5%	35 87.5%	2 5.0%	40 100.0%
<b>ANSIEDAD POS -TEST</b>	6 15.0%	33 82.5%	1 2.5%	40 100.0%

Fuente: data de resultados

Figura N° 1. Resultados pretest y postest de ansiedad pre competitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020



Fuente: data de resultados

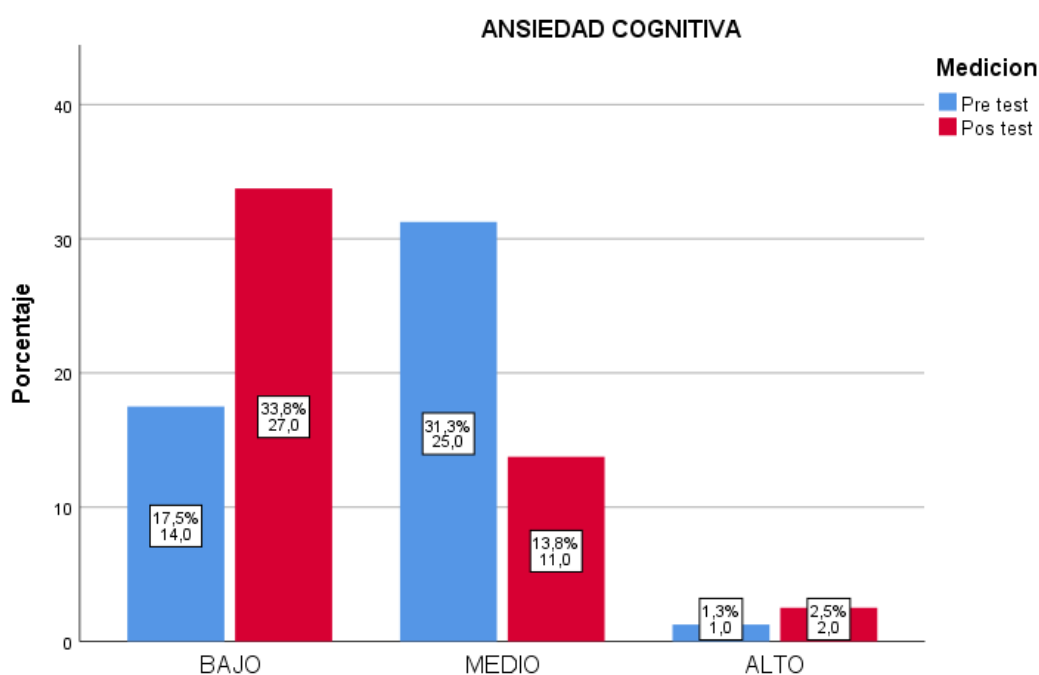
**Tabla 2.**

*Tabla de frecuencias pretest y postest de ansiedad cognitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.*

	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>	<b>Total</b>
<b>ANSIEDAD COGNITIVA PRE-TEST</b>	14	25	1	40
	35.0%	62.5%	2.5%	100.0%
<b>ANSIEDAD COGNITIVA POS-TEST</b>	27	11	2	40
	67.5%	27.5%	5.0%	100.0%

Fuente: data de resultados

Figura N° 2. Resultados pre test y pos test de ansiedad cognitiva en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020



Fuente: data de resultados

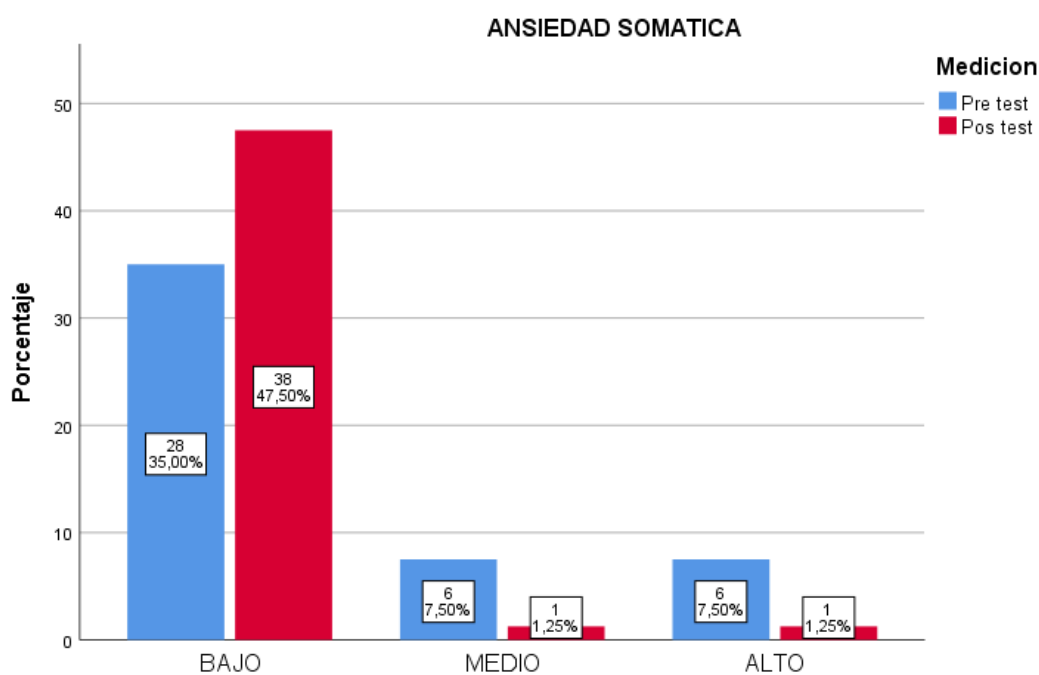
**Tabla 3.**

*Tabla de frecuencias pre test y pos test de ansiedad somática en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.*

	BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
<b>ANSIEDAD SOMATICA PRE-TEST</b>	28	6	6	40
	70.0%	15.0%	15.0%	100.0%
<b>ANSIEDAD SOMATICA POS -TEST</b>	38	1	1	40
	95.0%	2.5%	2.5%	100.0%

Fuente: data de resultados

Figura N° 3. Resultados pre test y pos test de ansiedad somática en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020



Fuente: data de resultados

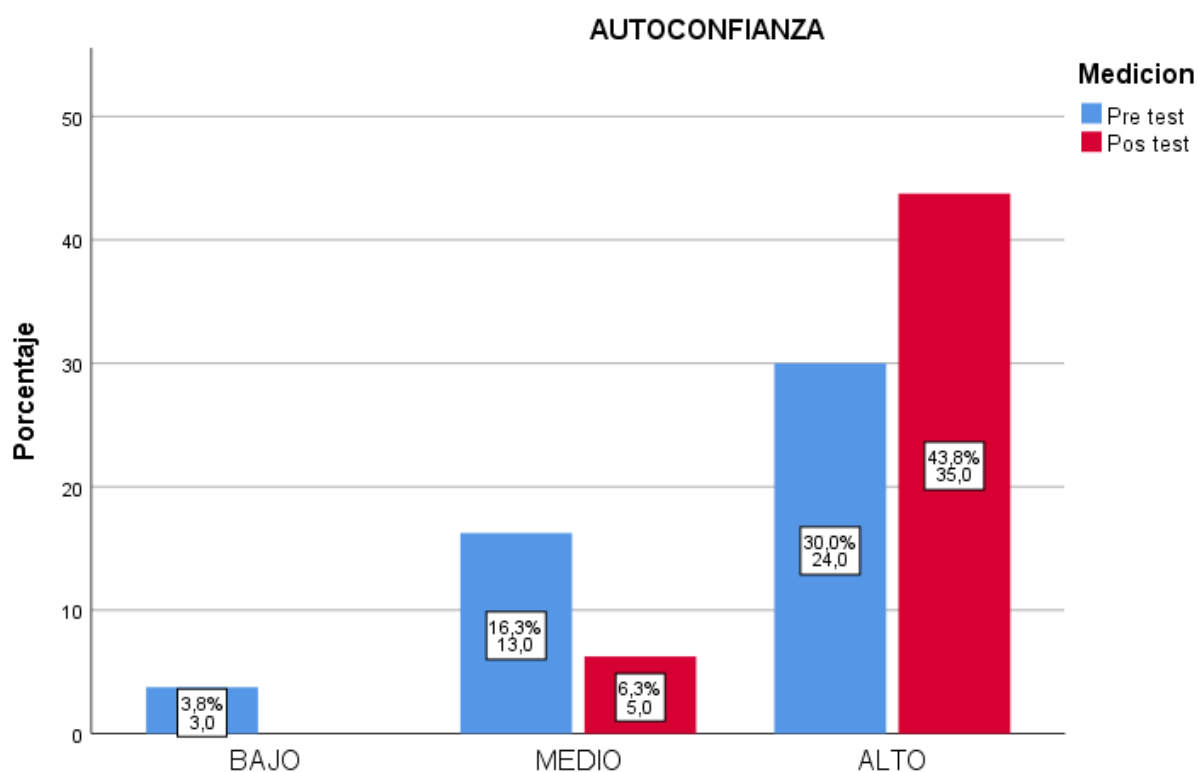
**Tabla 4.**

*Tabla de frecuencias pre test y pos test de autoconfianza en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020.*

	<b>BAJO</b>	<b>MEDIO</b>	<b>ALTO</b>	<b>TOTAL</b>
<b>AUTOCONFIANZA PRE-TEST</b>	3	13	24	40
	7.5%	32.5%	60.0%	100.0%
<b>AUTOCONFIANZA POS -TEST</b>	0	5	35	40
	0.0%	12.5%	87.5%	100.0%

*Fuente: data de resultados*

Figura N° 4. Resultados pre test y pos test de autoconfianza en deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen, 2020



Fuente: data de resultados

## **5.2. Interpretación de resultados**

En la tabla y figura N°01 se presenta los resultados de la ansiedad pre competitiva pre test y pos test en los futbolistas donde según los resultados pre-test indica que solo el 7.5% representa un nivel bajo de ansiedad, el 87.5% un nivel medio y el 5% tiene un nivel alto de ansiedad pre competitiva, por lo contrario, en los resultados post-test se indica se que el 15% tiene un nivel bajo de ansiedad, el 82.5% indica tener un nivel medio de ansiedad, y solo el 2.5% manifiesta un nivel alto

En la tabla y figura N°02 se presenta los resultados de la ansiedad cognitiva pre test y pos test donde los resultados pre-test señalan que el 35% indica un nivel bajo de ansiedad, el 62.5% muestra un nivel medio y el 2.5% tiene un nivel alto, y en los resultados post-test se indica que solo el 67.5% tiene un nivel bajo de ansiedad, asimismo el 27.5% indica tener un nivel medio de ansiedad, y solo el 5% manifiesta un nivel alto de ansiedad cognitiva.

En la tabla y figura N°03 se presenta los resultados de la ansiedad somática pre test y pos test en los futbolistas, donde los resultados pre-test señalan que el 70% tiene un nivel bajo de ansiedad, asimismo el 15% indica tener un nivel medio de ansiedad, y también el 15% manifiesta un nivel alto, y en los resultados del post-test se indica que solo el 95% indica un nivel bajo de ansiedad, así también el 2.5% muestra un nivel medio y el 2.5% tiene un nivel alto de ansiedad somática.

En la tabla y figura N°04 se presenta los resultados de la autoconfianza en los futbolistas que según los resultados pre-test se identifica que el 7.5% tiene un nivel bajo de ansiedad, asimismo el 32.5% indica tener un nivel medio de ansiedad, y el 60% manifiesta un nivel alto, por lo contrario, en los resultados post-test se indica que solo el 12.5% muestra un nivel medio y el 87.5% tiene un nivel alto de autoconfianza.



## VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial.

**Tabla 5.**

*Prueba de normalidad*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad pre-test	,142	40	,042	,971	40	,384
Ansiedad cognitiva pre-test	,166	40	,007	,948	40	,064
Ansiedad somática pre-test	,208	40	,000	,890	40	,001
Autoconfianza pre-test	,183	40	,002	,891	40	,001
Ansiedad pos -test	,129	40	,093	,937	40	,028
Ansiedad cognitiva pos-test	,175	40	,003	,833	40	,000
Ansiedad somática pos -test	,249	40	,000	,776	40	,000
Autoconfianza pos -test	,182	40	,002	,869	40	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**H<sub>0</sub>:** Los datos provienen de una distribución normal

**H<sub>a</sub>:** Los datos no provienen de una distribución normal

En la tabla se observa que, el valor calculado de significancia del estadístico de prueba de normalidad resulta en las dimensiones menor al valor teórico  $\alpha=0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Esto quiere decir que; según los resultados obtenidos se asume que los datos de la muestra de estudio no provienen de una distribución normal

### Prueba de hipótesis general

**H<sub>a</sub>:** La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad precompetitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

**H<sub>0</sub>:** La intervención cognitiva-conductual no es eficaz la mejora de la ansiedad precompetitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

### Rangos

		N	Rango promedio	Suma de rangos
<b>ANSIEDAD POS -TEST - ANSIEDAD PRE-TEST</b>	Rangos negativos	27 <sup>a</sup>	22,44	606,00
	Rangos positivos	13 <sup>b</sup>	16,46	214,00
	Empates	0 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. ANSIEDAD POS -TEST < ANSIEDAD PRE-TEST

b. ANSIEDAD POS -TEST > ANSIEDAD PRE-TEST

c. ANSIEDAD POS -TEST = ANSIEDAD PRE-TEST

### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Ansiedad Pos -Test - Ansiedad Pre-Test
Z	-2,637 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,008

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Se observa el valor de la significancia asintótica observada  $p = 0.008$  inferior al valor teórico de  $\alpha = 0,05$ , se puede indicar que existe una diferencia estadística entre los resultados del pretest y postest del grupo participante, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alterna afirmando que la intervención cognitiva-conductual es eficaz en la reducción de la ansiedad precompetitiva de los futbolistas del distrito del Carmen.

### Contrastación de la hipótesis Específica 1:

**H<sub>1</sub>:** La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la autoconfianza de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

**H<sub>0</sub>:** La intervención cognitiva-conductual no es eficaz en la mejora de la autoconfianza de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

Rangos			
	N	Rango promedio	Suma de rangos

Ansiedad cognitiva pos-test	Rangos negativos	29 <sup>a</sup>	19,34	561,00
- ansiedad cognitiva pre-test	Rangos positivos	9 <sup>b</sup>	20,00	180,00
	Empates	2 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. Ansiedad cognitiva pos-test < ansiedad cognitiva pre-test

b. Ansiedad cognitiva pos-test > ansiedad cognitiva pre-test

c. Ansiedad cognitiva pos-test = ansiedad cognitiva pre-test

### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Ansiedad cognitiva pos-test - Ansiedad cognitiva pre-test
<b>Z</b>	-2,765 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,006

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Se observa el valor de la significancia asintótica observada  $p= 0.006$  inferior al valor teórico de  $\alpha = 0,05$ , se puede indicar que existe una diferencia estadística entre los resultados del pretest y postest del grupo participante, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alterna afirmando que la intervención cognitiva-conductual resulta muy eficaz en la mejora la autoconfianza de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

### Contrastación de la hipótesis Específica 2:

**H<sub>2</sub>:** La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad cognitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

**H<sub>0</sub>:** La intervención cognitiva-conductual no es eficaz en la mejora de la ansiedad cognitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

<b>Rangos</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
Ansiedad somática pos -test	Rangos negativos	31 <sup>a</sup>	20,44	633,50
- ansiedad somática pre-test	Rangos positivos	7 <sup>b</sup>	15,36	107,50
	Empates	2 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. Ansiedad somática pos -test < ansiedad somática pre-test

b. Ansiedad somática pos -test > ansiedad somática pre-test

c. Ansiedad somática pos -test = ansiedad somática pre-test

### Estadísticos de prueba<sup>a</sup>

	Ansiedad somática pos -test - Ansiedad somática pre-test
Z	-3,821 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,000

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos positivos.

Se observa el valor de la significancia asintótica observada  $p= 0.000$  inferior al valor teórico de  $\alpha = 0,05$ , se puede indicar que existe una diferencia estadística entre los resultados del pretest y postest del grupo participante, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alterna afirmando que la intervención cognitiva-conductual resulta muy eficaz en la reducción de la ansiedad cognitiva de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

### Contrastación de la hipótesis Específica 3:

**H<sub>3</sub>:** La intervención cognitiva-conductual es eficaz en la mejora de la ansiedad somática de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

**H<sub>0</sub>:** La intervención cognitiva-conductual no es eficaz en la reducción de la ansiedad somática de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

<b>Rangos</b>				
		<b>N</b>	<b>Rango promedio</b>	<b>Suma de rangos</b>
<b>Autoconfianza pos - test - autoconfianza pre-test</b>	Rangos negativos	9 <sup>a</sup>	15,22	137,00
	Rangos positivos	28 <sup>b</sup>	20,21	566,00
	Empates	3 <sup>c</sup>		
	Total	40		

a. Autoconfianza pos -test < autoconfianza pre-test

b. Autoconfianza pos -test > autoconfianza pre-test

c. Autoconfianza pos -test = autoconfianza pre-test

<b>Estadísticos de prueba<sup>a</sup></b>	
	<b>Autoconfianza pos -test - Autoconfianza pre-test</b>
Z	-3,240 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

Se observa el valor de la significancia asintótica observada  $p= 0.001$  inferior al valor teórico de  $\alpha = 0,05$ , se puede indicar que existe una diferencia estadística entre los resultados del pretest y postest del grupo participante, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, aceptando la hipótesis alterna afirmando que la intervención cognitiva-conductual resulto tan eficaz en la mejora de la ansiedad somática de los futbolistas del distrito del Carmen, 2020.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación de resultados.

Los resultados correspondientes al estudio indican que la ansiedad cognitiva ha tenido un descenso de 62.5% a 27.5%% siendo la intervención eficaz según lo correspondiente asimismo se evidencia niveles adecuados en concordancia con lo planteado por Bernal (2022), donde señala que la terapia cognitivo conductual es más eficaz para reducir la ansiedad en pacientes. De la misma manera, León (2019) logró demostrar que el modelo cognitivo logró reducir los niveles de estrés confirmando que el método es eficaz, donde el nivel se redujo de 64 a 38. Resultados similares a los obtenidos por Pabuena (2019), quien demostró también las técnicas cognitivo conductuales mejoran el estado emocional, fisiológico y conductual. Concluyendo que se redujo significativamente el estado de ansiedad.

Con relación al aspecto conductual vemos que es eficaz en la reducción de la ansiedad precompetitiva de los futbolistas del distrito del Carmen afirmando que la intervención cognitiva-conductual resulta muy eficaz en la mejora la autoconfianza de los futbolistas, resultados que se asemejan a los obtenidos por Turton (2018), donde los deportistas mediante el método cognitivo conductual mejoraron su autoconfianza en gran magnitud ya que se sienten mejor preparados para alcanzar el objetivo de la competencia.

Sobre la intervención cognitiva-conductual se puede notar que resulta muy eficaz en la reducción de la ansiedad cognitiva mejorando sobre reducir los niveles de ansiedad somática de los futbolistas, estos resultados son similares a los obtenidos por Zapata (2020) donde el método cognitivo permitió reducir en gran magnitud el nivel de ansiedad somática en los adolescentes, llegando a tener un nivel moderado que permitió un mejor control e implementación de nuevas estrategias que mejoren la calidad de vida en general.

## CONCLUSIONES

- La intervención cognitivo conductual es eficaz en la reducción de los niveles de ansiedad pre competitiva ( $p=0,008$ ) en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen.
- La intervención cognitivo conductual tiene es eficaz en la mejora de los niveles de autoconfianza ( $p=0,006$ ) en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen.
- La intervención cognitivo conductual tiene es eficaz en la reducción de los niveles la ansiedad cognitiva ( $p=0,000$ ) en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen.
- La intervención cognitivo conductual tiene es eficaz en la reducción de los niveles la ansiedad somática ( $p=0,001$ ) en los deportistas de la liga de futbol del distrito del Carmen.

## RECOMENDACIONES

- Promover actividades de intervención constante en los deportistas de diversas disciplinas para disminuir la prevalencia de ansiedad pre competitivo, aplicar las estrategias que se emplean en el entrenamiento psicológico para el rendimiento, como la reestructuración cognitiva, cumplirían, aquí, una función destacada desde un punto de vista de la psicología aplicada al deporte.
- A las ligas deportivas incentivar el uso de técnicas mindfulness que consiste en motivar al deportista en un estado de atención con practica de meditación para mejora de las condiciones psicosociales.
- Promover actividades de intervención psicológica en los jóvenes deportistas para asegurar un buen desempeño asimismo incentivar la generación de estudios relacionando la ansiedad pre competitiva a otras variables para demostrar la causalidad.
- Continuar incentivando el deporte en la juventud chinchana puesto que mejora los niveles de autoconfianza de los participantes actitud que pueda transferirse a su vida cotidiana.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, M. E. B. (2018). Estrés y Burnout enfermedades en la vida actual. Palibrio.
- Aldana, J. (2016). LA INVESTIGACIÓN SOCIAL Y SUS COMPETENCIAS EN EL DOCENTE UNIVERSITARIO. *TESIS DOCTORALES*.
- Álvarez Pérez, S. (2016). Representaciones legas de la discapacidad: el caso de la parálisis cerebral.
- Amaro, F., & Tomas, J. (2009). Aproximaciones cognitivo-conductuales. *Centre Londres, 94*.
- Baena, G. (2018). Metodología de la investigación. México: Grupo Editorial Patria.
- Becerra-García, J. A. (2016). Valoración psicométrica de la simulación de síntomas psíquicos en el ámbito forense.
- Cantón Chirivella, E., Checa Esquivá, I., & Vellisca González, M. Y. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología, 71-78*.
- Caracuel, M. R. A., & Ortega, S. G. (1991). Compendio de seguridad social. Ed. Tecnos.
- Carrasco Ramos, A. C. (2019). Influencia de la motivación deportiva sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas calificados de una Universidad Privada de Lima. *Universidad San Ignacio de Loyola*.
- Chavez Grandez, G. E. (2018). Relación entre estrés y ansiedad estado - rasgo en los futbolistas del Club Colegio Nacional de Iquitos - CNI en el año 2017. (*Tesis para optar el título profesional de licenciado en psicología*). Universidad Científica del Perú, Lima, Perú.
- Chotai, J., Kullgren, G., & Åsberg, M. (1998). CSF monoamine metabolites in relation to the diagnostic interview for borderline patients (DIB). *Neuropsychobiology, 38(4), 207-212*.

- Díaz de León, N. T. (2017). *Población y Muestra*. Universidad Autónoma del Estado de México, Mexico.
- Dinas Garay, D. A. (2016). Estrategias de afrontamiento deportivo y ansiedad estado competitiva en deportistas representativos de una universidad privada. *Pontificia Universidad Javeriana Cali*. (Tesis para optar título profesional), Cali, Colombia.
- Ferreres, J. O. (2004). *La animación deportiva, el juego y los deportes alternativos*. Inde.
- Figueroba, A. (2014). Condicionamiento operante: conceptos y técnicas principales. *Revista electrónica Psicología y Mente*. Disponible en: [http://psicología.com/psicología/condicionamiento\\_operante](http://psicología.com/psicología/condicionamiento_operante).
- Gallardo, E. (2018). Metodología de la investigación. Universidad Continental, Peru.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Diseño de investigación. México: ediciones Mc. Graw hi.
- IPD. (2018). *Programa presupuestal para el Insitituto Peruano de Deporte 2019 - 0101 "Incremento de la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas en la población peruana"*. Lima: Instituto Peruano de Deporte.
- Leiva, C. (2005). Conductismo, cognitivismo y aprendizaje. *Revista tecnología en marcha*, 18(1).
- León, L. (2019). Proceso psicoterapéutico bajo el modelo cognitivo conductual a un paciente con ansiedad generalizada. Facultad de Psicología Bucaramanga, Escuela de Ciencias Sociales, Universidad Pontificia Bolivariana
- Lewis, A. (1967). Problems presented by the ambiguous word " anxiety" as used in psychopathology. *Israel Annals of Psychiatry & related disciplines*.
- López Becerra, N. I. (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 80-91.
- Llamas, C. A. S., & Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en deportistas de alto rendimiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 2(1), 49-78.
- Mañas, I., Del Águila, J., Franco, C., Gil, M. D., & Gil, C. (2014). Mindfulness y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, & Education*, 41-53.
- Martens, R., Vealey, R.S. y Burton, D. (1990). *Competitive Anxiety inSport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Milanés Torres, I. Y. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva (revisión). *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma*, 125-137.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *Psicología del deporte*. Editorial El Manual Moderno.
- Navarro Guzmán, J. I., Amar, J. R., & Gonzales Ferreras, C. (1995). Ansiedad pre-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 7-17.
- Orrú, S. E. (2003). Reuven Feuerstein y la teoría de la modificabilidad cognitiva estructural. *Revista de educación*.
- Pabuena, M. (2019). Evaluación e Intervención Clínica de un Paciente con Trastorno de Ansiedad Generalizada desde el Modelo Cognitivo Conductual. Universidad Pontificia Bolivariana, Especialización en Psicología Clínica, Bolivia.
- Paredes Cisneros, V., Rodríguez Villa, I. G., & Lira Mandujano, J. (2014). Intervención cognitivo-conductual para el manejo de la ansiedad precompetitiva en nadadores adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 165-177.
- Pavlov, I. P. (1997). *Los reflejos condicionados: lecciones sobre la función de los grandes hemisferios*. Ediciones Morata.
- Pinto, B. (2003). Evolución de los modelos cognitivos. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 1(2), 29-48.
- Pulido, F. (2015). Motivación y autoconfianza en deportistas. *Deportistas y Bienestar*, 1-33.
- Salvadó, I. E. (2016). Tipos de muestreo. *Investigación científica [presentación de diapositivas]*. Recuperado de: <http://www.bvs.hn/Honduras/Embarazo/Tipos.de.Muestreo>.
- Silva Cruz, M. (2009). La Inserción laboral y su contribución a la formación de las competencias laborales en los estudiantes de Técnico Medio en la especialidad de Viales.
- Trujillo Torrealva, C. D. (2017). Efecto de un programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. (Tesis para optar el grado de licenciado en Psicología). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.

- Trujillo Torrealva, D., & Reyes Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 418 - 426.
- Turton Méndez, M. (2018). Nivel de ansiedad precompetitiva en jinetes de algunas escuelas de equitación en Guatemala. (*Tesis de grado*). Universidad Rafael Landívar, Guatemala de la Asunción, Guatemala.
- Universidad Autónoma de Barcelona (s.f). Clasificación en paudopsiquiatría: Conceptos y enfoques. Enfoque cognitivo – conductual. Consultado el 14 de diciembre de 2021.  
[http://paidopsiquiatria.cat/files/enfoque\\_cognitivo\\_coductual.pdf](http://paidopsiquiatria.cat/files/enfoque_cognitivo_coductual.pdf)
- Vargas Murga, H. (2014). Tipo de familia y ansiedad y depresión. *Revista Médica Herediana*, 25(2), 57-59.
- Vealey, R., Martens, R., & Burton, D. (1990). Ansiedad competitiva en el deporte. *Cinética humana*, 277.
- Virues Elizondo, R. A. (2005). Estudio sobre ansiedad. *Revista Psicológica Científica*.
- Williams, J.M. (1991). Características psicológicas del alto rendimiento. En Williams, J.M. (ed.) *Psicología aplicada al deporte*. (pp.196-209). Madrid. Biblioteca Nueva
- Yañez Ferro, M. (2022). Intervención bajo el enfoque cognitivo conductual en adulto con sintomatología ansiosa generalizada.
- Zapata Arias, A. G. (2020). Intervención cognitivo conductual para la reducción de la ansiedad en adolescentes de un centro psicológico privado.
- Zuluaga, D. (2018). Aplicación de la terapia cognitiva en un paciente con trastorno mixto de ansiedad y depresión y trastorno de la personalidad dependiente. Facultad de Psicología, Universidad del Norte, Barranquilla, Colombia.

# **ANEXOS**

## Anexo 01: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA					
TÍTULO: "Intervención cognitiva-conductual en la mejora de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020"					
ESTUDIANTE: Frans Stic Huashuayo Cartagena					
PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Qué tan eficaz resulta la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020?	Demostrar la eficacia que presenta la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020	La intervención cognitiva-conductual reduce de manera eficaz la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020.	Ansiedad precompetitiva	Dimensión 1: Autoconfianza Dimensión 2: Ansiedad Cognitiva Dimensión 3: Ansiedad Somática	<b>Enfoque:</b> Cuantitativo <b>Método:</b> Experimental <b>Tipo:</b> Aplicativo <b>Nivel de estudio:</b> Exploratoria <b>Diseño:</b> Cuasi Experimental <b>Población:</b> Futbolistas del distrito El Carmen <b>Muestra:</b> 40 futbolistas <b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b> Test psicométrico <b>Instrumentos</b> Test de Ansiedad Precompetitiva CSAI-2R <b>Técnica de análisis de datos:</b> Análisis estadístico por SPSS y Excel
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			
<b>Problema Específico 1</b> ¿Qué tan eficaz resulta la intervención cognitiva-conductual en la mejora de la autoconfianza en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020?	<b>Objetivo Específico 1:</b> Determinar el nivel de eficacia sobre la intervención cognitiva-conductual en la mejora de la autoconfianza en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020	<b>Hipótesis Específica 1:</b> La intervención cognitiva-conductual mejora de manera eficaz la autoconfianza en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020			
<b>Problema Específico 2</b> ¿Qué tan eficaz resulta la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad cognitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020?	<b>Objetivo Específico 2:</b> Determinar el nivel de eficacia sobre la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad cognitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020	<b>Hipótesis Específica 2:</b> la intervención cognitiva-conductual reduce de manera eficaz la ansiedad cognitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020			
<b>Problema Específico 3</b> ¿Qué tan eficaz resulta la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad somática en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020?	<b>Objetivo Específico 3:</b> Determinar el nivel de eficacias sobre la intervención cognitiva-conductual en la reducción de la ansiedad somática en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020.	<b>Hipótesis Específica 3:</b> La intervención cognitiva-conductual reduce de manera eficaz la ansiedad somática en los futbolistas del distrito El Carmen, 2020.			

## Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

### “INVENTARIO DE ANSIEDAD COMPETITIVA EN EL DEPORTE CSAI – 2”

Nombre:

Edad:

Instrucciones:

A continuación se le mostrara un listado de frases que los deportistas emplean para describir sus sensaciones ante una competición. Se le pide poder leer cada enunciando y marcar con un aspa según corresponda a cómo te sientes justo en ese instante.

	ESCALA LIKERT (SIEMPRE-- NUNCA) (5-4-3-2-1)	Escala de valores				
		5	4	3	2	1
I1	“Estoy preocupado por esta competencia.”					
I2	“Me siento inseguro con respecto a esta.”					
I3	“Estoy preocupado porque es posible que no lo haga tan bien esta competencia					
I4	“Me preocupa perder.”					
I5	“Me preocupa bloquearme por culpa de la presión.”					
I6	“Me preocupa hacerlo mal.”					
I7	“Me preocupa conseguir mi objetivo.”					
I8	“Me preocupa que otras personas se sientan desilusionadas con mi rendimiento.”					
I9	“Me preocupa no ser capaz de.”					
I10	“Me siento nervioso.”					
I11	“Me siento inquieto.”					
I12	“Mi cuerpo se encuentra tenso.”					
I13	“Mi estómago está agarrotado.”					
I14	“Mi cuerpo está relajado.”					
I15	“Mi corazón está acelerado.”					
I16	“Siento mi estómago apretado.”					
I17	“Mis manos están humedad.”					
I18	“Mi cuerpo se siente pesado”					
I19	“Me siento a gusto.”					
I20	“Me siento cómodo.”					
I21	“Tengo confianza en mí.”					
I22	“Me siento seguro.”					
I23	“Confío en responder bien ante este reto.”					
I24	“Confío en hacerlo.”					
I25	“Me encuentro mentalmente relajado.”					
I26	“Estoy confiado porque imagino que consigo mi objetivo.”					
I27	“Confío en jugar bien a pesar de la presión.”					

### anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

#### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020


Nombre del Experto: Dra. Rosa Esther Chirinos Susano

##### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

##### III. OBSERVACIONES GENERALES

Sin observaciones por subsanar

  
Apellidos y Nombres del validador: Dra. Rosa Esther Chirinos Susano  
Grado académico: Doctora  
N°. DNI: 08217185





**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020

Nombre del Experto: Mg. Osmar Jesus Sapaico Vargas

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Sin observaciones por subsanar

Mg. Osmar J. Sapaico Vargas  
PSICOLOGO  
C.P.S.P. N° 21133

Apellidos y Nombres del validador: Osmar Jesus Sapaico Vargas  
Grado académico: Magister  
N°. DNI: 46411147



**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020

Nombre del Experto: Dra. Shadia Samira Segovia Boluarte

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Sin observaciones por subsanar

Shadia Samira Segovia Boluarte  
Psicóloga Clínica  
GP&P 19878

Apellidos y Nombres del validador: Shadia Samira Segovia Boluarte  
Grado académico: Doctora  
N°. DNI: 10645773

### Anexo 4: Base de datos

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27
1	3	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	2	4	5	5	3	5	4	3	4	5	4	5	2	4	4	2
2	2	4	3	4	5	4	4	2	2	4	5	4	5	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	3	3	3
3	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	4	3	2	4	5
4	5	4	5	4	2	2	4	5	5	3	5	4	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	5	4	4	5	4
5	4	5	3	3	3	4	5	4	4	2	3	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	3	4
6	3	4	2	4	5	5	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	5	3	4	4	3	3	4	4	3
7	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	2	3	4	4	3	4	5	5	4	4	3	4	5
8	5	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	2	3	4	4	4	4	5	3	2	3	4	5	4	4	3
9	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5
10	2	3	4	4	5	5	4	5	2	3	4	4	3	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	3	3	2	3
11	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	5	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	2	5	4
12	3	4	5	4	5	2	5	4	3	5	3	4	4	3	3	5	5	4	4	2	2	4	5	4	4	3	5
13	4	3	4	2	3	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	3	3	4
14	4	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	2	4	4	3
15	3	4	4	3	5	4	4	3	3	5	5	4	4	5	4	3	4	3	3	3	4	5	4	3	4	5	5
16	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	2	2	4	5	5	3	5	4	5	4	4
17	5	3	4	4	3	3	2	4	3	4	5	4	4	5	3	3	3	4	5	4	4	2	3	4	3	4	3
18	3	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	2	4	5	5	3	4	3	4	4	3	4	3	4
19	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	2	2	4	5	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	5
20	3	5	5	2	4	3	4	5	3	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	4	3	3	3
21	3	2	3	4	5	4	3	4	2	4	5	5	3	5	4	4	3	4	3	3	3	4	3	5	4	5	2
22	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	2	3	4	4	5	5	4	5	2	3	4	4	2	3	4
23	4	5	4	4	5	3	5	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	5	5	4	3
24	3	4	3	3	4	2	3	5	4	4	3	4	3	4	5	4	5	2	5	4	3	5	3	4	4	5	5
25	4	2	2	4	5	4	2	3	4	4	5	5	4	3	4	2	3	4	3	5	4	3	4	5	3	3	3
26	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	5	2
27	4	5	5	3	5	4	3	4	5	4	5	2	3	4	4	3	5	4	4	3	3	5	5	4	2	3	4
28	5	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	3
29	3	4	3	4	4	3	4	3	5	5	4	3	5	3	4	4	3	3	2	4	3	4	5	4	3	5	4
30	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	4	5	4	3	4	3	3	4	4
31	4	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	2	2	4	3	3
32	3	3	3	4	3	5	5	3	4	4	3	3	3	5	5	2	4	3	4	5	3	3	3	4	5	4	4
33	4	5	2	3	4	4	3	4	5	5	4	4	3	2	3	4	5	4	3	4	2	4	5	5	4	3	4
34	2	3	4	4	4	5	3	2	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3
35	5	4	3	5	3	4	5	3	4	5	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	3	3	4	3	5	5	4
36	3	5	4	3	4	5	4	5	4	4	5	3	3	4	3	3	4	2	3	5	4	4	3	4	3	3	4
37	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	4	5	4	2	3	4	4	5	5	5	2	3
38	4	3	3	5	5	4	4	2	2	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4
39	5	4	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	3	4	5	3	3	5	4	4	4	3	5
40	4	3	4	4	5	4	5	3	4	4	5	2	4	3	4	5	3	4	3	5	3	4	3	4	3	2	3

## Anexo 5: Informe de Turnitin al 28% de similitud

Intervención cognitiva - conductual en la reducción de la ansiedad precompetitiva en los futbolistas del distrito El Carmen, Chincha 2020

### INFORME DE ORIGINALIDAD



### FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="http://www.repositorio.autonomadeica.edu.pe">www.repositorio.autonomadeica.edu.pe</a> Fuente de Internet	5%
2	<a href="http://repositorio.upch.edu.pe">repositorio.upch.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
3	<a href="http://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
4	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	2%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
6	<a href="http://repositorio.udch.edu.pe">repositorio.udch.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="http://repositorio.uap.edu.pe">repositorio.uap.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="http://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%

9	go.gale.com Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	1 %
12	revistas.usbbog.edu.co Fuente de Internet	1 %
13	Durán Pérez Yolanda Wendolyn. "Taller para fortalecer las competencias emocionales en adolescentes a través de técnicas cognitivo-conductuales", TESIUNAM, 2018 Publicación	1 %
14	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
15	cdn.www.gob.pe Fuente de Internet	1 %
16	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	www.ti.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1 %
18	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	1 %
19	prezi.com Fuente de Internet	1 %

---

20

Submitted to Half Hollow Hills Central School District

1%

Trabajo del estudiante

---

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias + 1%

Excluir bibliografía

Activo

## Anexo 6: Evidencia fotográfica

### FOTOS SOBRE LAS CHARLAS Y LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



## Anexo 7: Carta de presentación



### CARTA DE PRESENTACIÓN

La Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

**Hace Constar:**

Que, Huashuayo Cartagena Frans Stic, identificada con DNI: 70078590, del Programa Académico de Psicología, quienes vienen desarrollando la Tesis Profesional: **"INTERVENCIÓN COGNITIVA- CONDUCTUAL EN LA MEJORA DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN LOS FUTBOLISTAS DEL DISTRITO EL CARMEN, CHINCHA 2020"**.

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 05 de Noviembre de 2020



sr: Alejandro Jannupa Martínez  
DNI = 43256284

*[Signature]* Presente



## Anexo 8: Constancia de aplicación de los instrumentos

# CONSTANCIA

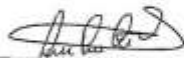
El Director del Club "Asociación Civil Deportivo San Regis" mediante el presente documento suscribe que:

### Hace constar:

Que, el (los) sr. (es) HUASHUAYO CARTAGENA, Frans Stic, Identificado con DNI: 70078590, domiciliado en C.P San Regis Mz. E Lt.10, estudiante del Programa Académico de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, ha cumplido con aplicar su instrumento de su trabajo de investigación denominado "INTERVENCION COGNITIVA – CONDUCTUAL EN LA MEJORA DE LA ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN LOS FUTBOLISTAS DEL DISTRITO EL CARMEN, CHINCHA 2020", solicitando la autorización correspondiente a la institución.

Se expide el presente documento para los fines que considere y estimen conveniente.

Chincha Alta, 10 de Noviembre del 2020



**CARLOS MOREANO HUALPA**  
DIRECTOR DEL CLUB  
ASOCIACION CIVIL DEPORTIVO  
SAN REGIS