



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
SISTEMA DE ESTUDIOS DE POSGRADO  
POSGRADO EN SALUD INTEGRAL Y MOVIMIENTO HUMANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA**

**PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS  
PARA LA CONCIENTIZACIÓN DEL MANEJO DE LA  
ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS DE PRIMERA  
DIVISIÓN FEMENINA**

Informe final de práctica aplicada para optar al grado y título de Magister en Salud Integral y Movimiento Humano, con énfasis en Salud, Modalidad Profesional

**Dulce Nicole Ureña Madrigal**

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2024

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS RECREATIVAS PARA LA  
CONCIENTIZACIÓN DEL MANEJO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN FUTBOLISTAS  
DE PRIMERA DIVISIÓN FEMENINA

DULCE NICOLE UREÑA MADRIGAL

Informe final de práctica aplicada sometido a la consideración del Tribunal Examinador del  
Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, modalidad profesional, para optar al grado  
de Magister. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la  
Universidad Nacional

Heredia, Costa Rica

## **MIEMBROS DEL TRIBUNAL EXAMINADOR**

Dr. Luis Solano Mora  
Coordinador de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano

M.Sc. Diego Rodríguez Méndez  
Tutor

Dr. Jorge Salas Cabrera  
Asesor

M.Sc. Milton Rivas Borbón  
Asesor

Dulce Nicole Ureña Madrigal  
Sustentante

Informe final de práctica aplicada sometida a la consideración del Tribunal Examinador del Posgrado en Salud Integral y Movimiento Humano, modalidad profesional, para optar al grado de magíster. Cumple con los requisitos establecidos por el Sistema de Estudios de Posgrado de la Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica

## Resumen

En Costa Rica, el fútbol femenino carece de profesionalización, lo que requiere que las jugadoras equilibren el deporte con responsabilidades laborales, académicas y otras actividades para obtener ingresos. Esto puede causar ansiedad y estrés debido a la falta de tiempo y el afrontamiento de múltiples roles. El objetivo de este trabajo fue evidenciar la forma en la que las actividades físicas recreativas promueven una concientización sobre el estrés y la ansiedad en jugadoras de fútbol de Primera División Femenina. Se realizó una investigación cualitativa en la cual se emplearon entrevistas estructuradas *pre* y *post* intervención, una escala de percepción de esfuerzo, infografías con material de interés y un manual con actividades recreativas. A partir de estas intervenciones se comprobó que el uso de un manual previo a la aplicación permite un acercamiento profesional y provechoso. Además, este tipo de intervenciones probaron tener resultados positivos dentro de la vida de los participantes, lo que, incluso, puede llevar a brindar herramientas de afrontamiento útiles para otros aspectos de la vida de las jugadoras. Finalmente, se recomienda a los clubes de fútbol implementar capacitaciones relacionadas con el tema de salud mental. También, se recomienda que preferiblemente la aplicación de las actividades se realice con dos mediadores y así poder abarcar dudas en el momento y que estas sesiones se apliquen durante la competición.

## Abstract

In Costa Rica, women's football lacks professionalization, requiring players to balance the sport with work, academic responsibilities, and other activities to generate income. This can lead to anxiety and stress due to limited time and the juggling of multiple roles. The objective was to demonstrate how recreational physical activities promote awareness of stress and anxiety in players of the Women's First Division Football. A qualitative research approach was conducted, employing *pre-* and *post-*intervention semi-structured interviews, a perceived exertion scale, infographics with relevant material, and a manual with recreational activities. Based on these interventions, it was verified that the use of a preliminary manual prior to implementation allows for a professional and fruitful approach. Additionally, this type of intervention demonstrated positive outcomes in the participants' lives, potentially equipping them with coping tools useful for other aspects of their lives. Also, it is recommended that this training has to be carried out by almost to mediators and thus be able to cover doubts and apply the concepts during the activities. Ultimately, soccer clubs are recommended to implement training about mental health.

## **Agradecimientos**

Primeramente, agradecer a Dios y a la Negrita por todo lo que me han dado. A mami “Miche” y a papi “Heri” por estar incondicionalmente e impulsarme siempre, ser mis ejemplos de perseverancia, disciplina y de soñar en grande.

A mis hermanos “Ka” y “Beto” por confiar en mí y estar a disposición siempre para escucharme y ayudarme.

A mi compañera de vida Katherine, por no dejarme abandonar este sueño y ser ese apoyo constante en todo el proceso y poder llegar a la meta.

A mi tutor Diego Rodríguez por el acompañamiento y ayuda en todo el proceso, pieza fundamental que concluyera este trabajo final de graduación. Al profesor Gerardo Araya, por siempre estar a disposición de asesorar y ayudar sin importar la hora y el día. Y mis lectores Jorge y Milton por su colaboración y ayuda para concluir el informe final. También, el profesor y director de la maestría Luis Solano por el seguimiento final y colaboración para terminar el reporte.

Finalmente, gracias a todo el equipo femenino y cuerpo técnico del Deportivo Saprissa por confiar en este proyecto y abrirme las puertas.

## **Dedicatoria**

Agradezco y ofrezco este proyecto a todas las valientes jugadoras de fútbol que enfrentan cada día desigualdades y discriminación. En su camino luchan contra la ansiedad y el estrés, perseverando en sus quehaceres diarios, entrenando, trabajando, estudiando y cuidando de sus familias. A todas las mujeres que persisten en su lucha por llevar el fútbol femenino costarricense a nuevas alturas, les dedico mi más profundo respeto y esperanza.

# Tabla de contenidos

<b>Capítulo I</b> .....	<b>1</b>
Introducción.....	1
Planteamiento y delimitación del problema .....	1
Conceptos Claves .....	4
<b>Capítulo II</b> .....	<b>6</b>
Metodología.....	6
Población beneficiada.....	6
Instrumentos y materiales .....	6
Procedimientos .....	10
Proceso vivido/sesiones.....	11
Análisis de datos.....	13
<b>Capítulo III</b> .....	<b>14</b>
Resultados y discusión .....	14
Resultados de la variable “ansiedad” .....	14
Resultados de la variable “estrés” .....	23
<b>Capítulo IV</b> .....	<b>27</b>
Conclusiones .....	27
Recomendaciones.....	29
<b>Referencias</b> .....	<b>30</b>
<b>Anexos</b> .....	<b>35</b>
Anexo 1. Solicitud de permiso al club.....	35
Anexo 2. Diagnóstico ambiente físico.....	36
Anexo 3. Documento consentimiento informad.....	38
Anexo 4. Consentimiento informado menores de edad.....	39
Anexo 5. Validación del manual por medio de validación de experto.....	40
Anexo 6. Entrevista pre intervención.....	40

Anexo 7. Entrevista post intervención.....	46
Anexo 8. Infografías.....	53
Anexo 9. Consentimiento informado mayores de edad .....	63
Anexo 10. Consentimientos informados menores de edad.....	82
Anexo 11. Bitácora y registro de intervención.....	88
Anexo 12. Manual de actividades.....	102

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Respuestas de profesionales en el área, sobre la validación del manual de actividades recreativas.....	<b>7</b>
<b>Tabla 2.</b> Promedio por experto, según sus respuestas dadas en la hoja de cotejo.....	<b>8</b>
<b>Tabla 3.</b> Grado de satisfacción según las actividades utilizadas en los entrenamientos sobre la ansiedad.....	<b>15</b>
<b>Tabla 4.</b> Percepción de ansiedad durante el entrenamiento en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>19</b>
<b>Tabla 5.</b> Percepción de ansiedad previo al partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>19</b>
<b>Tabla 6.</b> Percepción de ansiedad durante el partido en jugadoras de primera división . Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>20</b>
<b>Tabla 7.</b> Análisis de jugadoras que no tuvieron la misma percepción de ansiedad pre y post intervención.....	<b>21</b>
<b>Tabla 8.</b> Percepción de estrés durante el entrenamiento en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>23</b>
<b>Tabla 9.</b> Percepción de estrés previo al partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>24</b>
<b>Tabla 10.</b> Percepción de estrés durante el partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>24</b>
<b>Tabla 11.</b> Análisis de jugadoras que no tuvieron la misma percepción de estrés pre y post intervención.....	<b>25</b>

## Índice de figuras

<b>Figura1.</b> Procedimientos realizados antes y durante la intervención.....	<b>10</b>
<b>Figura 2.</b> Comparación pre y post intervención sobre la consideración de informarse acerca de la ansiedad y el estrés para el desarrollo integral.....	<b>16</b>
<b>Figura 3.</b> Grado de satisfacción sobre los insumos visuales utilizados en los entrenamientos.....	<b>17</b>
<b>Figura 4.</b> Relevancia de las actividades de las jugadoras según el proceso vivido, sobre la concientización de ansiedad y estrés.....	<b>18</b>
<b>Figura 5.</b> Comparación de respuestas dadas sobre el concepto de ansiedad. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.....	<b>22</b>
<b>Figura 6.</b> Respuestas dadas sobre el concepto de estrés. Entrevistas realizada pre y post intervención...	<b>26</b>

## **Descriptores**

Deporte, competencia deportiva, salud mental, salud física, actividad de tiempo libre, estrés, ciencias sociales y humanas, atleta, estructura social



# Capítulo I

## Introducción

### Planteamiento y delimitación del problema

En Costa Rica, el fútbol femenino carece de una estructura profesional, lo que implica que las jugadoras deben combinar su participación en el deporte con otras responsabilidades laborales, académicas y diversas actividades para generar ingresos económicos. Como resultado, los entrenamientos, los partidos y demás actividades relacionadas con el fútbol se llevan a cabo en su tiempo libre, lo que puede dar lugar a situaciones de ansiedad y estrés psicosocial. Ante esta problemática potencial, surge la propuesta de implementar actividades físicas recreativas con el objetivo de concientizar sobre la ansiedad y el estrés, buscando mejorar la salud mental de las jugadoras de primera división. En este contexto, surge la interrogante ¿la creación y aplicación de dichas actividades recreativas puede contribuir a una mayor conciencia sobre el estrés y la ansiedad en las jugadoras de primera división de fútbol femenino?

### Justificación

La salud mental es considerada un componente básico dentro del bienestar general de una persona (OMS, 2022). Ahora bien, existe una interrelación entre la mente humana y las condiciones físicas. Las condiciones físicas, como el estado de salud o la actividad física, pueden tener efectos tanto positivos como negativos en la mente y en la salud mental. De manera similar, las condiciones mentales, como el estado emocional o los procesos cognitivos, pueden tener repercusiones en el cuerpo y en el bienestar físico. Este vínculo bidireccional entre mente y cuerpo subraya la importancia de considerar ambos aspectos en el análisis y la promoción de la salud integral de los individuos (Mason y Holt, 2012; Narimany et al., 2023).

De acuerdo con el estudio de Kessler et al. (2005), se ha observado un incremento en la prevalencia de trastornos de salud mental relacionados con el estrés en personas mayores de 18 años. Una parte significativa de la investigación, tal como mencionan Tsatsoulis y Fountoulakis (2006), se ha enfocado en determinar si la actividad física influye en la respuesta y la capacidad de recuperación

de una persona frente al estrés (Hegberg y Tone, 2015). Según Samadzadeh et al. (2011), la capacidad para controlar el estrés es una característica destacada en los deportistas profesionales, no obstante, Kuettel y Larsen (2019) identificaron que las atletas élite poseen un mayor riesgo de ansiedad, depresión y trastornos alimenticios en comparación con los atletas masculinos élite.

Además de lo anterior, Samadzadeh et al. (2011), Kuettel y Larsen, (2019) y Poucher et al. (2021) enfatizan que se ha reportado más evidencia científica sobre la salud mental y su importancia en el deporte élite. En ese sentido, la prevalencia de enfermedades mentales oscila entre 5% a 35 % anualmente en deportistas, lo cual es mayor en relación con un adulto en la población general (Castaldelli-Maia et al., 2019; Gorczynski et al., 2017). Empero, las tasas de enfermedad mental entre las atletas femeninas élite son más altas que las de los hombres y la población en general (Kuettel y Larsen, 2019; Perry et al., 2021). Ante esto, la actividad física basada en actividades recreativas, a diferencia de la actividad física ocupacional, ha demostrado que se relaciona positivamente con el bienestar mental (Mason y Holt, 2012).

En el estudio de Castaldelli-Maia et al. (2019) se planteó la hipótesis de que diversos factores como la falta de aceptación de ciertas culturas, desigualdades en oportunidades de formación, limitado apoyo financiero, hipersexualización, estereotipos de sexualidad, expectativas sociales y personales en torno a roles de género tradicionales, tienen mayor probabilidad de impactar negativamente la salud mental de las atletas femeninas. A su vez, Perry et al. (2021) añaden que, para diseñar y ofrecer estrategias de apoyo para la salud mental de las atletas de élite, es importante tener en cuenta las demandas psicosociales y contextuales únicas que enfrentan, esto incluye considerar intervenciones específicas de género y contexto que se adapten a las necesidades de esta población.

Siguiendo con lo anterior, los atletas élite se enfrentan a diversos factores estresantes relacionados con su participación deportiva, estos incluyen situaciones como las siguientes: el sobreentrenamiento, la presión por rendir adecuadamente, un bajo rendimiento atlético, tensiones dentro de las relaciones con entrenadores o compañeros de equipo, lesiones y el estrés asociado con la época de abandono del deporte; estos factores estresantes pueden impactar negativamente el bienestar mental de los atletas (Nixdorf., et al, 2016). De hecho tanto Poucher et al. (2021) como Perry et al. (2021) han sugerido que, en momentos de mayor estrés como, por ejemplo, durante

una lesión o períodos de bajo rendimiento, los atletas tienen más probabilidades de experimentar un trastorno mental que la población general.

Se ha reportado que las intervenciones por medio de actividades recreativas poseen una mejora en diversos parámetros emocionales, cognitivos, de estrés y de ansiedad en diversas poblaciones. (Alvarado et al., 2003; Arias et al., 2004; Valerín y Sánchez, 2004). De esta manera, resulta importante proponer una serie de actividades físicas recreativas que responda a la situación que enfrentan las deportistas a nivel general, así como en el fútbol femenino, con el fin de colaborar en esta problemática

Por todo lo anterior, la implementación de actividades físicas recreativas se presenta como una de las soluciones válidas para abordar el estrés en las mujeres que forman parte de un equipo de fútbol femenino, ya que su validez está comprobada por otros estudios (Alvarado et al., 2003; Arias et al., 2004; Valerín y Sánchez, 2004). Así, esta propuesta es una respuesta directa a la problemática de desigualdad y falta de apoyo que enfrentan las integrantes de este equipo en comparación con sus pares masculinos. Al proporcionar un espacio recreativo, se brinda a las jugadoras la oportunidad de liberar tensiones, mejorar su bienestar emocional y fortalecer la cohesión del equipo. Además, la recreación no solo ofrece un alivio de estrés y de la ansiedad, sino que también fomenta la creación de un ambiente de apoyo mutuo y empoderamiento. Asimismo, al promover la participación en actividades recreativas, se contribuye a contrarrestar los roles adicionales que las jugadoras y el cuerpo técnico deben asumir para sostenerse económicamente. En última instancia, la recreación se posiciona como un medio efectivo para mejorar la salud mental y promover un equilibrio integral en la vida de las mujeres deportistas. Finalmente, esta es una herramienta aplicable no solo a los equipos femeninos del país, sino también a equipos masculinos y demás disciplinas deportivas, lo que, por último, sirve para concientizar sobre la gran influencia que tiene la salud mental dentro del deporte.

## Objetivos

### Objetivo general

1. Evidenciar la forma en la que las actividades físicas recreativas promueven una concientización sobre el estrés y la ansiedad en jugadoras de fútbol de Primera División Femenina.

### Objetivos específicos

1. Crear un manual de actividades recreativas para la distracción de los factores de ansiedad y estrés, aplicables en la fase de entrenamiento de jugadoras de un club de fútbol de la Primera División Femenina.
2. Ejecutar actividades recreativas basadas en la distracción de fuentes de ansiedad y estrés, durante los entrenamientos de jugadoras del club de Primera División Femenina.
3. Dotar de videos e infografías sobre el manejo de estrés psicosocial, como material de apoyo durante el proceso de intervención durante las prácticas de jugadoras de primera división femenina.
4. Evaluar, por medio de una entrevista estructurada, la concientización del manejo del estrés y la ansiedad en jugadoras de Primera División Femenina.

### Conceptos Claves

**Salud mental:** Según Henriksen et al. (2019) y la OMS (2014) la salud mental se define como un estado de bienestar que permite a cada individuo alcanzar su máximo potencial, afrontar eficientemente las situaciones estresantes de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir de manera positiva en su comunidad. Incluye el equilibrio entre el individuo y su entorno.

**Ansiedad en el deporte:** Es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación y palpitaciones, entre otros, cuyos síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas (Campos et al., 2017).

**Estrés en el deporte:** Según American Psychological Association (2013), se describe como una

sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede generar problemas de salud tanto físicos como psicológicos. Por definición, el estrés en el deporte se refiere a las respuestas físicas y psicológicas que experimentan los deportistas como resultado de las demandas y presiones asociadas con su participación en actividades deportivas. Estas demandas pueden incluir la competencia, el rendimiento, la presión de los entrenadores, las lesiones, la presión del público y otras situaciones que generan tensión emocional y física.

**Recreación:** Según Salazar (1995), la recreación es el conjunto de actividades y experiencias placenteras en educación no formal que contribuyen con el desarrollo integral de la persona participante, realizadas durante el tiempo libre, y cuya selección y participación son voluntarias. El proceso de participar en actividades o experiencias divertidas, entretenidas y gratificantes con el propósito de descansar, rejuvenecer y disfrutar. Estas actividades pueden incluir deportes, juegos y pasatiempos entre otros. La recreación tiene como objetivo principal proporcionar entretenimiento, promover la relajación, mejorar la salud física y mental, fomentar la creatividad y fortalecer las relaciones sociales.

**Actividades físicas-recreativas:** Según Airasca y Giardini (2009), estas favorecen el desarrollo personal y social, independientemente de su utilidad para la rehabilitación o prevención de las enfermedades o lesiones, contribuyendo a la mejoría de la calidad de vida de los seres humanos.

## Capítulo II

### Metodología

#### **Población beneficiada**

Un equipo de Primera División Femenino, compuesto por 26 jugadoras, con edades entre 15 y 35 años.

#### **Instrumentos y materiales**

En esta sección, se describen los instrumentos y los materiales empleados en la presente práctica con el fin de recopilar datos y de llevar a cabo el análisis necesario para responder a los objetivos.

#### **Manual de actividades**

Se confeccionó un manual con las actividades, por medio de la plataforma de edición llamada *Canva* ®. Se realizaron diversas reuniones sobre la creación de las diferentes actividades recreativas, donde se planificaron según la cantidad de semanas a implementar, la teoría sobre el estrés y la ansiedad con el fin de elaborar un manual que cumpliera con los requerimientos de los objetivos de la práctica. Además, se tomó en cuenta el tiempo disponible para la ejecución de las actividades el cual era de 15 a 20 min correspondiente al calentamiento.

Dicho manual se encuentra en el anexo 12, después del proceso final de elaboración se procede a efectuar un plan piloto con un equipo femenino del cantón de Moravia. Dicha aplicación, buscó implementar actividades que cumplieran con tres objetivos a saber

- 1- Planificar actividades acordes al deporte.
- 2- Concientizar sobre la ansiedad y el estrés en la vida cotidiana.
- 3- Recopilar la retroalimentación de las actividades.

Posterior a la aplicación del plan piloto se corroboró que la información dada fue de fácil acceso para las jugadoras, se logró crear un ambiente seguro para que pudieran comentar situaciones o experiencias vividas relacionadas con el tema al final de cada actividad. Además, al finalizar el plan piloto se dio una retroalimentación con entrenador a cargo, donde se comunicaron y se dieron las mejorías que se podrían implementar dentro del manual.

Por último, posterior al pilotaje y a las recomendaciones, se procedió a la validación del manual enviando el mismo a tres diferentes profesionales en el área (educadores físicos y entrenadores de fútbol), consultando sobre si el manual es entendible y aplicable al contexto al cual se está creando.

**Tabla 1**

*Respuestas de profesionales en el área, sobre la validación del manual de actividades recreativas*

<b>Validación del manual de actividades recreativas</b>	
<b>Profesional</b>	<b>Respuesta</b>
A	“Se entiende bien y con el dibujo se hace más fácil interpretarlo”
B	“Hubo un par de actividades que tuve que leer dos veces para entenderlas, luego me apoyé con la imagen y ya se me facilitó más”
C	“Se puede aplicar fácilmente y los materiales que se necesitan son de fácil acceso”

### **Entrevista Estructurada**

Las entrevistas estructuradas pre y post intervención se crearon por medio del programa de Google Forms ®. La creación de éstas se dio por medio de varias reuniones, se abundó profundamente en las preguntas logrando crear una herramienta para recopilar datos cualitativos e información detallada sobre las experiencias, percepciones, creencias y cambios experimentados por las participantes antes y después de la intervención. Por un lado, la entrevista estructurada pre-intervención se realizó antes de que las participantes se sometieran a la intervención y su propósito fue recopilar información sobre el estado inicial de las participantes, sus conocimientos previos, datos relevantes sobre su trayectoria en el fútbol y cualquier otro aspecto relevante que pudiera influir en la implementación y los resultados de la intervención. Por otro lado, la entrevista post intervención se llevó a cabo después de que los participantes hubieran completado la intervención. Esta entrevista buscó obtener información sobre los conceptos generados o modificados por las jugadoras, los cambios en su percepción, la importancia de la intervención y los beneficios

percibidos como resultado de la intervención.

Es importante mencionar que la validación de las entrevistas estructuradas se llevó a cabo a través del análisis de tres personas expertas en el área. El experto #1 posee estudios de bachillerato en educación física, deporte y recreación, así como la carrera de Promoción de la Salud Física y una Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Además, cuenta con experiencia en prácticas profesionales de maestría y se especializa en población con osteoporosis y entrenamiento por salud en carreras pedestres. El experto #2 es educador físico egresado de la Universidad de Costa Rica (UCR) y cuenta con una Maestría en Ciencias del Movimiento Humano y estudios doctorales, con especialización en personas adultas mayores y análisis de datos a nivel de investigación. Finalmente, el experto #3 es bachiller en Educación Física Deporte y Recreación, máster en Psicopedagogía junto con estudios doctorales, posee experiencia laboral en niñez y adolescencia, su área de especialización es el Voleibol. Dicha validación se realizó vía correo electrónico, en el cual se les adjuntaron ambas entrevistas (ver anexos 7 y 8), junto con una hoja de cotejo (ver Anexo 6). Los tres expertos respondieron vía correo electrónico con sus observaciones y puntuación, por lo tanto, se procedió a modificar las entrevistas con las observaciones dadas para lograr concluir con la redacción y validación de este instrumento, sin embargo, algunas observaciones no se tomaron en cuenta debido a que se analizó que podía influir en el objetivo de la pregunta.

## **Tabla 2**

*Promedio por experto, según sus respuestas dadas en la hoja de cotejo*

---

**Promedios de expertos para la validación de las entrevistas estructuradas**

---

<b>Experto</b>	<b>Promedio</b>
#1	100
#2	95
#3	92,5

---

## **Infografías**

Las infografías se crearon por medio de la plataforma de edición llamada *Canva*®, con base en la teoría se procedió a ejecutar 10 infografías realizadas semanalmente según el criterio de la practicante, basándose en lo visto durante las actividades, los temas que se necesitan reforzar y con contenidos relevantes para las jugadoras. Algunas razones por las que se implementó este tipo de material son las siguientes:

1. Síntesis de datos: el estrés y la ansiedad son temas complejos que implican múltiples dimensiones y factores interrelacionados, en este sentido, una infografía ayudó a resumir y a organizar, mostrando patrones, temas y relaciones importantes de manera visualmente atractiva.
2. Accesibilidad y difusión: las infografías son un formato popular y ampliamente compartido en las plataformas digitales. Al utilizar una infografía para presentar sobre el estrés y la ansiedad, se puede aumentar la accesibilidad y la difusión de la información, llegando a un público más amplio y generando un mayor impacto.
3. Atractivo visual: las infografías suelen ser visualmente atractivas, porque utilizan elementos gráficos, colores y diseño para resaltar la información. Esto puede captar la atención de los lectores y hacer que la información sea más memorable.

Todas las infografías realizadas se encuentran en el anexo 8.

## **Escala de esfuerzo percibido de Borg**

Se utiliza para obtener la percepción subjetiva del esfuerzo siendo éste un indicador importante del nivel de dificultad y carga que una persona experimenta durante una actividad física. La escala de esfuerzo percibido de Borg (Borg y Linderholm, 1967) es un instrumento muy confiable donde se presenta una confiabilidad de 0.70 (Castellanos y Pulido, 2009); una validez de 0,77 (García et al., 2003) en población Iberoamericana. Este instrumento se les facilitó a las participantes de manera física durante la práctica.

## **Bitácora de actividades**

La bitácora de sesiones permitió registrar, dar seguimiento y documentar las actividades, el progreso y los cambios realizados durante el proyecto, así como las diferentes reuniones para la

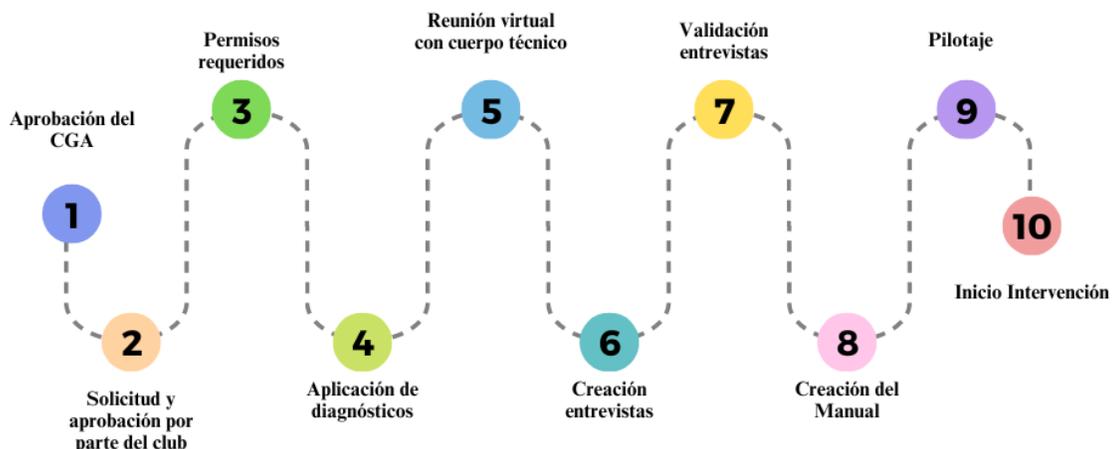
elaboración del trabajo escrito, proporciona una base sólida para este informe final de graduación (ver Anexo 11).

## Procedimientos

**Procesos administrativos.** En primer lugar, se realizó el documento teórico, que fue aprobado por el Comité de Gestión Académica de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la Universidad Nacional de Costa Rica (Figura 3). Posteriormente, se contactó al gerente deportivo del equipo a través de correo electrónico (ver Anexo 1). En dicho correo se solicitó el permiso para realizar la intervención en el primer equipo femenino. El único requisito que debía llevar la charla/capacitación sobre la política de la protección a la niñez del club era el aval. Al concluir la capacitación, el club solicitó la póliza y el permiso de la universidad para iniciar con la práctica. El primer acercamiento con el cuerpo técnico fue por medio de una reunión virtual (director técnico, asistente técnica, preparador físico y preparador de porteras). La dirección técnica brindó la información acerca del cumplimiento de los objetivos de la práctica, así como la firma de la bitácora.

**Figura 1**

*Procedimientos realizados antes y durante la intervención*



## **Procesos específicos de la práctica**

Primeramente, se implementaron dos diagnósticos con el propósito de evaluar el entorno físico de los entrenamientos; se monitorearon tres entrenamientos distintos en fecha, horario y ubicación de la práctica. Por un lado, en el primer diagnóstico aplicado se evaluaron los materiales, lugar, el tamaño de las canchas, la vestimenta y la temperatura (ver Anexo 2). Mientras que, por otro lado, el segundo diagnóstico se dividió en tres días distintos, su objetivo fue observar la dinámica del equipo durante el entrenamiento completo, la conformación del cuerpo técnico y la cantidad de jugadoras.

Posteriormente, se realizó una reunión con el cuerpo técnico, en la cual participaron el entrenador, la asistente técnica, el preparador físico y el preparador de porteras, por medio de la plataforma *MEET* de *Google*® y su desarrollo consistió en una exposición detallada de la práctica con las jugadoras, un espacio para preguntas y sugerencias de parte del cuerpo técnico, finalmente, se brindó un espacio para una retroalimentación detallada acerca de las jugadoras y lo que el cuerpo técnico esperaba de cada una de ellas. Todo esto reflejó la necesidad de intervenir a las jugadoras.

Se procedió a confeccionar las entrevistas estructuradas (ver Anexo 7 y Anexo 8), en donde se solicitó información como el tiempo que lleva jugando fútbol en Primera División, edad, conocimiento sobre la ansiedad y el estrés, si conoce técnicas para afrontar ambos, entre otros. Y posteriormente, al final de 10 semanas de trabajo práctico (post intervención) se realizó la valoración con el fin de valorar la concientización que desarrollaron las jugadoras por medio de la práctica.

Durante la práctica, se implementó el manual de actividades recreativas, realizando dos sesiones por semana, durante el calentamiento en los entrenamientos, agregando un día más con el envío de la infografía. Esta se envió por medio del *chat* de jugadoras y cuerpo técnico.

## **Proceso vivido/sesiones**

Todas las sesiones se efectuaron en el horario de 6:00 a.m. a 8:00 a.m., en el estadio Ricardo Saprissa, Estadio Municipal de Tibás, Polideportivo Llorente, así como en el Centro de entrenamiento “Beto” Fernández. Cada intervención tuvo una duración de 15 min aproximadamente, antes del calentamiento. Sin embargo, en algunas ocasiones, el preparador

físico solicitó realizar ejercicios de calentamiento antes de las actividades por un tema de dinámica u objetivo de la sesión. Las deportistas tuvieron buena disponibilidad en todas las sesiones: siempre querían participar y consultaban dudas que les surgían. En ciertas ocasiones, las sesiones se prolongaron más allá del horario previsto debido al tiempo requerido para la retroalimentación final, lo cual ocasionó que excedieran la duración esperada a causa de los aportes y comentarios recibidos. En determinadas instancias, los miembros del equipo técnico mostraban interés en la actividad y prestaban atención, emitiendo comentarios como “Yo no sería capaz de realizar lo que están haciendo las chicas” o “¿Cómo logran no olvidarse de las instrucciones?”, entre otras expresiones similares.

Durante las primeras tres semanas de la intervención, se evidenció una notable carencia de conocimiento entre las jugadoras en relación con la ansiedad y el estrés. Esta falta de información, combinada con la forma de comunicación empleada por las jugadoras, daba lugar a discusiones y desencadenaba la necesidad de interrumpir las actividades para reiniciar, reexplicar o corregir errores en el conteo. Esta situación provocó que el entrenador se aproximara a la facilitadora y expresara lo siguiente: “Este tipo de situaciones también ocurren durante los entrenamientos e, incluso, en los partidos, pero siempre son las mismas jugadoras las que se involucran en conflictos”. Esta observación resultó muy enriquecedora para la planificación de futuras actividades, ya que permitió intervenir de manera mediadora, de modo que las jugadoras que generaban controversia tomaran conciencia y reconocieran el estrés que estaban causando dentro del equipo. Con el tiempo, se observó una mejora significativa, tanto es así que una de las respuestas dadas por una de las jugadoras en la entrevista posterior a la intervención fue: “Aprendí a no pelear, a controlar y canalizar mejor mi estrés”. Durante las actividades en las que las jugadoras debían identificar situaciones estresantes o ansiosas, la mayoría de ellas se sintieron identificadas, llegando a expresar incluso lo siguiente: “es mi vida diaria”.

Las jugadoras tuvieron buena disposición en todas las sesiones, siempre querían participar y consultaban todas las dudas que les surgían. En ocasiones las sesiones se extendían más del tiempo esperado, debido a las retroalimentaciones finales, ya que había muchas contribuciones y comentarios.

## **Análisis de datos**

La recolección de información se hizo por medio de *Google Forms* para las entrevistas estructuradas, *Microsoft Excel* para la tabulación y codificación de la investigación cualitativa, realizando un análisis por categoría para la sistematización de la información. Para el análisis estadístico, se procedió a usar el software *Jamovi*, para la realización del análisis no paramétrico de un análisis de medidas repetidas de Wilcoxon, para evaluar cómo afectan las actividades recreativas a las jugadoras de fútbol de Primera División en términos de su percepción de la ansiedad y el estrés.

## Capítulo III5

### Resultados y discusión

En el presente capítulo se exponen los resultados más relevantes obtenidos de la práctica profesional. Se logró crear el manual, como una herramienta para profesionales en el fútbol sobre la concientización de ansiedad y estrés aplicable en la etapa del calentamiento, durante el entrenamiento (Anexo 12).

En relación con el objetivo 2 “Ejecutar actividades lúdicas basadas en la distracción de fuentes de ansiedad y estrés, durante los entrenamientos en jugadoras del club de primera división femenina”, en una de las preguntas realizadas en la entrevista pre-intervención, se obtuvo, como respuesta unánime: “sí”, indicando que las actividades recreativas pueden ayudar a crear conciencia sobre la ansiedad y el estrés.

#### Resultados de la variable “ansiedad”

A continuación, se presentan los resultados de la variable “ansiedad”.

A través de la tabla 3 se observa que de cinco escalas solamente tres obtuvieron valor, siendo “muy satisfecha” el mayor porcentaje (64 %), “algo satisfecha” un (20 %) y “neutral” el menor porcentaje (4 %), estos porcentajes se percibieron en ambas variables, tanto para ansiedad como para estrés. Estos porcentajes se pueden reflejar en las respuestas dadas por las jugadoras, donde seis de ellas afirman lo siguiente: “pudimos trabajar cómo resolverlo para futuras situaciones”; cinco de ellas recalcaron: “usualmente nos expusieron a situaciones de estrés y ansiedad”; además, seis jugadoras utilizaron: “lo disfruté”; y cuatro de ellas mencionaron lo siguiente: “poder identificarlas me puede ayudar a enfrentarlas de una mejor manera en el futuro”.

**Tabla 3***Grado de satisfacción según las actividades utilizadas en los entrenamientos sobre la ansiedad*

Nivel	Contenido	
	Ansiedad	Estrés
	<i>fa (%)</i>	<i>fa (%)</i>
Neutral	4 (16)	4 (16)
Algo satisfecha	5 (20)	5 (20)
Muy satisfecha	16 (64)	16 (64)
Chi-cuadrado:	$\chi^2=10,6; p=0,005$	$\chi^2=10,6; p=0,005$

*Nota.* Nivel (nivel de satisfacción reportado); *fa (%)*: frecuencia absoluta y porcentaje respectivo.

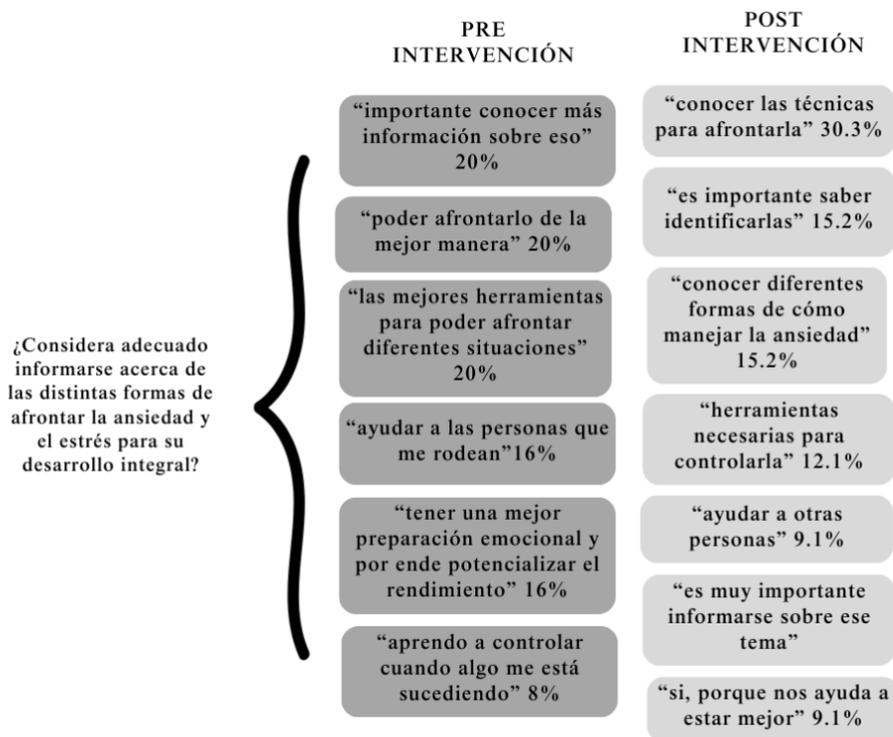
Para el tercer objetivo: “Dotar de infografías sobre el manejo de estrés psicosocial, como material de apoyo durante el proceso de intervención durante las prácticas de jugadoras de Saprissa Femenino”, ante la pregunta: ¿considera adecuado informarse acerca del afrontamiento de la ansiedad y el estrés para su desarrollo integral?, se obtuvo una respuesta unánime de “sí”, tanto antes de la intervención como después.

En el siguiente comparativo se reflejan trece respuestas similares dadas por las jugadoras pre y post intervención. En este sentido, las primeras seis de color gris oscuro corresponden al período preintervención. Ahora bien, se puede observar que un 20 % considera que es “importante conocer más información sobre eso”; otro 20 % que “es necesario saber más al respecto para poder afrontarlo de la mejor manera”; también un 20 % “para generar mejores herramientas para poder afrontar diferentes situaciones similares”; un 16 % consideró que “es importante informarse sobre estas variables para poder ayudar a las personas que las rodean”; un 16 % también coincidió en su importancia para “tener una mejor preparación emocional y, por ende, potencializar el rendimiento”; y, finalmente, un 8 % para “aprender a controlar cuando algo me está sucediendo”.

Seguidamente, a la derecha, en color gris, se observan las siete respuestas más dadas post intervención en donde un 30,3 % destacó “es importante conocer las técnicas para afrontar la ansiedad de manera adecuada”; un 15,2 % destacó la relevancia de saber identificar las variables que influyen dentro de este aspecto; otro 15,2 % “es necesario conocer diferentes formas de manejo de la ansiedad”; un 12,1 % afirmó que “es importante saber acerca de algunas herramientas necesarias para controlarlas”; el 9,1 % de ellas compartió la importancia para poder ayudar a otras personas; y, finalmente, un 9,1 % mencionó “es importante informarse sobre estos temas” y el mismo porcentaje mencionó que “es relevante porque te ayuda a estar mejor, en general”.

## Figura 2

*Comparación pre y post intervención sobre la consideración de informarse acerca de la ansiedad y el estrés para el desarrollo integral*

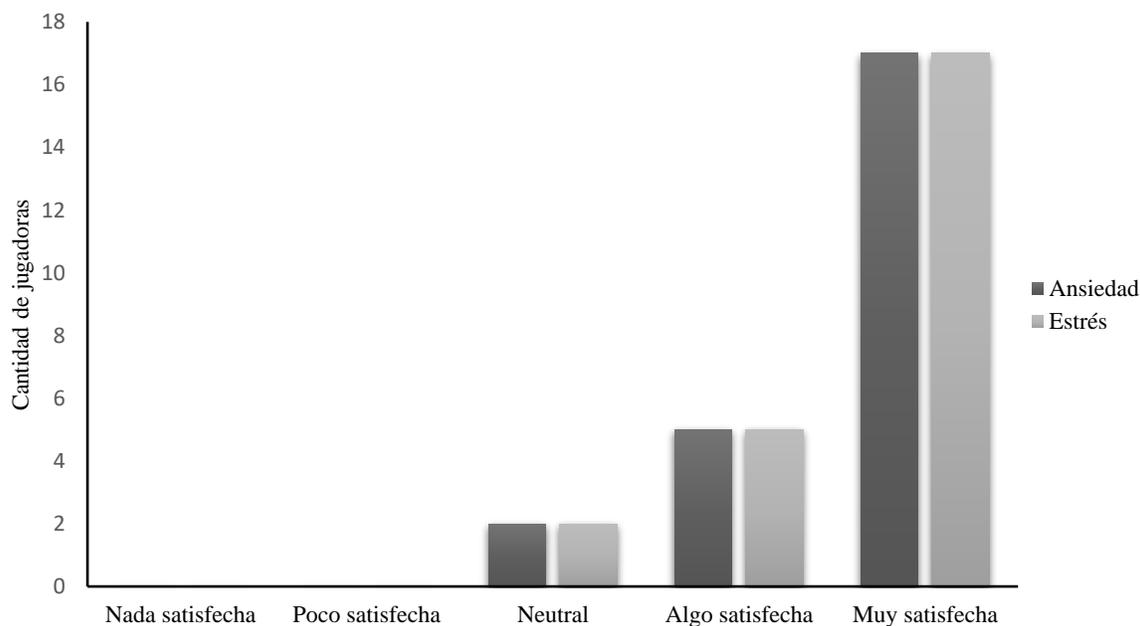


Una de las herramientas más importantes que se usó durante el proceso de intervención fue el apoyo visual de las imágenes informativas. Esto se hizo con la intención de reforzar los temas vistos durante las actividades o, incluso, para evacuar dudas que las jugadoras hacían y no daba tiempo para responder durante la retroalimentación. En la Figura 6 se presenta el grado de

satisfacción de las jugadoras con respecto a la herramienta utilizada. Así, un 70 % marcó “Muy satisfecha” (17 jugadoras); un 20 % “Algo satisfecha” (5 jugadoras); y, finalmente, un 10 % “Neutral” (2 jugadoras). Se pueden observar porcentajes positivos en cuanto la herramienta.

### Figura 3

*Grado de satisfacción sobre los insumos visuales utilizados en los entrenamientos*



Finalmente, en relación con el objetivo cuatro “Evaluar por medio de una entrevista estructurada la concientización del manejo del estrés y ansiedad en jugadoras de la primera división del primer equipo de fútbol femenino”, se obtuvieron los siguientes resultados.

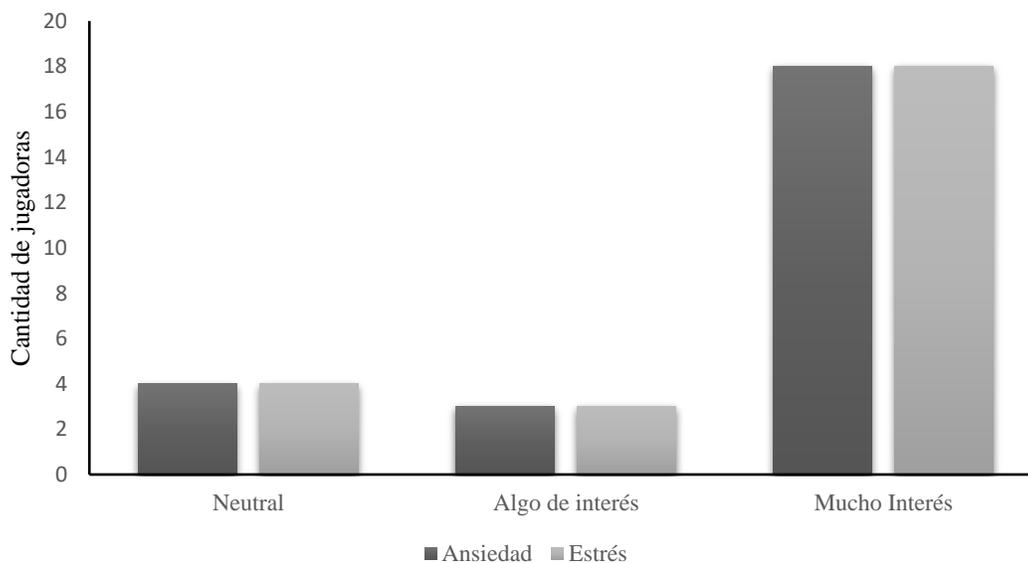
En una de las preguntas de la entrevista después de la intervención, se indagó sobre la importancia de las actividades respecto a la experiencia de ansiedad y estrés. Consecuentemente, se destacaron las cinco respuestas más frecuentes. Algunas con las que más se identificaron fueron las siguientes: “saber manejar positivamente va ser muy beneficioso”, “podremos tener más conciencia sobre nuestra salud mental”, “saber las herramientas que puedo utilizar para combatir mis síntomas”, “identificar la ansiedad y el estrés” y “un atleta de alto rendimiento se ve constantemente expuesto a situaciones de estrés y ansiedad”. Se logra identificar una pequeña muestra donde las jugadoras

crean conciencia sobre ambas variables (estrés-ansiedad) y la importancia de saber identificarlas tanto en su cotidianidad como a la hora de competir y entrenar.

En la Figura 4 se demuestra que el 72 % de las jugadoras tuvieron “Mucho interés” (18 jugadoras); un 12 % “Algo de interés” (3 jugadoras); y un 16 % se declaró “Neutral” (4 jugadoras).

#### Figura 4

*Relevancia de las actividades de las jugadoras según el proceso vivido, sobre la concientización de ansiedad y estrés*



Se realizó un análisis de frecuencias de las respuestas que obtuvieron puntaje igual pre y post intervención por parte de las jugadoras. Se muestra si empeora, se mantiene o mejora la percepción de la ansiedad durante el entrenamiento, previo al partido y durante el partido.

En la tabla 4 se puede observar el comportamiento obtenido de la percepción de ansiedad durante el entrenamiento, demostrando que el 48% mantuvo su percepción, un 32% mejoró su percepción respecto a presentar ansiedad durante el entrenamiento, y un 20% empeoró.

**Tabla 4**

*Percepción de ansiedad durante el entrenamiento en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención.*

<b>Durante Entrenamiento</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% acumulado</b>
Empeora	5	20,0%	20,0%
Se mantiene	12	48,0%	68,0%
Mejora	8	32,0%	100,0%

En la tabla 5 se muestra el comportamiento de las jugadoras respecto a su percepción de ansiedad previo a un partido, reflejando que un 56% se mantuvo, un 24% empeoró y un 20% tuvo una mejoría. Según la vivencia dentro la práctica, se logró identificar una mejoría en cuanto a la concientización sobre la ansiedad, lo cual se puede relacionar con el 24% que empeoró, manifestando así tener más conocimientos de síntomas, por ejemplo, siendo estos indicadores de ansiedad previo a la competencia.

**Tabla 5**

*Percepción de ansiedad previa al partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención*

<b>Previo Partido</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% acumulado</b>
Empeora	6	24,0 %	24,0 %
Se mantiene	14	56,0 %	80,0 %
Mejora	5	20,0 %	100,0 %

En la tabla 6, se muestran los resultados de la percepción de ansiedad de las jugadoras durante el partido, un 32% empeora, un 52% se mantiene y un 16% mejora. Se refleja que la mayoría del porcentaje de jugadoras mantuvo su percepción antes y después de la intervención.

**Tabla 6**

*Percepción de ansiedad durante el partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención*

<b>Durante Partido</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% acumulado</b>
Empeora	8	32,0%	32,0%
Se mantiene	13	52,0%	84,0%
Mejora	4	16,0%	100,0%

Adicionalmente, se analizó el subgrupo de jugadoras que no tuvieron la misma percepción de ansiedad pre y post, durante el entrenamiento. Se encontró que tampoco hubo cambios estadísticamente significativos ( $W=61$ ;  $p=0,260$ ) en su percepción pre (media=2,46) y post (media=2,08) de ansiedad.

De forma similar, en los contextos previo al partido y durante el partido, no hubo evidencia de diferencias pre-post ( $W=30$ ;  $p=0,813$  y  $W=30$ ;  $p=0,489$ , respectivamente) en sus percepciones de ansiedad (medias previo al partido pre=3,27 y post=3,55 y medias durante el partido pre=2,42 y post=2,75).

En el contexto durante el entrenamiento: un 48 % de las jugadoras mantuvo su percepción de ansiedad pre-post; mientras que un 32 % mejoró; y un 20 % empeoró. Con respecto al contexto previo al partido, 20 % mejoró, 24 % empeoró y un 56 % mantuvo su percepción. Y, en cuanto al contexto durante el partido: un 16 % mejoró; un 32 % empeoró; y, por su parte, un 52 % mantuvo su percepción de ansiedad pre-post intervención.

Lo que se puede evidenciar es que, al ser más conscientes de lo que sienten, logran manifestar mejor su percepción e identificar las variables, lo que se evidenció en ese aumento en el porcentaje durante el partido. Por lo tanto, la intervención ayudó a percibir mejor estos sentimientos,

sumándole que la entrevista posintervención se aplicó a dos semanas de terminar el torneo nacional.

**Tabla 7**

*Análisis de jugadoras que no tuvieron la misma percepción de ansiedad pre y post intervención*

	<i>n</i>	Media	Me	DE	EE	<i>W</i>	<i>p</i>
P. DE	25	2,32	2	0,900	0,180	61,0 <sup>a</sup>	0,260
PT. DE	25	2,12	2	0,833	0,167		
P. PP	25	3,28	3	0,936	0,187	30,0 <sup>b</sup>	0,813
PT. PP	25	3,40	3	0,816	0,163		
P. DP	25	2,52	3	0,770	0,154	30,0 <sup>c</sup>	0,489
PT. DP	25	2,68	3	0,900	0,180		

*Nota.* Me (mediana); DE (desviación estándar); EE (error estándar); W (estadístico de prueba de Wilcoxon). <sup>a</sup>12 pares vinculados (mismo dato en pre y post); <sup>b</sup>14 pares vinculados; <sup>c</sup>13 pares vinculados. P. DE (pre durante entrenamiento); PT. DE (post durante entrenamiento); P. PP (pre previo partido); PT. PP (post previo partido); P. DP (pre durante partido); PT. DP (post durante partido).

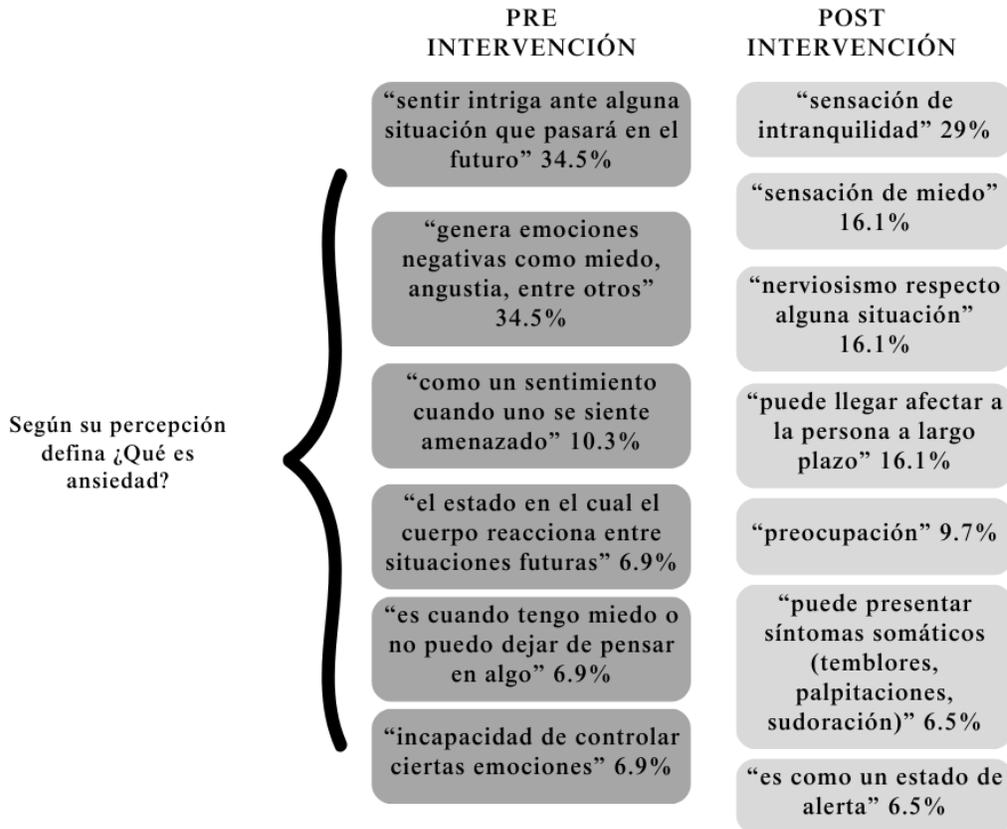
En el siguiente cuadro comparativo (figura 5), se identificaron muchas respuestas sobre el concepto de ansiedad. En distintas respuestas dadas como intriga, miedo, angustia, así como la presencia de síntomas somáticos como sudoración, temblores, palpitaciones elevadas. La ansiedad es una emoción caracterizada por sentimientos de tensión, pensamientos preocupados y cambios físicos como el aumento de la presión arterial. Es considerada, una respuesta orientada al futuro y de acción prolongada centrada ampliamente en una amenaza difusa, mientras que el miedo es una respuesta apropiada, orientada al presente y de corta duración a una amenaza claramente identificable y específica (American Psychological Association, 2022).

En la figura 5 se presentan trece respuestas similares dadas por las jugadoras pre y post intervención. En este sentido, las primeras seis de color amarillo corresponden al período preintervención. Ahora bien, se puede observar los porcentajes más influyentes, donde un 34.5 % considera que “sentir íntegra ante alguna situación que pasará a futuro”, además, otro 34.5% “genera emociones negativas como miedo, entre otros” y un 10.3% “como un sentimiento que uno se siente amenazado”

Seguidamente, a la derecha, en color gris, se observan las siete respuestas más dadas post intervención, donde destacan 4 porcentajes importantes. El primero con un 29% “sensación de intranquilidad”, un 16.1% “sensación de miedo”, otro 16,1% con la respuesta de “nerviosismo respecto alguna situación y finalmente un 16.1% “puede llegar a afectar a la persona a largo plazo”

**Figura 5**

*Comparación de respuestas dadas sobre el concepto de ansiedad. Entrevista realizada en la entrevista pre y post intervención*



## Resultados de la variable “estrés”

A continuación, se presentan los resultados de la variable “estrés”.

En la tabla 8 se muestran los resultados del análisis de la percepción de estrés durante el entrenamiento que tuvieron las jugadoras pre y post intervención. Un 24% empeora su percepción, el 60% se mantiene y un 16% mejora, reflejando que las jugadoras desde el inicio estuvieron muy estables en cuanto a la percepción de estrés durante el entrenamiento.

**Tabla 8**

*Percepción de estrés durante el entrenamiento en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención*

<b>Durante Entrenamiento</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% acumulado</b>
Empeora	6	24,0%	24,0%
Se mantiene	15	60,0%	84,0%
Mejora	4	16,0%	100,0%

En la tabla 9 se muestra el comportamiento de las jugadoras respecto a su percepción de estrés previo a un partido, reflejando que un 60% se mantuvo, un 24% empeoró y un 16% tuvo una mejoría. Al igual que en la variable de ansiedad, la vivencia dentro la práctica, se logró identificar una mejoría en cuanto a la concientización sobre el estrés, lo cual se puede relacionar con el 24% que empeoró, manifestando así tener más conocimientos de síntomas y también el tener herramientas para afrontarlo.

**Tabla 9**

*Percepción de estrés previo al partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención*

<b>Previo Partido</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% Acumulado</b>
Empeora	4	16,0%	16,0%
Se mantiene	15	60,0%	76,0 %
Mejora	6	24,0%	100,0 %

El análisis de la percepción de estrés en jugadoras de primera división durante el partido pre y post intervención se muestra en la tabla 10 dando como resultado que un 24% empeora su percepción, un 56% mantiene su percepción y un 20% mejora.

**Tabla 10**

*Percepción de estrés durante el partido en jugadoras de primera división. Encuesta realizada en la entrevista pre y post intervención*

<b>Durante Partido</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>% del total</b>	<b>% Acumulado</b>
Empeora	6	24,0%	24,0%
Se mantiene	14	56,0%	80,0 %
Mejora	5	20,0%	100,0 %

Al igual que se hizo en el caso de la percepción de ansiedad, se analizó el subgrupo de jugadoras que no tuvo la misma respuesta de percepción de estrés pre y post, en el contexto durante el entrenamiento. Se encontró que tampoco hubo cambios estadísticamente significativos ( $W=25$ ;  $p=0,824$ ) en su percepción pre (media=2.20) y post (media=2.30) de estrés. Es preciso destacar que solo un caso reportó en el *pretest*, un nivel de estrés relativamente alto (casi siempre) y en el *posttest*, disminuyó (casi nunca).

Un resultado similar se obtuvo al examinar el subgrupo de jugadoras que no tuvieron datos vinculados pre-post en los contextos previo al partido y durante el partido. En ambos casos, no hubo evidencia de diferencias pre-post ( $W=30$ ;  $p=0,824$  y  $W=28$ ;  $p=0,675$ , respectivamente) en sus percepciones de estrés (medias previo al partido  $pre=3,10$  y  $post=3$  y medias durante el partido  $pre=2,55$  y  $post=2,73$ ). Asimismo, hubo casos (cuatro en el contexto previo al partido y dos en el contexto durante el partido), que reportaron niveles relativamente altos de percepción de estrés y que mejoraron en el post.

Profundizando en la respuesta individual para cada contexto, se observó que en el contexto durante el entrenamiento un 20 % mejoró, un 20 % empeoró y un 60 % mantuvo su misma percepción pre-post. En el contexto previo al partido un 24 % mejoró, un 16 % empeoró y un 60 % mantuvo su misma percepción pre-post, y en el contexto durante el partido, mejoró un 20 %, un 24 % empeoró y un 56 % mantuvo su misma percepción pre-post estrés.

Se aprecia, por lo tanto, que algunos subgrupos mayoritarios de las jugadoras tuvieron una percepción estable del estrés. Además, existió un subgrupo que tendía a mejorar; mientras que algunos otros casos empeoraron en una proporción similar. Esto enmarca la importancia de individualizar este tipo de intervenciones.

### Tabla 11

*Análisis de jugadoras que no obtuvieron la misma percepción de estrés pre y post intervención*

	<i>n</i>	Media	Me	DE	EE	<i>W</i>	<i>p</i>
P.DE	25	2,56	3	0,917	0,183	25,0 <sup>a</sup>	0,824
PT. DE	25	2,60	3	0,816	0,163		
P. PP	25	3,04	3	0,841	0,168	30,0 <sup>a</sup>	0,824
PT. PP	25	3,00	3	0,707	0,141		
P. DP	25	2,92	3	0,812	0,162	28,0 <sup>b</sup>	0,675
PT. DP	25	3,00	3	0,764	0,153		

*Nota.* Me (mediana); DE (desviación estándar); EE (error estándar); W (estadístico de prueba de Wilcoxon).

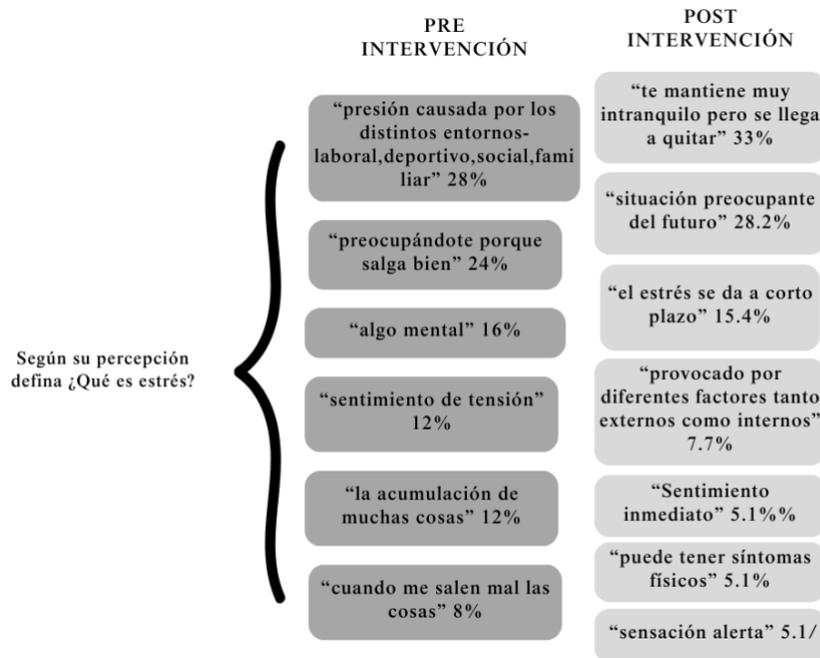
<sup>a</sup>15 pares vinculados (mismo dato en pre y post); <sup>b</sup>14 pares vinculados; P. DE (pre durante entrenamiento); PT. DE (post durante entrenamiento); P. PP (pre previo partido); PT. PP (post previo partido); P. DP (pre durante partido); PT. DP (post durante partido).

En el siguiente cuadro comparativo (figura 8), se identificaron muchas respuestas sobre el

concepto de estrés. Así, con frecuencia, se describe como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. El estrés puede afectar a personas de cualquier edad, género y circunstancias personales y puede dar lugar a problemas de salud tanto física como psicológica. Por definición, el estrés es cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles (American Psychological Association, 2013). Se enfocó en dos respuestas dadas, ya que fueron temas que se abarcaron por medio de las intervenciones en cancha y por medio de las infografías, la primera “sentimiento inmediato” y “el estrés se da a corto plazo”, se aprecia una diferenciación del estimado de tiempo en cuanto al estrés y la ansiedad. De esta manera, las jugadoras diferencian los lapsos de tiempo en los que se perciben la ansiedad y el estrés. Además, destacan respuestas post intervención con un 33% “te mantiene muy intranquilo pero se llega a quitar” y con un 28% la respuesta más dada pre intervención “presión causada por distintos entornos (laboral, deportivo, familiar o social)”.

**Figura 6**

*Respuestas dadas sobre el concepto de estrés. Entrevista realizada pre y post intervención*



## Capítulo IV

### Conclusiones

Se desprende de la ejecución práctica que, la creación de un manual de actividades recreativas es esencial debido a que se necesita hacer una revisión teórica y una planificación buscando la especificidad de la población en conjunto con el tema de estrés y ansiedad en este caso, resultando un manual que puede ser utilizado en diferentes grupos similares.

En la mayoría de los casos las actividades generaron que las jugadoras se cuestionaran y prestaran atención a su cotidianidad. En las actividades recreativas basadas en generar fatiga a las jugadoras y darle las herramientas para afrontar el estrés o la ansiedad funcionaron en su totalidad según lo manifestado por las jugadoras. También, es importante destacar que las actividades funcionaron como insumos para que las jugadoras desarrollaran habilidades para la vida fuera de la cancha de fútbol y crearon espacios para un diálogo asertivo; logrando consecuentemente una concientización sobre el estrés y la ansiedad en jugadoras de primera división.

La utilización de la técnica informativa de la infografía permitió crear un insumo adecuado a las participantes, donde el envío de infografías semanales ayudó a que las jugadoras tuvieran un acceso fácil información sólida y actualizada sobre la ansiedad y estrés, generando más respuestas y herramientas a las jugadoras.

La entrevista estructurada realizada pre y post intervención reflejó una mejoría dentro del porcentaje de jugadoras en relación con su conocimiento de técnicas para el manejo del estrés y la ansiedad. Además, el proceso ayudó a que identificaran ciertas situaciones que viven, haciéndolas más conscientes de lo que están sintiendo y dándoles herramientas para afrontarlo. Esto se mostró en las preguntas realizadas en los momentos específicos “antes, durante o después del entrenamiento”, donde las respuestas de las jugadoras cambiaron.

En el análisis estadístico, se demostró que no hubo evidencia de cambio en la percepción de ansiedad de las jugadoras, por lo que se demostró que se mantuvieron estables con su percepción

inicial, siendo esta baja desde el inicio. No obstante, en el análisis de categorías, se observó que en el trabajo realizado durante la intervención, las jugadoras lograron ser más conscientes sobre sus percepciones de estrés y ansiedad, así como sus síntomas asociados.

## Capítulo V

### Recomendaciones

Se recomienda a futuros practicantes enfatizar los trabajos en el fútbol femenino, esto debido a que no se encontraron estudios específicos para la región centroamericana dificultando la elaboración de análisis comparativos con el presente informe.

Una de las limitantes que se presentó a la hora de aplicar el manual fue el tiempo de intervención dentro de la cancha, por lo tanto, para futuras aplicaciones del manual, se recomienda alargar el tiempo de aplicación (30-35 minutos) para poder aprovechar mejor tanto los momentos de retroalimentación como los conversatorios al final de las actividades. Asimismo, se podría cambiar el momento específico de implementación de las actividades, en lugar de la hora del calentamiento se recomienda el final del entrenamiento, ya que las actividades son perfectamente aplicables en ese momento también.

Se recomienda a los clubes de fútbol implementar capacitaciones relacionadas con el tema de la salud mental tanto para jugadoras como para el cuerpo técnico y cuerpo médico. Lo anterior permite sobrellevar los problemas de maneras saludables y conscientes. Esto podría mejorar los resultados globales de las agrupaciones deportivas.

Es preferible que la aplicación de las actividades se haga con dos mediadoras o mediadores como mínimo, esto debido a poder trabajar de manera más completa (explicación del ejercicio, abarcar dudas, fortalecer conceptos y escuchar comentarios de las jugadoras) para así tener un abordaje mucho más eficiente.

Se recomienda dar seguimiento a la ansiedad con futuras practicas e investigaciones en momentos más estresantes, específicamente previo a cada competencia o partido, para así ver la evolución de la conscientización en un momento tan importante como lo es el partido o una instancia final.

Se recomienda seguir la metodología de estudio donde se aplican sesiones prácticas durante las competencias oficiales de equipos deportivos para que esta experiencia sea mucho más enriquecedora.

## Referencias

- American Psychological Association. (2013). *Exercise: A healthy stress reliever*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/exercise>
- Airasca, D., Giardini, H. (2009). *Actividad física, salud y bienestar*. Argentina: Editorial Nobuko.
- Arias, R., Morales, M., Sibaja, F y Vargas, W. (2004). *Desarrollo e implementación de un programa de actividad física para la reducción de ansiedad en varones adultos mayores de 50 años privados de libertad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14201>
- Alvarado, E., Saborío, D., y Solís, A. (2003). *Desarrollo y aplicación piloto de un modelo de intervención con base en juegos y actividades lúdico recreativas para la estimulación cognitiva (atención) y psicomotora en niños y niñas de 7 a 12 años residentes en instituciones preadoptivas*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14204>
- Arroyo del Bosque, R., Irazusta, S. (2013). Manifestación de la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática en jugadoras de deportes colectivos: fútbol y voleibol. *Revista internacional de deportes colectivos*, 15, 99-110. <http://hdl.handle.net/10810/17720>
- Ayuso-Moreno, R., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., y Villafaina, S. (2020). Heart rate variability and pre-competitive anxiety according to the demanding level of the match in female soccer athletes. *Physiology & Behavior*, 222(1), 112926. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.112926>
- Barbosa-Granados, S., y Urrea-Cuellar, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-160. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>

- Borg, G., y Linderholm, H. (1967). Perceived exertion and pulse rate during graded exercise in various age groups. *Acta Medica Scandinavica*, 181, 194-206. <https://doi.org/10.1111/j.0954-6820.1967.tb12626.x>
- Castaldelli-Maia, J., De Mello, J., Scialfa, R., Gouttebarga, V., Hitchcock., Hainline, B., Reardon, C., *et al.* (2019). Mental health symptoms and disorders in elite athletes: a systematic review on cultural influencers and barriers to athletes seeking treatment. *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 707-721. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100710>
- Castellanos, R., y Pulido, M. (2009). Validez y confiabilidad de la escala de esfuerzo percibido de Borg. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 169-177. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214112>
- Cuevas, R. (1995). *El punto sobre la I. Políticas Culturales en Costa Rica (1948-1990)*. Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes. [https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/2627/recurso\\_722.pdf?sequence=1](https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/2627/recurso_722.pdf?sequence=1)
- García, D., Herrero, J., Páez, F. (2003). *Validez de la escala de esfuerzo percibido de Borg para monitorizar la intensidad en esfuerzos anaeróbicos*. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, Universidad de León.
- González, G., Valdivia-Moral, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero-Ramos, O. (2016). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Gorczyński, P., Coyle, M., y Gibson, K. (2017). Depressive symptoms in high performance athletes and non-athletes: a comparative meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 51(18), 1348–1354. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096455>
- Håkansson, A., Jönsson, C., y Kenttä, G. (2020). Psychological distress and problem gambling in elite athletes during covid-19 restrictions-a web survey in top leagues of three sports during the pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186693>

- Hegberg, N. J., y Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7.  
<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2014.10.001>
- Henriksen, K., Schinke, R., Moesch, K., McCann, S., Parham, W., Larsen, C., y Terry, P. (2020). Consensus statement on improving the mental health of high-performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(5), 553-560.  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1570473>
- Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. y Walters, E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.  
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kuettel, A., y Larsen, C. (2019). Risk and protective factors for mental health in elite athletes: A scoping review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 231-265.  
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2019.1689574>
- La Prensa. (1924, Enero 19). *Sin título*. Diario de Costa Rica.
- Mason, O., y Holt, R. (2012). Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health*, 21(3), 274-284.  
<https://doi.org/10.3109/09638237.2011.648344>
- Meneses, M. M. (1978). *Contribuciones de la recreación a la persona*.  
[https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Contribuciones %20de %20la %20recreación %20a %20la %20persona %20.pdf](https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Contribuciones%20de%20la%20recreación%20a%20la%20persona%20.pdf)
- Narimany, M., Eslamdost, S., & Gafary, M. (2023). A Causal Investigation of Test Anxiety and Its Coping Methods Among College Students. *Quarterly Journal of Research and Planning in Higher Education*, 12(1), 23-40.  
[https://journal.irphe.ac.ir/article\\_702525.html?lang=en](https://journal.irphe.ac.ir/article_702525.html?lang=en)

- Nixdorf, I., Frank, R., Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness to Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 893. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00893>
- Ñúñez, A., y Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos*, 32(2), 172–177. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.53297>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014). *Salud mental: un estado de bienestar*. [https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La %20OMS %20define %20la %20salud,aportar %20algo %20a %20su %20comunidad%20.](https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%20.)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Perry, C., Champ, F., Macbeth, J., y Spandler, H. (2021). Mental health and elite female athletes: A scoping review. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101961. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.101961>
- Piel, J., y Taracena, A. (1995). *Identidades nacionales y Estado moderno en Centroamérica*. Editorial de la Universidad de Costa Rica. <https://doi.org/10.400/books.cemca.3203>
- Ponseti, F. J., García, A., Cantallops, J., y Vidal, J. (2016). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos*, 31, 193–196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Poucher, A., Tamminen, K., Kerr, G., y Cairney, J. (2021). A commentary on mental health research in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 60-82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1668496>
- Roca, E. (2005). *Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico*. ACDE Valencia, España Ediciones. <https://docplayer.es/66113-Tecnicas-para-manejar-la-ansiedad-y-el-panico.html>

- Salazar, G (1997). Educación para el tiempo del uso libre. *Revista Educación*, 21(2), 51-63.  
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/download/7894/7536%3BPage/0>
- Samadzadeh, M., Abbasi, M., & Shahbazzadegan, B. (2011). Comparison of sensation seeking and self-esteem with mental health in professional and amateur athletes, and non-athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1942-1950.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.032>
- Tsatsoulis, A., & Fountoulakis, S. (2006). The protective role of exercise on stress system dysregulation and comorbidities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1083, 196-213. <https://doi.org/10.1196/annals.1367.020>
- Valerín, J., y Sánchez, D. (2004). *Efecto de un programa de actividad física-recreativa en el autoconcepto físico y general, la práctica de actividad física de adolescentes de un colegio urbano-marginal*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional]. Repositorio Universidad Nacional. <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/14781>

# Anexos

## Anexo 1

### *Solicitud al club permiso para realizar la práctica aplicada*



**De:** Alina Chaves

**Enviado el:** martes, 19 de octubre de 2021 13:57

**Para:** Rebeca Solorzano Aguilar

<[rebeca.solorzano@saprissa.com](mailto:rebeca.solorzano@saprissa.com)>; Angel Luis

Catalina Hernandez <[angel.catalina@saprissa.com](mailto:angel.catalina@saprissa.com)>

**CC:** Femenino Saprissa <[femenino@saprissa.com](mailto:femenino@saprissa.com)>

**Asunto:** RV: Solicitud de realizar práctica profesional

Estimada Dulce,

Un gusto saludarte, y dando seguimiento a tu solicitud a don Angel Catalina y Karol Robles, para poder realizar tu proyecto de Maestría de Salud Integral y Movimiento Humano con el Primer Equipo Femenino, estoy haciendo del conocimiento a la señorita Rebeca Solórzano, quien es la Gerente de Talento Humano de Saprissa, para que ella también esté al tanto.

Si ocupas algún documento para respaldar tu aprobación, te agradezco nos lo hagas saber para que podamos extenderlo.

Según nos indicas debes avisar a la universidad el viernes a más tardar la aprobación de tu práctica profesional, pues de lo contrario tendrías que buscar otras opciones para realizarla.

Quedo a la orden,



## Anexo 2

### Diagnóstico ambiente físico

Universidad Nacional

Fecha: viernes 04 de marzo del 2022

Escuela de Movimiento Humano y Calidad de Vida

Hora: 6:00am

Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano

Lugar: Estadio de Llorente

Práctica profesional

Temperatura: 27 grados

Practicante: Dulce Ureña Madrigal

Vestimenta: Uniforme de entrenamiento color negro completo

Categoría: Saprissa Femenino, Primera División.



Materiales	Cantidad	Calidad/Marca
Conos grandes	8	
Balones	35	Pioner
Vallas	5	No tiene
Conos pequeños	14	
Chalecos	25	
Hidratación	Hidratante y agua por jugadora	Gatorade-Alpina
Escaleras de coordinación	2	

Logística

General: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Observaciones: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Anexo 3

### *Consentimiento informado*

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada: “Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de Primera División Femenina”. Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas. La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfono: (506) 8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo electrónico: dulceurenamadriral@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo \_\_\_\_\_, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional: “Propuesta de Actividades físico-recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Firma de la jugadora

Firma de la practicante

Lugar y fecha: \_\_\_\_\_

## **Anexo 4**

### *Consentimiento informado menores de edad*

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada: “Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina” Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada, ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino. La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: si requiere más información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Teléfono: (506) 8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, \_\_\_\_\_, acepto que la menor de edad a mi cargo participe voluntariamente en la práctica profesional “Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Firma del representante del menor o

Firma Investigador/a

apoderado legal

Lugar y fecha:

# Anexo 5

## Hoja de cotejo de validación de expertos en el área

Universidad Nacional  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano

Escala de valoración de la entrevista sobre concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división

Uso solamente de profesionales en el área  
Nombre: Luis Solano Mora

	5	4	3	2	1
1. Recopila información general del deportista como la edad y tiempo de practicar el deporte	X				
2. Las preguntas abiertas consultan de manera adecuada lo solicitado	X				
3. La redacción de las consultas es adecuada			X		
4. Al ser una entrevista específica para mujeres incluye un lenguaje específico a la población	X				
5. Se evidencia un orden lógico en la secuencia de las consultas	X				
6. Se evidencia una concordancia con las consultas tipo escala y las preguntas abiertas	X				
7. Se solicita de manera explícita y separada los temas de ansiedad y estrés	X				
8. Se evidencia entre la valoración pre y posterior una secuencia lógica de consultas	X				

Por favor conteste la escala de Likert bajo los siguientes enunciados

- 5 totalmente de acuerdo
- 4 de acuerdo
- 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 2 en desacuerdo
- 1 totalmente en desacuerdo

Observaciones:

Se debe ajustar la redacción del encabezado principal y la conjugación verbal a la segunda persona del singular formal, es decir, "usted".

Universidad Nacional  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano

Escala de valoración de la entrevista sobre concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división

Uso solamente de profesionales en el área  
Nombre: Emmanuel Herrera González

	5	4	3	2	1
1. Recopila información general del deportista como la edad y tiempo de practicar el deporte	X				
2. Las preguntas abiertas consultan de manera adecuada lo solicitado		X			
3. La redacción de las consultas es adecuada			X		
4. Al ser una entrevista específica para mujeres incluye un lenguaje específico a la población	X				
5. Se evidencia un orden lógico en la secuencia de las consultas	X				
6. Se evidencia una concordancia con las consultas tipo escala y las preguntas abiertas		X			
7. Se solicita de manera explícita y separada los temas de ansiedad y estrés	X				
8. Se evidencia entre la valoración pre y posterior una secuencia lógica de consultas	x				

Por favor conteste la escala de Likert bajo los siguientes enunciados

- 5 totalmente de acuerdo
- 4 de acuerdo
- 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 2 en desacuerdo
- 1 totalmente en desacuerdo

**Observaciones:** considero que sería más claro para las futbolistas ofrecer una definición de ansiedad y estrés, esto con el fin de unificar el concepto y puedan dar una respuesta más precisa sobre las actividades y el impacto de las actividades. ¿Ahora se habla de ansiedad pre competitiva?

Universidad Nacional  
Facultad de Ciencias de la Salud  
Escuela de Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida

Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano

Escala de valoración de la entrevista sobre concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división

Uso solamente de profesionales en el área  
Nombre: Luis Rojas Campos

	5	4	3	2	1
1. Recopila información general del deportista como la edad y tiempo de practicar el deporte	X				
2. Las preguntas abiertas consultan de manera adecuada lo solicitado	X				
3. La redacción de las consultas es adecuada	X				
4. Al ser una entrevista específica para mujeres incluye un lenguaje específico a la población	X				
5. Se evidencia un orden lógico en la secuencia de las consultas	X				
6. Se evidencia una concordancia con las consultas tipo escala y las preguntas abiertas	X				
7. Se solicita de manera explícita y separada los temas de ansiedad y estrés	X				
8. Se evidencia entre la valoración pre y posterior una secuencia lógica de consultas	X				

Por favor conteste la escala de Likert bajo los siguientes enunciados

- 5 totalmente de acuerdo
- 4 de acuerdo
- 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 2 en desacuerdo
- 1 totalmente en desacuerdo

Observaciones:

Redactar con pronombre de usted.

Se podría incluir el lugar de residencia y procedencia

## Anexo 6

### *Entrevista pre intervención*

# Entrevista sobre concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división

Parte del proceso de intervención titulado "Propuesta de actividades físico recreativas para la concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división" y según el consentimiento informado se le envía el formulario para recabar información para fines académicos, toda la información suministrada es con carácter confidencial

**\*Obligatorio**

#### 1. Confirmación del consentimiento informado

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

Concientización  
de ansiedad

En esta sección de preguntas se pretende, que como jugadora de fútbol, pueda responder desde su experiencia, según se solicita.

#### 2. Nombre completo \*

---

3. 1- Edad \*

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de 15 años
- De 15 a 19 años
- De 20 a 25 años
- De 26 a 30 años
- De 31 a 35 años
- De 36 a 40 años

4. 2- Lugar de residencia

\_\_\_\_\_

5. 3- Lugar de procedencia

\_\_\_\_\_

6. 4- ¿Cuánto tiempo lleva jugando en primera división? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de 1 año
- De 1 año a 3 años
- De 3 años a 5 años
- De 5 años a 7 años
- De 7 años a 10 años
- Más de 10 años

7. 5- Según su percepción defina ¿Qué es ansiedad? \*

---

---

---

---

---

8. 6- ¿Conoce los diferentes tipos de ansiedad? \*

*Selecciona todos los que correspondan.*

Sí

No

9. 7- ¿Conoce técnicas para identificar y afrontar la ansiedad? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

10. 8- ¿Ha sentido ansiedad en algunas de estas situaciones?:

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>Durante el entrenamiento</b>	<input type="radio"/>				
<b>Previo al partido</b>	<input type="radio"/>				
<b>Durante el partido</b>	<input type="radio"/>				

11. 9- ¿Considera adecuado informarse acerca de las distintas formas de afrontar la ansiedad para su desarrollo integral? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

12. 10- ¿Podría explicar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

Concientización  
de estrés

En esta sección se pretende, que como jugadora de fútbol, pueda responder desde su experiencia, según se solicita.

13. 11- Según su percepción defina ¿Para usted qué es el estrés? \*

---

---

---

---

---

14. 12- ¿Ha sentido estrés en algunas de estas situaciones?:

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>Durante el entrenamiento</b>	<input type="radio"/>				
<b>Previo al partido</b>	<input type="radio"/>				
<b>Durante el partido</b>	<input type="radio"/>				

15. 13- ¿Conoce técnicas para identificar y afrontar el estrés? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

16. 14- ¿Podría explicar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

17. 15- ¿Considera que la aplicación de actividades recreativas durante el entrenamiento puede ayudarle a crear conciencia sobre la ansiedad y estrés? \*

*Marca solo un óvalo.*

Sí

No

## Anexo 7

### Entrevista post intervención

## Entrevista sobre concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división.

Parte del proceso de intervención titulado "Propuesta de actividades físico recreativas para la concientización de ansiedad y estrés en jugadoras de fútbol de primera división" y según el consentimiento informado se le envía el formulario para recabar información para fines académicos, toda la información suministrada es con carácter confidencial

\*Obligatorio

1. Confirmación del consentimiento informado

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

Concientización de ansiedad

En esta sección se pretende que conteste según su experiencia como jugadora de fútbol, según se solicita.

2. Nombre Completo \*

---

3. 1- Edad \*

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de 15 años
- De 15 a 19 años
- De 20 a 25 años
- De 26 a 30 años
- De 31 a 35 años
- De 36 a 40 años

4. 2- ¿Cuánto tiempo lleva jugando en primera división?

*Marca solo un óvalo.*

- Menos de 1 año
- De 1 año a 3 años
- De 3 años a 5 años
- De 5 años a 7 años
- De 7 años a 10 años
- Más de 10 años

5. 3- Según su percepción defina ¿Qué es ansiedad? \*

---

---

---

---

---

6. 4- ¿Conoce los diferentes tipos de ansiedad?

*Selecciona todos los que correspondan.*

- Sí  
 No

7. 5- ¿Conoce técnicas para identificar y afrontar la ansiedad? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

8. 6- ¿Podría detallar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

9. 7- ¿Ha sentido ansiedad en algunas de estas situaciones?:

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>Durante el entrenamiento</b>	<input type="radio"/>				
<b>Previo al partido</b>	<input type="radio"/>				
<b>Durante el partido</b>	<input type="radio"/>				

10. 8- ¿Considera adecuado informarse sobre las distintas formas de afrontar la ansiedad para su desarrollo integral? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

11. 9- ¿Podría detallar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

Concientización  
de estrés

En esta sección se pretende que conteste según su experiencia como jugadora de fútbol, según se solicita.

12. 10- Según su percepción defina ¿Para usted qué es el estrés? \*

---

---

---

---

---

13. 11- ¿Ha sentido estrés en algunas de estas situaciones?:

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
<b>Durante el entrenamiento</b>	<input type="radio"/>				
<b>Previo al partido</b>	<input type="radio"/>				
<b>Durante el partido</b>	<input type="radio"/>				

14. 12- ¿Conoce técnicas para identificar y afrontar el estrés? \*

*Marca solo un óvalo.*

- Sí  
 No

15. 13- ¿Podría detallar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

16. 14- Según el proceso vivido, ¿Qué relevancia tiene para usted la concientización de las siguientes variables para su desarrollo integral?:

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Muy poco interés	Poco de interés	Neutral	Algo de interés	Mucho interés
<b>Ansiedad</b>	<input type="radio"/>				
<b>Estrés</b>	<input type="radio"/>				

17. 15- ¿Podría detallar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

18. 16- Según las actividades recreativas utilizadas en los entrenamientos ¿Cuál es su grado de satisfacción en las siguientes variables?

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Neutral	Algo satisfecha	Muy satisfecha
<b>Ansiedad</b>	<input type="radio"/>				
<b>Estrés</b>	<input type="radio"/>				

19. 17- ¿Podría detallar un poco más su respuesta anterior? \*

---

---

---

---

---

20. 18- Según los insumos visuales utilizados en los entrenamientos ¿Cuál es su grado de satisfacción en las siguientes variables?

*Marca solo un óvalo por fila.*

	Nada satisfecha	Poco satisfecha	Neutral	Algo satisfecha	Muy satisfecha
<b>Ansiedad</b>	<input type="radio"/>				
<b>Estrés</b>	<input type="radio"/>				

## Anexo 8

### Infografía de semana 1 de intervención

# EL ESTRÉS Y EL ESTRÉS EN EL DEPORTE

1. SE DESCRIBE CON FRECUENCIA COMO UNA SENSACIÓN DE AGOBIO, PREOCUPACIÓN Y AGOTAMIENTO



2. EL ESTRÉS PUEDE AFECTAR A PERSONAS DE CUALQUIER EDAD, GÉNERO Y CIRCUNSTANCIAS PERSONALES Y PUEDE DAR LUGAR A PROBLEMAS DE SALUD TANTO FÍSICA COMO PSICOLÓGICA

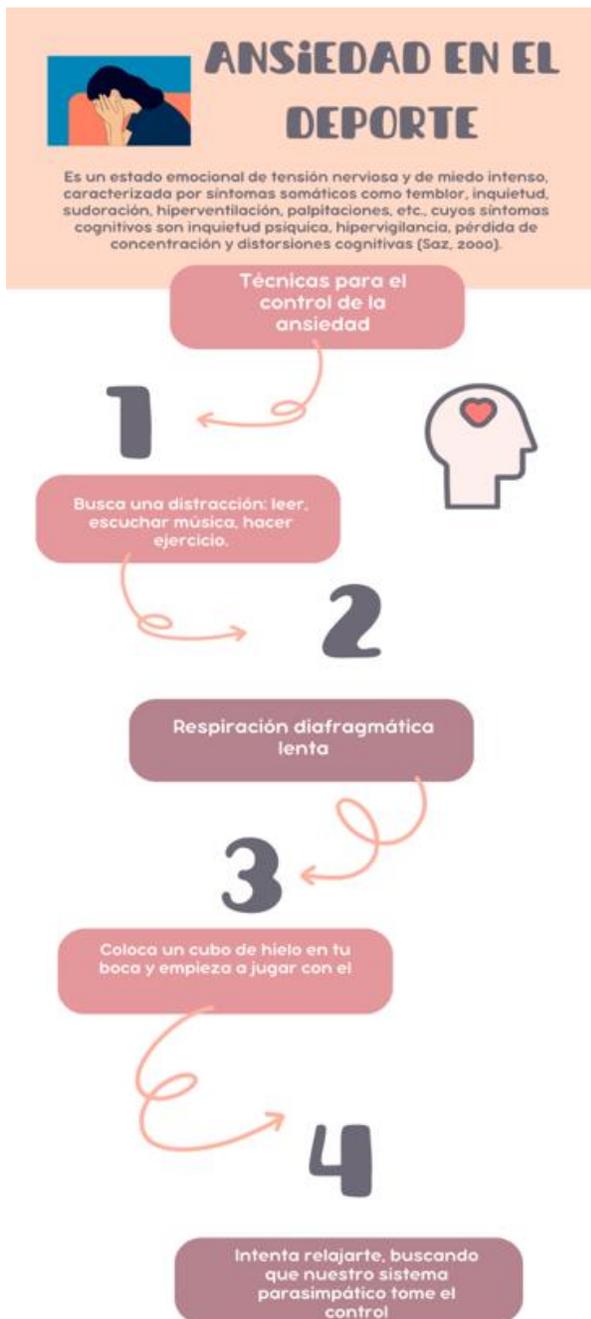
3. EL ESTRÉS ES CUALQUIER EXPERIENCIA EMOCIONAL MOLESTA QUE VENGA ACOMPAÑADA DE CAMBIOS BIOQUÍMICOS, FISIOLÓGICOS Y CONDUCTUALES PREDECIBLES



EN EL ÁMBITO DEPORTIVO, EL ESTRÉS ES DEFINIDO COMO «UNA AFECCIÓN PSICOLÓGICA QUE SE PRODUCE CUANDO LAS PERSONAS OBSERVAN UN DESEQUILIBRIO SUSTANCIAL ENTRE LAS EXIGENCIAS QUE SOPORTAN Y SU CAPACIDAD PARA CUMPLIRLAS, Y CUANDO DICHA INCAPACIDAD TIENE CONSECUENCIAS IMPORTANTES». SIN EMBARGO, OTROS AUTORES EXPLICAN QUE EL ESTRÉS TAMBIÉN PUEDE SER POSITIVO Y QUE PREPARA AL CUERPO PARA MANTENER MAYOR CAPACIDAD DE ATENCIÓN, MOTIVACIÓN E INCLUSO ENTUSIASMO PARA AFRONTAR DEMANDAS DEPORTIVAS

-González Campos et al., 2016  
-American Psychological Association, 2013

## Infografía de semana 2 de intervención



DIFERENCIA ENTRE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

# ESTRÉS



**corto plazo**

LAPSO

# ANSIEDAD

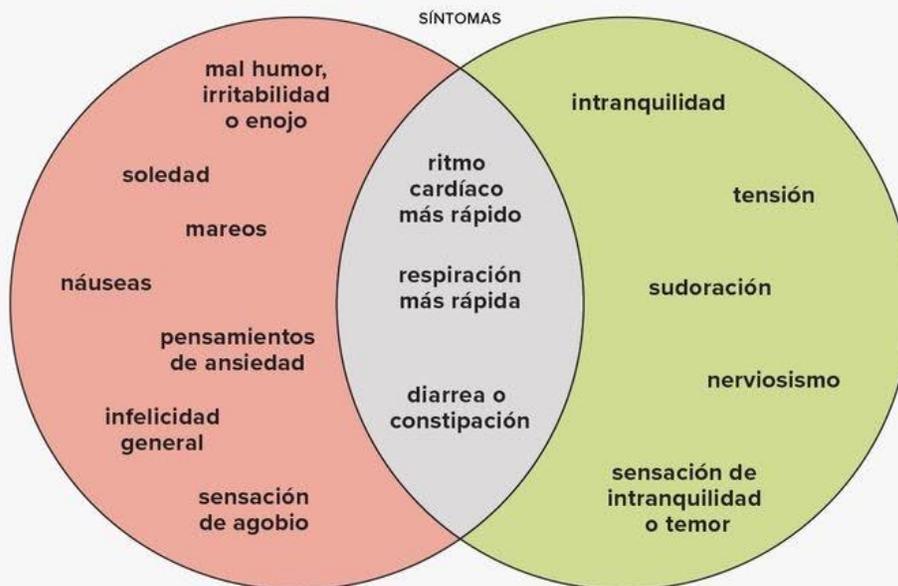


**puede permanecer**

**en respuesta a una amenaza reconocida**

CAUSA / ORIGEN

**es posible que no tenga un desencadenante identificable**



MEDICALNEWS TODAY

## Infografía de semana 4 de intervención

*Estrés Post*  
**COMPETENCIA**

Después de la competencia, y tras el análisis realizado sobre la actuación el estrés perdurará por momentos, días o hasta meses, dependiendo de la actitud del deportista con respecto a su desempeño

Aquí es importante REFLEXIONAR sobre el grado de control ejercido en la competencia y la experiencia adquirida.

Con el fin de APRENDER de sus aciertos y errores sin olvidar el entorno social que le ha brindado apoyo durante el proceso de entrenamiento y competencia

El estado de **recuperación** del estrés post competitivo será un indicador del nivel de estrés físico y mental que esté experimentando la jugadora

*Entonces...*

Si se logra reducir la influencia del estrés, permitirá que la jugadora disfrute de su ejecución y reafirme la práctica deportiva. Y para lograr estas acciones, se debe de generar la caracterización del estrés en el ambiente competitivo específico en este caso, en un partido de fútbol.

Flores Moreno et al., 2017



## **ESTRÉS DURANTE LA COMPETENCIA**

Se presenta preocupación por el resultado, miedo, inseguridad, ansiedad. El desequilibrio entre las capacidades percibidas y las demandas del ambiente deportivo que surgen como molestias físicas, incapacidad de resolver situaciones inesperadas, pensamientos negativos, pérdida del control y culpabilidad.

(Flores Moreno et al., 2017)

## Infografía de semana 6 de intervención

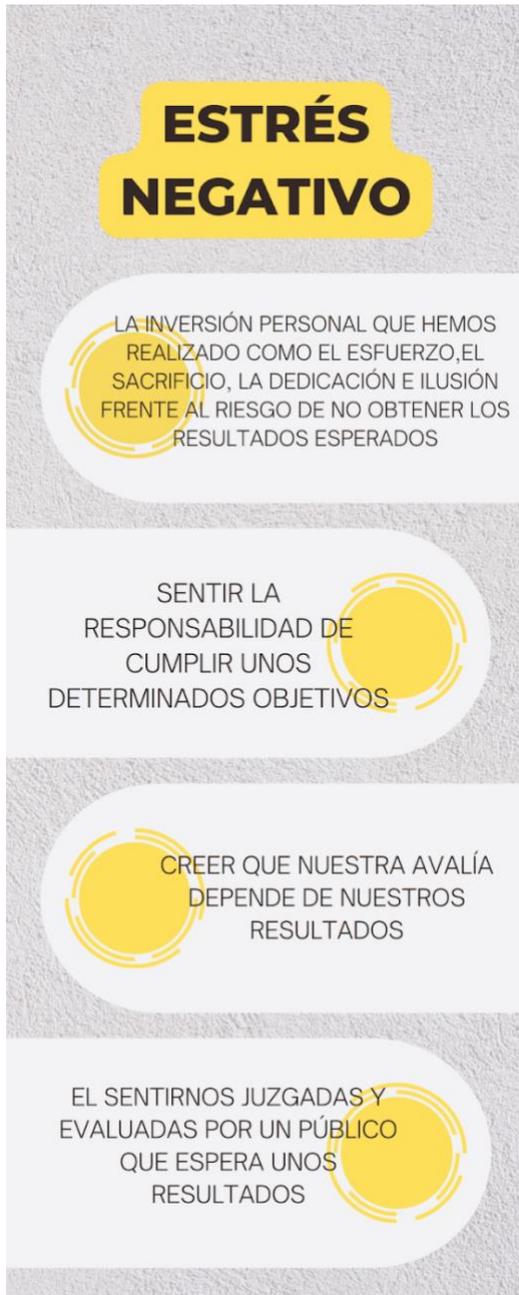
Ansiedad y Estrés



¿Qué estoy sintiendo?

### Diferentes situaciones

ANSIEDAD	ESTRÉS
Puede ser un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizado por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones. También, sus síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas. Además, tiene un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo	Es una sensación de agobio, preocupación y agotamiento. Puede verse como la forma que tiene el cuerpo de reaccionar ante un problema y prepararse para enfrentar una situación difícil con concentración, fuerza, energía y un estado de mayor alerta y una persona puede sufrirlo ante retos positivos, así como ante retos negativos



# CONSEJOS BÁSICOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

(Y no fallar en el intento)

**Respecto a tu cuerpo**  
¡TRÁTALO BIEN!



**Busca la manera de relajarte**  
Puedes iniciar aprendiendo técnicas de relajación y ponerlas en práctica.



**Has alguna actividad física distinta a tu deporte**



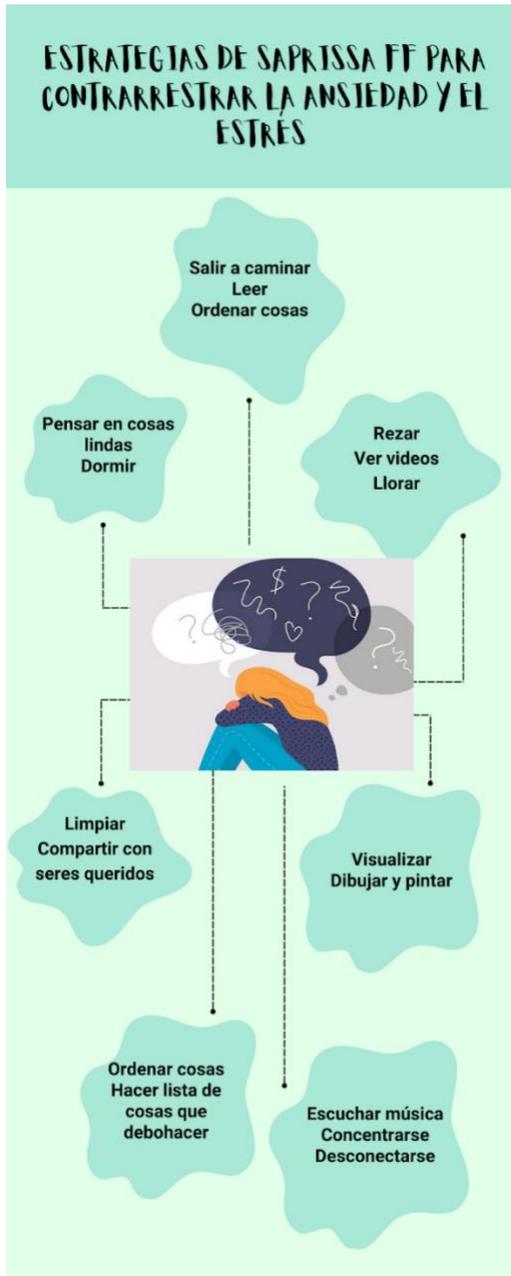
**NO BUSQUES LA PERFECCIÓN**  
Recordá que sos humana, que la perfección no debe de ser una meta de vida, buscá mejorar que es distinto



**PENSÁ EN UNA QUE TE FUNCIONE DISTINTA A LAS ANTERIORES**  
APLICALA TAMBIÉN.



Infografía de semana 9 de intervención



Infografía de semana 10 de intervención



## Anexo 9

### Consentimientos informados de las jugadoras mayores de edad

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo M<sup>ca</sup> Paula Elvando, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: elvandoelvando@gmail.com

Teléfono: 0437-0150



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/09/2022

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo M<sup>te</sup> Paula Elicando, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: elicandocurda@gmail.com

Teléfono: 8437-9150



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/09/2022

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo M<sup>te</sup> Paula Elicando, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: elicandocurda@gmail.com

Teléfono: 8437-9150



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/09/2022

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo M<sup>ca</sup> Paula Elicando, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: elicandocurda@gmail.com

Teléfono: 8437-9150



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/09/2022

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

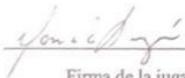
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Yamira Pinzón, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: Ypinzonrios96@gmail.com

Teléfono: 60304517

  
Firma de la jugadora

  
Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/22

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la *práctica profesional* titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a *contrarrestarlo* por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de *infografías, videos y otras técnicas*.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en *Salud Integral y Movimiento Humano*.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Yessenia Flores, acepto participar voluntariamente en la *práctica profesional* "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las *condiciones* de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: YesseniaFlores2059@gmail.com

Teléfono: +503 78076165

Yessenia Flores

Firma de la jugadora

Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

31/02/22

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

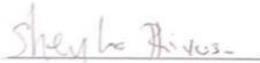
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Sheyla Flores, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: Sheylaflores2@icloud.com

Teléfono: 72312685



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/22

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Keren Rodríguez Campos, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: kerenrc117@gmail.com

Teléfono: 85325394

Keren

Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

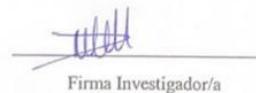
#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Kelly Villalobos, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: Kellyvillalobos@un.ac.cr

Teléfono: 88521959

  
Firma de la jugadora

  
Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/22

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Katherine Alejandra A., acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: kalejandra2@hotmail.com

Teléfono: 8316-88-52.



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/22

Proyecto Geal.

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

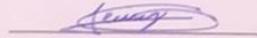
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

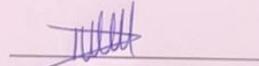
Yo Jeimy Omsión Fdez., acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: jeimyof@hotmail.com

Teléfono: 8542-3759



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Eugeny Calvo Zúñiga, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: vams243@gmail.com

Teléfono: 72061355



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/agosto/22.

### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Dinnia Díaz Arce, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: dinnia.diaz.arce@gmail.com

Teléfono: +506-8644 2324

Dinnia Díaz Arce

Firma de la jugadora

[Firma]

Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Daniela Luz Mejía, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: danicuzmejia@gmail.com

Teléfono: 8457 4674



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Cristel Sandi Gaxiola, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: Cristel.Sandi.2@gmail.com

Teléfono: 72846606

Cristel

Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31-08-22

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Marianne Ugaldes Chaves, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en esta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: ugaldemarianne@gmail.com

Teléfono: 7014-4318



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Catalina Estrada C., acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: kata-03@hotmail.com

Teléfono: 84096646

Catalina

Firma de la jugadora

[Firma]

Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/2022

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo M<sup>te</sup> Carolina Méndez Argueta, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: mcmenendez@yahoo.com

Teléfono: 6432-8483



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitada a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindaran por medio de infografías, videos y otras técnicas.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional, estudiante de la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

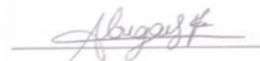
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo Abigail, acepto participar voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: abigail.sanchez@gmail.com

Teléfono: 71091350



Firma de la jugadora



Firma Investigador/a

Lugar y Fecha: 31/08/2022 8am.

## Anexo 10

### Consentimientos informados jugadoras menores de edad

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Yenory Cordero, acepto que la menor de edad Mariana Carvajal a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: carvajalmariana516@gmail.com

Teléfono: 84501875

Yenory C.C.

Firma Representante del menor o  
apoderado legal

Mariana Carvajal

Firma de la Practicante

Lugar y Fecha:

### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

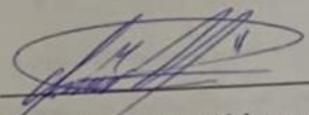
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Iviana Monge V., acepto que la menor de edad Priscilla Rodríguez M a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: lmonge84@hotmail.com

Teléfono: 8489-79-75

  
Firma Representante del menor o  
apoderado legal

\_\_\_\_\_  
Firma de la Practicante

tibas

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal  
Teléfonos: (506)8517-7210  
Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.  
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

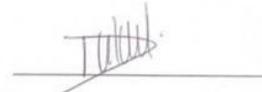
Yo, Mario Rivera Delgado, acepto que la menor de edad Valentina Rivera Obispo a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: esteban040385@gmail.com

Teléfono: 85 00 29 79

Mario Rivera Delgado

Firma Representante del menor o  
apoderado legal

  
Firma de la Practicante

Lugar y Fecha: 31/08/22  
Estado Moravia

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula 1-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal  
Teléfonos: (506)8517-7210  
Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.  
Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Ricardo Forcá S, acepto que la menor de edad Adriana Forcá a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: \_\_\_\_\_

Teléfono: 70201404



Firma Representante del menor o  
apoderado legal



Firma de la Practicante

31/03/22  
Lugar y Fecha:  
Estadio  
Lorente

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Beatriz Barahona Burris acepto que la menor de edad Verónica Matarrita a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: Verocamatarrita.2005@gmail.com

Teléfono: 86473808

Beatriz Barahona B

Firma Representante del menor o  
apoderado legal

[Firma]

Firma de la Practicante

Lugar y Fecha:

#### DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Un menor de edad a su cargo ha sido invitado(a) a participar en la práctica profesional titulada "Propuesta de actividades físicas recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina". Su objetivo es crear y aplicar actividades para generar situaciones de estrés y ansiedad donde las jugadoras logren manejarlo y aprender a contrarrestarlo por medio de retroalimentaciones que se brindará por medio de infografías, videos y otras técnicas. La menor de edad a su cargo ha sido seleccionada ya que la práctica será realizada en el primer equipo del Deportivo Saprissa Femenino.

La practicante responsable de esta aplicación es Dulce Ureña Madrigal, cédula I-1657-0572 de la Universidad Nacional

Datos de contacto: Si requiere mayor información, o comunicarse por cualquier motivo relacionado con esta investigación, puede contactar a Dulce Ureña Madrigal.

Nombre de la practicante: Dulce Ureña Madrigal

Teléfonos: (506)8517-7210

Dirección: Linda Vista, Tibás, San José.

Correo Electrónico: dulceurenamadrigal@gmail.com

#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, Beatriz Barahona Barr acepto que la menor de edad Mónica Matorrita a mi cargo, participe voluntariamente en la práctica profesional "Propuesta de Actividades físico recreativas para la concientización del manejo de estrés y ansiedad en futbolistas de primera división femenina. Declaro que he leído y he comprendido las condiciones de mi participación en ésta práctica. En caso de cualquier notificación relacionada a la práctica, puede contactarme a través de:

Correo electrónico: veronicamatorrita.2005@gmail.com

Teléfono: 86473808

Beatriz Barahona B

Firma Representante del menor o  
apoderado legal

[Firma]

Firma de la Practicante

Lugar y Fecha:

## Anexo 11

*Bitácora de intervención y registro de aplicación.*

<p>SEMANA 1 23 al 29 de setiembre</p>	<p style="text-align: center;">VIERNES 23</p> <p>“Balones al Aire” El entrenamiento dio inicio a las 6:07 am, el equipo realizó una oración grupal e inmediatamente iniciaron con mi persona. A las 6:10 se procedió a explicar la primera etapa de la intervención y se le entregó a cada jugadora un lápiz y un papel para que escribieran el nombre de la jugadora que consideraban líder y capitana. Veo importante resaltar que el 98% de las jugadoras indicaron un solo nombre el otro 2% se dividió en dos compañeras más, procedí a indicar las jugadoras que debían dirigir la actividad sin comentarles esta gran brecha de porcentajes entre las jugadoras. Se les explicó a dos capitanas (ya que una no asistió ese día) la dinámica de la actividad y el resto de equipo fue colocado en las charolas correspondientes. La segunda parte de la actividad duró 11 minutos, donde el equipo pudo realizar solamente 2 formaciones sin que los balones cayeran al suelo. Al finalizar la actividad se reunió al equipo y se les explicó lo que se va</p>	<p style="text-align: center;">MARTES 27</p> <p>Se les envía vía whastAap una imagen sobre datos científicos sobre la ansiedad y el estrés en jugadoras de fútbol.</p>	<p style="text-align: center;">MIÉRCOLES 28</p> <p>“Cuidado se cae” El entrenamiento dio inicio a las 6:10am con una oración grupal, una pequeña charla mediada por el CT. Seguidamente se da inicio con la actividad realizando una pequeña movilidad articular, luego se reúne el equipo y se explica la actividad con un ejemplo realizado por 5 jugadoras elegidas por la mediadora. Se dividió al equipo en 5 grupos de 5 jugadoras y uno de 4 jugadoras. Se les solicitó trasladar el balón en los subgrupos de diferentes maneras (muslo, cabeza, empeine y libre). Al finalizar con los 5 traslados se les entregó a cada jugadora un lápiz y un papel con información sobre el estrés percibido, lo depositaron anónimamente en una bolsa y se finalizó la actividad.</p>
---	--	--	--

	<p>aplicar en la intervención y se tomó esta primera actividad como una introducción ejemplificada para el equipo.</p>		
<p>SEMANA 2 30 setiembre al 06 de Octubre</p>	<p><b>VIERNES 30</b> “Rápido que me la sé” <b>ANSIEDAD</b> El entrenamiento dio inicio a las 6:07am, con una oración grupal y seguidamente pasaron al círculo central donde yo estaba ubicada, iniciamos con movilidad articular 4 repeticiones por ejercicio, aproximadamente durante 4 minutos se realizó una pequeña activación. Luego, nos trasladamos al espacio delimitado con charolas para dar inicio con la actividad, las primeras indicaciones fueron en competencia igual, solamente que era tocarse diferentes partes del cuerpo y reaccionar a la charola de distintos colores, se repitió dos veces por jugadora, buscando que se activaran y buscar ese sentimiento de competitividad, para la tercera vez ya se dio inicio con las preguntas las cuales se realizaron dos por jugadora. Mi percepción de la dinámica fue una gran falta de información de las jugadoras respecto a la información sobre técnicas para el control de la ansiedad y situaciones sobre el estrés.</p>	<p><b>SÁBADO 01</b> Envío de la infografía sobre concepto de ansiedad en el deporte y técnicas para controlarla.</p>	<p><b>JUEVES 06</b> “Piensa Rápido” <b>ANSIEDAD</b> Se da inicio a las 6:10 con una oración grupal, luego pasan con el preparador físico (a solicitud de él, según el trabajo que habían hecho el día anterior en el gimnasio quería activas específicamente ciertas cosas para ayudar a la recuperación y activación más específica, por lo tanto, la movilidad y actividad la hicieron con el PF, seguidamente pasaron conmigo y les expliqué en qué consistía la actividad y se dividió el grupo en dos solamente, la división se realizó por medio de la dinámica “1-2-1-2-1-2”, los balones en medio del área grande (espacio donde se realizó el juego) se colocaron 19 balones, destinando a que algún equipo tuviera más balones que el otro. Se procedió a dar las indicaciones con las siguientes pautas: - deben iniciar en la línea de fondo y correr hacia los balones y tomar la mayor cantidad para mi equipo, inmediatamente inicia el lanzamiento de los balones al equipo</p>

			<p>contrario. Es importante resaltar que antes de iniciar con la actividad cada equipo empezó a idear diferentes estrategias para la recolección del balón, no para el resto de la dinámica, lo que causó luego conflictos. Se partió la actividad en 3 lapsos de 3 minutos. Durante los primeros 2 lapsos pasaron en discusión con el equipo contrario, que se quitaban de donde estaba el balón, que no se lanzaban el balón y demás situaciones. En ese momento se realizó una pausa y se dio una nueva indicación que no podían discutir, que solo iban acatar la indicación de la mediadora respecto a la jugadora que salía de la cancha o no.</p> <p>Al finalizar el 3er lapso se reunieron a las chicas y se les brindó un reforzamiento en cuanto a la comunicación no asertiva que estaban teniendo y que ha sido una constante en las actividades competitivas y que causaban que el equipo no trabaje mejor, junto con esta pequeña retroalimentación se agregó el artículo de Nuñez y García, 2017 que habla sobre la ansiedad y que no necesariamente en rendimiento es mala, si se sabe canalizar y distinguir, se explicó también un poco más a profundidad las diferencias entre ansiedad</p>
--	--	--	--

			<p>somática y cognitiva estas trabajadas con la infografía enviada con anterioridad.</p> <p>Al finalizar la actividad el entrenador se me acercó e indicó que son 4 jugadoras específicamente que normalmente causan esos conflictos porque siempre defienden su equipo y recalcan los errores del otro</p>
<p>SEMANA 3 07 al 13 de octubre</p>	<p><b>VIERNES</b> “Protejo o ataco” <b>ESTRÉS</b></p> <p>Se realizó movilidad articular y activación muscular, seguidamente se pasó al bloque B, en el cuál se les explicó la dinámica, se realizó por medio de lapsos de 2 min, se jugaron dos lapsos con las mismas jugadoras en el mismo cuadro y luego se hizo cambio de jugadoras realizando la misma dinámica dos veces más. Al finalizar la actividad se les comentó el nivel de desgaste físico del 1 al 4 y la mayoría respondió un 4, lo que me llevó a percibir que lo realizaron con mucha intensidad, noté diversión, competencia. También, consulté si se les dificultaba más el final que el inicio y respondieron que no, por último, les pregunté si se les hacía más sencillo defender o atacar y en su mayoría respondieron que defender el balón.</p> <p>Una jugadora al final se me acercó y me comentó</p>	<p><b>LUNES</b> Envío de infografía sobre la diferencia entre el estrés y la ansiedad</p>	<p><b>JUEVES</b> “Que no sean muchos goles” <b>ANSIEDAD</b></p> <p>El entrenamiento dio inicio a las 6:40 debido a que el equipo realizó trabajo de gimnasio de 5:30am a 6:20am, mientras realizaban el traslado hacia la cancha. Para iniciar, las jugadoras realizaron un “rondo”, seguidamente se realizó la movilidad y activación con todo el grupo, y se dio inicio a la actividad. Se colocaron los espacios de diferentes tamaños y marcos como se indicó en el manual, buscando estresar en situación de juego.</p> <p>Se realizaron bloques de 2min y cambio inmediatamente de dos jugadoras por cuadro. Al finalizar la actividad, reuní al equipo para hablar sobre la actividad, alguna indicaron muy poco desgaste físico y otras un poco, pero lo relacioné con el trabajo de gimnasio que hicieron</p>

	<p>“hoy no discutimos”. Lo que me hizo analizar que la dinámica fue más fluida por lo tanto, más intensa.</p>		<p>antes. También aproveché para consultar sobre la infografía enviada el martes, hice una consulta sobre si pudieron leer la imagen y algunas jugadoras dijeron que sí, entonces consulté qué diferencias recuerdan, una de ellas habló y comentó lo que entendió, y sus comentarios fueron bastantes acertados. Aproveché para hablar sobre las infografías anteriores y destacar las maneras para contrarrestar la ansiedad precompetitiva.</p>
<p>SEMANA 4 14 al 21 de octubre</p>	<p>VIERNES 14 “Toca mi mano” Se dio inicio al entrenamiento a las 6:10am, las jugadoras llegan a las 6am juegan un rondo mientras que el CT y mi persona organiza todo en cancha, seguidamente realizan la oración grupal y pasan conmigo para realizar la movilidad y activación, pasamos al espacio del juego, se colocó las charolas con información y sin información en ambos equipo, al finalizar la actividad cada grupo se reunió a leer y analizar cada concepto y analizarlo. Seguidamente uní a ambos grupos para crear un conversatorio general. Fue una sesión bastante enriquecedora, debido a que discutieron de forma sana y con fundamentos del porqué</p>	<p>VIERNES 21 Envío de Infografía</p>	<p>MIÉRCOLES 19 “Pulpo Humano” El entrenamiento inició 6:10am con la oración, la activación y movilidad estuvo a cargo del pf debido a que por la actividad que correspondía era más que todo aceleraciones él solicitó aprovechar para realizar la activación con balón antes ya que le servía las aceleraciones después de esa activación. Luego pasaron con mi persona para realizar la actividad, se dividió el equipo en 2, intentando que fuera equitativo en cuanto a edades ( ellas les llaman las jóvenes y las viejillas), la actividad duró al rededor de 3 minutos, al finalizar las jugadoras indicaron un gran cansancio por lo tanto fueron algunas a hidratar. Seguidamente se</p>

	creían que era ansiedad y otras estrés.		les indicó a las jugadoras que cada grupo tenía una frase distinta, entonces que si podían compartirlo con las demás compañeras, se realizó igual un reforzamiento de la teoría ya vista en actividades anteriores.
SEMANA 5 22 al 27 de octubre	<p><b>SÁBADO 22</b> La Cruz</p> <p>Al ser el entrenamiento post partido y pre partido el pf necesitaba que trataran 6min alrededor antes de iniciar con la intervención.</p> <p>Se dividió al equipo en 2 grupos y se les explicó la actividad. Como es usual en ellas, fue bastante competitivo la actividad y además expresaron que disfrutaban las actividades.</p> <p>Al finalizar el juego, se reunieron ambos equipos y le solicité a una jugadora que leyera información sobre el estrés post competencia, decidí hablar sobre este tema debido a que vienen de perder dos partidos seguidos, por lo tanto me pareció conveniente.</p>	<p><b>MARTES 25</b> Reacción para ganar</p> <p>Realizaron la activación con el pf, de nuevo por solicitud de él debido que era entrenamiento pre partido y necesitaba trabajar algo en específico, por lo tanto realizaron la activación y luego pasaron a un rondo (trabajo con balón), luego pasaron conmigo.</p> <p>Dividí al equipo en 6 grupos, 4 vrs 4 por conos. Jugamos alrededor de 5min y pasamos al conversatorio, les hice la siguiente pregunta ¿Han logrado identificar ansiedad o estrés a la hora de tener que competir?. La mayoría me dijeron que sí.</p> <p>Luego consulté si alguna quería hablar sobre alguno de esos momentos y dos jugadoras hablaron y contaron que cuando la mamá estaba en una situación complicada de salud, estuvieron estresadas y en situaciones ansiosas, pero que el futbol más bien les ayudaba a despejarse y canalizaban todo para poder hacer bien y sentirse bien jugando fútbol al menos. Otras comentaron que ya saben que ir al baño o el dolor de estómago antes del partido es parte de esos síntomas de la ansiedad precompetitiva y una al final comentó que el tener un hielo cuando va a iniciar el partido le ha ayudado mucho. Esta misma jugadora luego se me acercó a comentarme que está pasando</p>	<p>Jueves 27</p> <p>Infografía</p>

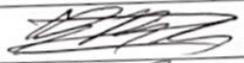
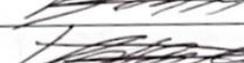
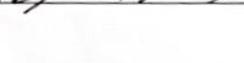
		<p>por una situación muy difícil familiar y tiene su familia en Nicaragua entonces que ha estado muy estresada y sabe que no está rindiendo igual, pero también me dijo que ya ella entiende un poco que su rendimiento se está viendo afectado por esa situación familiar y no porque ella sea mala jugadora o esté en un “mala racha”.</p>	
<p>SEMANA 6 28 de octubre al 03 de noviembre</p>	<p>Viernes 28 “Entramos Todas” El entrenamiento dio inicio a las 6:10am, como es normal, realizaron la reunión y el entrenador dio una charla inicial, es importante resaltar que fue un entreno pre partido y que las jugadoras manifestaron un gran desgaste físico. Inmediatamente pasaron conmigo y les solicité quitarse los tacos para dar inicio con la actividad, fue muy sencilla realizarla, por lo tanto empecé agregar variantes, las cuales al final fueron 5. La actividad fue más de diversión que de estrés, lo cual no cumplió con el objetivo que era estresarse y consultarles como lo manejaron. Pero debido a que fue mas de diversión y analizando que fue entreno prepartido, no hice la consulta de que tan estresadas se sentían debido a la actividad.</p>	<p>Martes 01 Infografía</p>	<p>Jueves 03 “Son Ocho” El entrenamiento dio inicio a las 6:10am, iniciaron con una oración y luego pasaron conmigo, donde de les expliqué la dinámica y les entregué la ficha con 8 imágenes. Pudieron aprenderse mientras trotaron alrededor de la cancha 3 vueltas y un básico de 1 min, recogí las fichas y las jugadoras continuaron con el entrenamiento normal, al ser las 7:50am el entrenador da la indicación que pasen conmigo y les pregunto una a una la ficha y anoto la cantidad que pegaron detrás de la ficha. No se pudo realizar la retroalimentación debido al tiempo ya que muchas debían irse a trabajar o estudiar. Proseguiré en crear una infografía sobre el tema que se quería hablar para que sea de manera inmediata.</p>
<p>SEMANA 7</p>	<p>Viernes 04 “Sin Marcos”</p>	<p>Martes 08 Infografía</p>	<p>Jueves 10 ¿Qué y quién es?</p>

<p>04 al 10 de noviembre</p>	<p>El entrenamiento dio inicio a las 6:10am, las chicas pasaron conmigo de una vez, la actividad duró aproximadamente unos 5min, y al finalizar recogieron los conos y se reunió todo el grupo para que leyeran las oraciones en los conos. Se les cpncultó sobre que creían que eran y algunas de las respuestas fueron - amor propio -Distraerse en momentos tensos -métodos para distraerse</p> <p>Se les indicó que eran consejos básicos para controlar el estrés y la ansiedad.</p>		<p>Por la cantidad de jugadoras que llegaron se tuvo que dividir al grupo en 2, eran grupos de 10 y eran 8 preguntas por lo que 2 jugadoras se quedaron sin responder, entonces la dinámica consistió en que en grupo iban a elegir a las 8 que iban a competir. Al decidir esto, las jugadoras se colocaban de espalda para no saber contra quién iban, se colocaban cerca del cono y a las señal de 1 -2-3-YA, se giraban y la que tomaba primero la concha, el resultado fue como 6-2 sin embargo, el grupo que perdió comentó que mandaron a competir a las jugadoras que casi nunca participan ni hablan casi en el equipo. Al final de la actividad en la retroalimentación explique que la dinámica fue un poco pasiva buscando que se entendiera y se escucharan las preguntas y pudieran analizar. Al final hablé con las chicas sobre las infografías enviadas y quedamos en que las iba volver a enviar y que ellas se iban a comprometer a leerlas y analizarlas más. Por lo tanto, al finalizar el entrenamiento les reenvié todo de nuevo, bueno al DT y él lo envió en el grupo de whatsapp.</p>
<p>SEMANA 8 11 al 18</p>	<p>Viernes 11 “Preparada, lista, voy”</p>	<p>Miércoles 16 Infografía</p>	<p>Viernes 18 “Armemos la letra”</p>

<p>de noviembre</p>	<p>Al ser pocas jugadoras hoy el equipo se dividió en 2 igual, entonces se alteró un poco la dinámica haciéndose en conjunto para tener más control. Esta dinámica reflejó el liderazgo de algunas, distintas personalidades, algunas no sabían cual ejercicio hacer o repetían, decían que se les olvidó todos los ejercicios entonces al final se comentó que ese estrés causa justamente eso, el no saber que hacer, como canalizarlo es lo que debemos aprender, el apoyarnos en otras compañeras para cumplir la tarea. Fue una actividad muy enredada y desordenada, ya que como algunas no sabían entonces pasaban el calentamiento y fue desordenado al que no llevaron un orden en cuanto a movilidad, luego propiocepción y aceleraciones. Por lo que mi persona al final tuvo que decir “chicas ahora trabajos de aceleraciones”</p>		<p>En el círculo central se dividió al grupo en 2 subgrupos, se les explicó la dinámica de las charolas colocadas en la mitad del círculo la misma cantidad. Las jugadoras trotaban en todo dentro del círculo central realizando ejercicios de movilidad a la libre y cuando la mediadora decía un NUMERO, debían formar grupos de esa cantidad (mixtos los grupos) pero cuando decía una LETRA, buscaban un espacio con charola y armaban ahí la letra, el grupo en armarla de primero ganaba una charola. Así sucesivamente hasta que se recogieran todas las charolas. Al finalizar la actividad los grupos se reunieron, leyeron y comentaron sobre la información en las charolas. La mediadora se acercó a cada grupo a consultar sobre que creían que hacía referencia la información y un comentario que llamó la atención fue “a mi vida” lo que refleja que el estrés negativo si está presente en ellas y que en distintas situaciones o etapas les afecta más que en otras.</p>
<p>SEMANA 9 19 al 26 de noviembre</p>	<p>Sábado 19 ¿Cómo era? Se les indicó a las jugadoras hacer parejas, que jugaran “piedra, papel y tijera” y la que perdía</p>	<p>Viernes 25 “La estrella” Se dividió el grupo en 5 subgrupos de 5 jugadoras cada una, debido a que era un entrenamiento post partido, la</p>	<p>Sábado 26 Infografía Infografía “estrategias de Saprissa FF para contrarrestar el estrés y la ansiedad”</p>

	<p>debía aprenderse la ficha y la otra debe evaluarla al final. Se les brindó un papel y un lápiz para replicarla al final de la actividad.</p> <p>La movilidad y la activación la realizaron con el pf ya que me solicitó debido a que tenía que realizar un trabajo específico por el partido que tienen mañana.</p> <p>al finalizar el calentamiento con el profe, se reunieron y replicaron la ficha en el papel, las compañeras las evaluaron y me la entregaron.</p> <p>Se les envió vía whatsapp un google forms con la siguiente pregunta. Comparta y escriba una situación ansiosa y estresante que ha afectado su rendimiento deportivo. Lo llenaron después del entrenamiento.</p>	<p>carga no debía ser muy pesada, por lo que se adaptó a que fuera una corrida por jugadora. Al concluir con esta parte, se les entregó un papel en blanco y un lapicero por subgrupo y se les indicó que escribieran estrategias que utilizan cuando están estresadas o ansiosas en general, no solamente en una situación de competencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar profundo</li> <li>• Escuchar música</li> <li>• Concentrarse</li> <li>• Sobrepensar</li> <li>• Sobreprepararse</li> <li>• Desconectarse</li> <li>• Salir a caminar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer</li> </ul> </li> <li>• Ordenar cosas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiar</li> </ul> </li> <li>• Compartir con seres queridos</li> <li>• Pensar en cosas lindas <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meditar</li> <li>• Dormir</li> </ul> </li> <li>• Lista de cosas por hacer <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hielo en la boca <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rezar</li> </ul> </li> <li>• Ver videos</li> <li>• Visualizar</li> </ul> </li> <li>• Dibujar y pintar <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar</li> </ul> </li> </ul>	
<p>SEMANA 10 27 al 02 de diciembre</p>	<p>Martes 29 “Ésta me la sé”</p> <p>Se inició la actividad dividiendo al grupo en 2 subgrupos de 12 jugadoras cada uno. Inmediatamente se les explicó la dinámicos en la cual debían realizar slalom, tomar una concha, leer la información y realizar series de concha a concha al llegar a la concha le realizaban un</p>	<p>Miércoles 30 “Piensa, piensa”</p> <p>Se realizó como un tipo rally, se les comentó que era la última intervención. se dividió el grupo en 3 subgrupos</p> <p>Iniciaron con la actividad. terminaron y se les consultó estrategias que aplicaron.</p>	<p>Jueves 01</p> <p>Infografía de situaciones estresantes para las jugadoras (punto de vista de ellas) actividad ¿cómo era?</p>

	<p>pase a la compañera que venía atrás, trotaban a un espacio donde estaban dos concha (azul, ansiedad y verde, estrés) y colocar la concha sobre la que creían que correspondía la información.</p> <p>Al finalizar, se les consultó a todo el equipo si querían dejar la información o si preferían analizarla en grupo y decidieron analizar nuevamente en conjunto cada grupo. Hicieron modificaciones y al finalizar la mediadora revisó la información, un grupo tuvo solamente dos malas, mientras el otro 6. La información colocada era de ansiedad solamente, sin embargo, debido a que en algunos momentos estresantes se ve reflejado algún tipo de ansiedad en una estrategia que podía aplicarse en ambas se las valí correctas como estrés también.</p>		
<p>SEMANA 11</p>	<p>Viernes 02 dic Cierre y post TEST.</p>		

Fecha	Actividad	Horas	Firma del encargado/a
25/06/2022	Elaboración de las entrevistas semi-estructuradas	5	
28/06/2022	Redacción escrito.	4	
29/06/2022	Reunión con Gerardo Araya	1	
4/07/2022	Reunión con tutor Diego Rodríguez	2	
8/07/2022	Correcciones en manual	5	
15/07/2022	Correcciones del manual	3	
18/08/2022	Redacción escrito.	8	
14/08/2022	Validación de las actividades	2	
22/08/2022	Piloteaje de las actividades	2	
26/08/2022	Reunión con Tutor Diego Rodríguez	2	
23/08/2022	Redacción trabajo escrito.	3	
30/08/2022	Reunión Gerardo Araya (Profesor encargado)	1	

Fecha	Actividad	Horas	Firma del encargado/a
28/02/2022	Reunión con tutor. Diego Rodríguez		
27/02/2022	Día 1. Diagnóstico 2	2 horas	
04/03/2022	Diagnóstico 1	2 horas	
07/03/2022	Día 2. Diagnóstico 2	2 horas	
14/03/2022	Día 3. Diagnóstico 3	2 horas	
31/03/2022	Charla con el Cuerpo Técnico	1 hora	
04/04/2022	Reunión con tutor. Diego Rodríguez	1 hora	
21/04/2022	Reunión con Tutor. Diego Rodríguez.	2 horas	
28/05/2022	Elaboración de actividades.	3 horas	
29/05/2022	Elaboración de manual de actividades	2 horas	
20/06/2022	Corrección del manual Parte 1.	2 horas	

Fecha	Actividad	Horas	Firma del encargado/a
31/08/22	Aplicación entrevista Pre-intervención.	1	
23/09/22	Actividad 1	1	
27/09/22	Envío de Infografía.	1	
28/09/22	Actividad 2	1	
30/09/22	Actividad 3	1	
01/10/22	Envío de Infografía	1	
06/10/22	Actividad 4	1	
07/10/22	Actividad 5	1	
10/10/22	Envío de Infografía	1	
13/10/22	Actividad 6	1	
14/10/22	Actividad 7	1	
21/10/22	Envío de Infografía	1	

Fecha	Actividad	Horas	Firma del encargado/a
19/10/22	Actividad 8	1	
22/10/22	Actividad 9	1	
25/10/22	Actividad 10	1	
27/10/22	Envío de Infografía	1	
28/10/22	Actividad 11	1	
01/11/22	Envío de Infografía	1	
03/11/22	Actividad 12	1	
04/11/22	Actividad 13	1	
08/11/22	Envío de Infografía	1	
10/11/22	Actividad 14	1	
11/11/22	Actividad 15	1	
16/11/22	Envío de Infografía	1	

Fecha	Actividad	Horas	Firma del encargado/a
18/11/22	Actividad 16	1	
19/11/22	Actividad 17	1	
25/11/22	Actividad 18	1	
26/11/22	Envío de Infografía	1	
29/11/22	Actividad 19	1	
30/11/22	Actividad 20	1	
01/12/22	Envío de Infografía	1	
02/12/22	Aplicación entrevista Post-intervención	1	
08/01/23	Redacción Escrito	5	
02/02/23	Codificación excel	5	
15/02/23	Redacción final y reuniones	5	
28/07/23	con Diego R y Berardo A.	5	

## Anexo 12

*Manual de actividades recreativas para abordar la ansiedad y el estrés*



# Tabla de Contenidos

Prefacio.....	3
Actividades.....	5
Referencias Bibliográficas.....	74

Actividades para  
abordar el estrés y la  
ansiedad



## Balones al Aire

**Objetivo:** Afrontar el estrés, por medio de actividades recreativas

**Tiempo:** 1 minuto para analizar, tomar la decisión y escribir el nombre, 10 minutos para la división del grupo y coordinación de la actividad

**Indicaciones:** Se inicia entregándoles a las participantes un papel y un lápiz, donde deben escribir el nombre de una compañera que consideren líder positiva y capitana, las 3 jugadoras más mencionadas serán las encargadas de dirigir la actividad. Se procede explicándole a las capitanas la dinámica del juego, en la cual deberán guiar a su equipo a realizar diferentes formaciones o incluso figuras y traslados, siempre deben de lanzar los balones al aire cada vez que realicen un movimiento (figura, traslado o formaciones). Ellas son las encargadas de ubicar a sus compañeras en las charolas ya colocadas con anticipación por la mediadora y ésta misma colocará balones de manera aleatoria en distintas charolas.



## Balones al Aire

Seguidamente, las jugadoras restantes del equipo deben colocarse en las charolas ubicadas en la cancha, escuchar a las capitanas dar indicaciones e intentar que no caigan los balones al suelo. Si algún balón cae, deberán colocarse en la posición inicial (como están las charolas). La idea del juego es que logren hacer 5 formaciones completas diferentes en el tiempo establecido.

Para finalizar la actividad, se reúnen las jugadoras para comentar sobre la actividad, el nivel de dificultad y si se llegaron a estresar en algún momento y cómo pudieron manejarlo. Reconociendo métodos distintos utilizados por las participantes como insumos para reforzar en siguientes actividades.

## Balones al Aire



## Cuidado se cae

**Objetivo:** Manejar las sensaciones de agobio y agotamiento que se experimenta en una situación específica, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 min de trabajo de activación y movilidad y seguidamente 10min de la actividad.

**Indicaciones:** Para iniciar se divide al grupo en 5 subgrupos donde cada uno tendrá un espacio para trabajar delimitado con charolas, conos y balones.

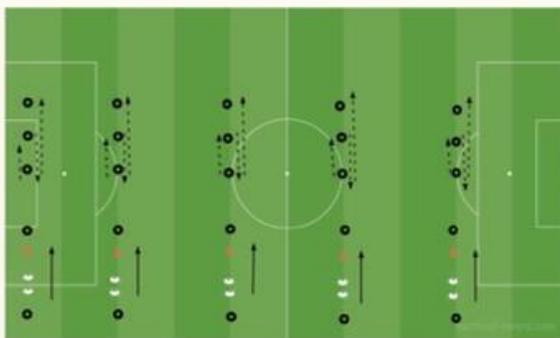
La actividad consiste en que cada subgrupo debe desplazarse de charola a charola sin que el balón caiga, además, todas las integrantes deberán ejecutar todos los obstáculos. Al finalizar ese bloque inicial, deben realizar aceleraciones sin balón, en las cuales deben llegar siempre a la charola inicial y la manera en la que se trasladará el balón será indicada por la persona que está dirigiendo la actividad.

## Cuidado se cae

A modo de cierre, se les brindará a cada jugadora un lápiz y un papel con una escala del 1 al 5 donde cada una deberá marcar con una X el nivel de estrés que sintió durante la actividad.

Ponseti y colaboradores explican "que los determinantes personales y situacionales se combinan para producir un determinado nivel de activación en el deportista que se expresará algunas veces como ansiedad en alguno de sus componentes" (Ponseti Verdaguer et al., 2016), por eso, se lleva a las jugadoras a experimentar esas sensaciones para aprender su manejo

## Cuidado se cae





## Rápido que me la sé

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para dar inicio, se debe dividir al grupo en 4 subgrupos, se colocaran en las charolas formando filas unas frente a otras, en medio de ellas se encontrarán 2 charolas: ansiedad y estrés. La actividad consiste en que la jugadora que está de primero, debe correr rodeando a sus compañeras hasta volver donde se encuentran las charolas de diferente color, esperan a escuchar la frase o preguntas, deben alzar la charola a la cual hace referencia la información antes que su rival.



### Rápido que me la sé

Información en Charolas

#### **ESTRÉS**

- Menor capacidad de centrarse en la actuación
- Problemas para concentrarse y mantener la atención
- Pérdida de motivación y de las ganas de continuar.
- Bloqueo de nuestras capacidades.
- Incapacidad para tomar decisiones en momentos importantes.
- Frustración y agobio

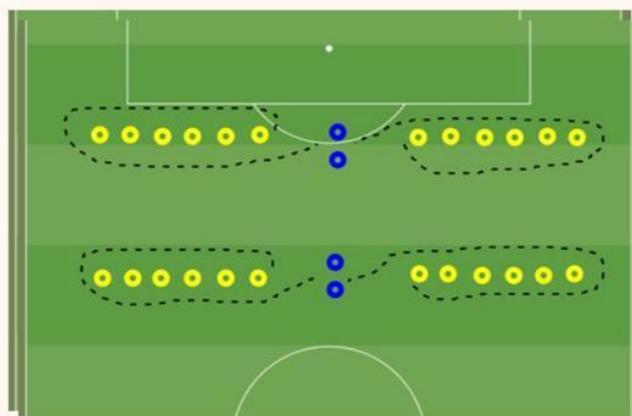
### Rápido que me la sé

Información en Charolas

#### **ANSIEDAD**

- Técnica del control de la ansiedad:  
*Distracción*
- Técnica del control de la ansiedad:  
*Respiración diafragmática lenta*
- Técnica del control de la ansiedad:  
*Relajación para que nuestro sistema parasimpático sea el que tome el control*

*Rápido que me la sé*



## Piensa Rápido

**Objetivo:** Efectuar actividades recreativas, que provoquen una situación ansiosa en las participantes para su concientización.

**Tiempo:** 2 minutos de formación de grupos, 5 minutos de activación y 10 minutos de juego.

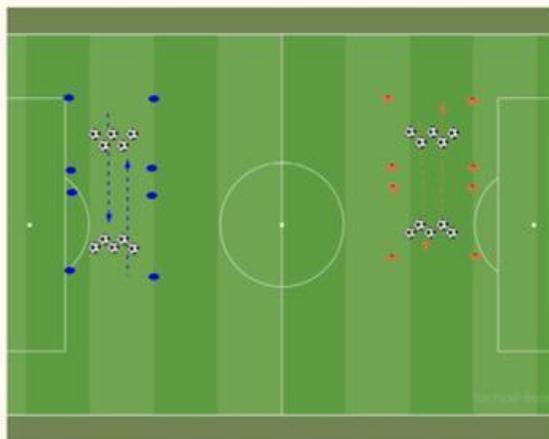
**Indicaciones:** Para dar inicio se le solicitará a las participantes conformar 4 subgrupos y colocarse en cada cuadro delimitado (6x6 mts) con charolas en ambos lados de la cancha, cada subgrupo contará con 5 balones para efectuar la actividad, la que consiste en idear estrategias, para lanzar balones hacia el cuadro rival e intentar tener la menor cantidad posible en el propio. La actividad finaliza cuando el tiempo acabe y los equipos ganadores serían los que en ese momento tengan menos balones en su territorio. Por lo tanto, los equipos deberán idear estrategias para buscar el gane durante el juego.

## Piensa Rápido

Antes de iniciar con la actividad principal mencionada con anterioridad, indicar a las participantes que ejecuten movimientos de movilidad y activación muscular. Seguidamente se inicia con el juego, en el cual deben enfrentarse al equipo que tienen al frente, lanzando balones con el tren inferior al territorio ajeno y evitando tener balones en el propio. Si una jugadora realiza mal dominio o control del balón y este sale del cuadro, deberá salirse de la actividad.

A modo de cierre, de entrada se les consultará a los subgrupos si idearon estrategias, si se sintieron presionadas o ansiosas y finalmente se les explicará a las jugadoras que algunas teorías abren la posibilidad de que la ansiedad cómo tal no sea siempre un aspecto debilitador del rendimiento, sino que por el contrario bajo determinadas condiciones pueda incluso favorecer dicho rendimiento (Núñez & García, 2017)

## Piensa Rápido



## ¿Protejo o ataco?

**Objetivo:** Manejar las sensaciones de agobio, preocupación y agotamiento que se experimenta en una situación específica, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 minutos de activación con balón y 5 minutos de trabajo en los cuadros pequeños.

**Indicaciones:** Para dar inicio se colocarán todas las jugadoras en el cuadro "A" delimitado con charolas, el cual contiene balones, donde deberán realizar conducción del balón y acatar indicaciones dadas por la persona mediadora de la actividad (movilidad, activación, cambios de dirección, dominio y fintas).

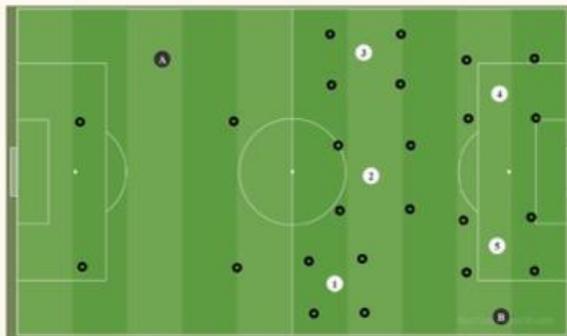
Para continuar con la actividad, se les indicará que conformen subgrupos de 5 participantes y se trasladen en conducción a la parte "B", en la cuál se encontrarán con cuadros delimitados con charolas (6x6 mts). En ese espacio deberán proteger su balón e intentar sacar al de la comp

## ¿Protejo o ataco?

La actividad finaliza cuando el cuadro se quede sólo con una participante o cuando se acabe el tiempo (2min), se pueden realizar cambios de jugadoras de los cuadros cada vez que se retome la actividad.

A modo de cierre, se les preguntará por subgrupo cuál fue el desgaste físico a nivel general del grupo, además, si se les hace más fácil defender o atacar el balón. Finalizando con algún comentario de alguna jugadora sobre el comportamiento de su grupo en la actividad.

## ¿Protejo o ataco?



## Que no sean muchos goles

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 minutos de movilidad, 10 minutos de trabajo.

**Indicaciones:** Se inicia con movilidad y activación en el espacio "A" que estará marcado con conos y se procede a dividir al grupo en subgrupos de 5.

Luego, se trasladan al bloque B, donde se colocarán 3 contra 2 donde el equipo en minoría debe defender dos marcos (de dos tamaños distintos a decisión de la mediadora) y el equipo en mayoría buscará anotar la mayoría de veces posibles. Cada 2 minutos se deben cambiar de cuadro y las que cambian son las últimas dos que tocaron el balón independientemente del equipo que sean.

## Que no sean muchos goles

A modo de cierre se les consulta el nivel de desgaste físico que tuvieron, si el tiempo en cada cuadro alteró las decisiones o el cambio de función de atacar o defender, se les consultar si al terminar la actividad el desgaste físico causó error en los pases o anotaciones.





## Toca Mi Mano

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono que contiene sobre el 12 charolas y en los otros 2 conos las jugadoras deben colocar una a una las charolas. Algunas de las charolas contienen información en un papel pegado a ellas, ambos grupos tienen la misma información en sus charolas.

La actividad consiste en que las primeras jugadoras de cada subgrupo esperan la indicación de salida, donde deben tomar una charola, correr hacia el cono del frente colocar la charola, correr de regreso hacia la siguiente compañera y tocarle la mano como indicación de salida, al colocarse todas las charolas en el cono del frente deben de realizar lo mismo pero ahora para regresar las charolas al cono inicial. Al acabar el juego, se les solicita a las jugadoras que vuelvan sus charolas y las que tengan información las compartan y comenten en cada subgrupo.



Toca Mi  
Mano  
Información en Charolas

- 1- Es el que experimentamos cuando tenemos que solucionar un problema
- 2- Se produce cuando nos anticipamos a obtener un resultado negativo
- 3- Sentimientos negativos, miedos o preocupaciones
- 4- Cambios en la fisiología: sudor, aumento en la frecuencia cardíaca, molestias en el estómago.
- 5- Sentimiento de opresión y tensión
- 6- Activación por situaciones amenazantes

Toca Mi  
Mano  
Información en Charolas

- 7- Sensación de agobio, preocupación y agotamiento
- 8- Experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles
- 9- También puede ser positivo y puede preparar al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas

Toca Mi  
Mano  
Información en Charolas

- 10- Síntomas cognitivos son: inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas
- 11- Se puede clasificar en cognitiva, somática y de rasgo.
- 12- Sensación de alerta que sentimos cuando estamos en peligro, pero continúa en el tiempo.

Toca Mi Mano





## Pulpo humano

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante una actividad recreativa sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 3 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono, frente a esos conos tendrán otro a una distancia de 6 metros aproximadamente.

La actividad consiste en que la primera jugadora de cada subgrupo deben correr hacia el cono que tienen al frente, rodearlo e ir a buscar a la siguiente jugadoras y tomarla de la mano, correr sin soltarse hacia el cono del frente y rodearlo, ir a buscar a la siguiente compañera y así sucesivamente. Cuando ya el subgrupo completó el pulpo humano, deben tomar el cono inicial y armar la frase que se encuentra en él, el grupo que culmine más rápido es el ganador, es importante recalcar que todos los grupos tendrán la misma frase. La finalidad del juego es concientizar a las jugadoras por medio de la frase y que las jugadoras puedan ir normalizando la ansiedad y el estrés en su deporte.



Pulpo  
Humano

Información en Charolas

•El estrés en sí no es algo malo, es la forma que tiene el cuerpo de reaccionar ante un problema y prepararse para enfrentar una situación difícil con concentración, fuerza, energía y un estado de mayor alerta. Es una respuesta adaptativa del organismo. Un poco de estrés o el tipo adecuado de estrés, es decir, un estrés positivo, puede ayudarte a mantenerte alerta, preparado para reaccionar.

*Pulpo  
Humano  
Información en Charolas*

• Los determinantes personales y situacionales se combinan para producir un determinado nivel de activación en el deportista que se expresará algunas veces como ansiedad

• Dos manifestaciones psicológicas de la ansiedad: El primero es la preocupación o inquietud respecto a las consecuencias negativas derivadas de un mal rendimiento. El segundo es la desconcentración, es decir, la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos claves de la tarea a realizar y que impide pensar con claridad durante la competición.

*Pulpo Humano*



## La Cruz

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono y al frente estará la mediadora colocando charolas en medio, algunas de ellas con información y la mediadora de la actividad será quién indique la hora de salida.

La actividad consiste en que las primeras jugadoras de cada subgrupo esperan la indicación de salida, donde deben correr hacia el cono diagonal, rodear y buscar la charola en el suelo, la primera en tomarla es quien se deja la charola y hace punto, lo mismo, así con todas las participantes.

Al acabar el juego, se les solicita a las jugadoras formar un círculo y la mediadora les leerá un extracto de un artículo científico y crear un conversatorio respecto a lo que entendieron.

### *Estrés después de la competencia*

Después de la competencia, y tras el análisis realizado sobre la actuación el estrés perdurará por momentos, días o hasta meses, dependiendo de la actitud del deportista con respecto a su desempeño. Aquí es importante REFLEXIONAR sobre el grado de control ejercido en la competencia y la experiencia adquirida, con el fin de APRENDER de sus aciertos y errores sin olvidar el entorno social que le ha brindado apoyo durante el proceso de entrenamiento y competencia. Al respecto, Molinero, Salguero y Márquez, (2011) señalan que el ESTADO DE RECUPERACIÓN DEL ESTRÉS POST COMPETITIVO, será un indicador del nivel de estrés físico y mental que se experimente. Por tanto, si se logra reducir su influencia, permitirá que el deportista disfrute de su ejecución y reafirme la práctica deportiva. Para lograr estas acciones, se debe de generar la caracterización del estrés en el ambiente competitivo específico (Flores Moreno et al., 2017)

## La Cruz





## Reacción para ganar

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante una actividad recreativa sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos.

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 6 subgrupos, cada subgrupo se colocará en los espacios delimitados con charolas y conos. Se colocarán dos integrantes detrás de una charola y las otras dos de la charola ubicada al otro extremo frente a ellas.

La actividad consiste en que deben salir de charola hacia el frente hasta llegar a los dos conos con charolas sobre ellos, en ese espacio escucharán indicaciones dadas por la mediadora: desplantes, saltos, que se toquen alguna extremidad, rodillas arriba, entre otras variantes. Las jugadoras deben estar atentas debido a que en cualquier momento se les indicará que tomen una charola de algún color y aquella que la toma gana punto, coloca la charola sobre el cono y se regresa a la charola inicial, pero ésta vez sale la compañera y realiza la misma dinámica y así sucesivamente hasta que se acabe el tiempo.

Al finalizar el tiempo se les indica a las jugadoras que se reúnan y se les preguntará si alguna quiere comentar alguna situación vivida respecto a la ansiedad y el estrés.

## Reacción para Ganar





# Entramos Todas

**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia con la colocación de 3 rectángulos de plástico (6x4mts) apoyados con charolas y cada plástico posee un balón. Se divide el equipo en 3 subgrupos, cada subgrupo deberá ingresar una por una sobre el plástico dominando el balón con cualquier parte del cuerpo. Todas las participantes deben de tocar el balón y no se pueden salir del plástico y la actividad concluye cuando todas las participantes logran dominar el balón estando sobre el plástico.

La actividad se reinicia cuando se cae el balón o cuando se sale una participante del plástico.

Cuando finaliza esta primera parte, se procede a realizar las siguientes variantes: usar solo una parte del cuerpo, incluir un balón más, reducir el espacio de plástico a la mitad o sólo usar un tercio y unir todos los subgrupos y quitar un plástico

A manera de cierre, se les indica a las participantes si se sintieron estresadas para solucionar lo que solicitaba la actividad, se da un espacio para que las participantes de expresen y así finaliza la actividad.

Entramos Todas



# Son Ocho

**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia entregándoles a cada participante una ficha con distintas imágenes, todas las fichas son diferentes. Se le indicará a cada participante la letra A o B formando así 2 subgrupos. Cada jugadora deberá aprenderse la ficha durante el transcurso que se realice la movilidad y el calentamiento, al concluir ambos bloques debe entregar la ficha y seguir con su entrenamiento.

Al finalizar el entrenamiento, se les solicitará a las jugadoras que conformen parejas con una compañera rival y deben mencionar ambas las imágenes que se aprendieron al inicio del entrenamiento, al suceder esto, las participantes vuelven a sus grupos correspondientes y deben decir la mayor cantidad de palabras que les comentó su rival, el subgrupo que obtenga mayor cantidad de imágenes recordadas ganan.

Además, el entrenador indicará si el grupo vencido deberá realizar algún trabajo físico extra.

A manera de cierre se les pregunta a las participantes cómo percibieron el entrenamiento

# Son Ocho



Ejemplo de ficha



## Sin marcos

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se realizará el trabajo en el círculo central, donde se colocarán marcos pequeños con charolas y conos, algunos de estos materiales tendrán información sobre ansiedad y estrés. Cada jugadora tomará un balón y tendrá que colocarse dentro del círculo central y realizar las indicaciones que dará la persona mediadora.



## Sin marcos

Las participantes inician en conducción sobre el espacio y escucharán indicaciones y variantes: rodear los conos y charolas, saltarlas, pasar en medio, entre otras. Seguidamente se sacarán la mitad de balones y se les solicita a las participantes formar parejas y deben de acatar las siguientes instrucciones: realizar paredes en medio de los marcos e inmediatamente levantarlo, así hasta que ya no queden marcos.

Al finalizar la actividad se les indicará a las jugadoras que revisen el material que tienen en mano y las que obtengan la charola o cono con consejos y deberá compartirla con el grupo y se comentará.



*Sin  
Marcos  
Información en Charlas*

Consejos básicos para manejar el estrés y la ansiedad

- Trata bien a tu cuerpo.
- Aprender y practicar técnicas de relajación.
- Practica alguna actividad física distinta del deporte en que compites.
- Y sobre todo no pretendas ser perfecta.

*Sin Marcos*



## ¿Quién y qué es?

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 10 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad dividiendo al grupo en 4 subgrupos, se les mostrará a las participantes el terreno en el cual se jugará y estará delimitado con charolas para marcar el espacio de cada grupo y con charolas con información que estarán dentro de una caja.

## ¿Quién y qué es?

Para continuar con la actividad, cada subgrupo va eligiendo una participante para que compita con una rival, se colocarán de espaldas una a la otra, al darse la indicación ambas deben girarse y tomar la charola con información, quien la tome de primero y acierte la respuesta es punto para el equipo, sin embargo, si la fallan la rival tiene la oportunidad de responder y si acierta se lleva el punto para su equipo.

En el transcurso de la actividad se darán bonos con preguntas, o si las respuestas son con más información de la solicitada y de manera correcta, se les puede dar puntos extra.

A modo de conclusión, se analizará cuales subgrupos son los ganadores y se les preguntará el nivel de dificultad de la información.

## ¿Quién y qué es? Información en Charolas

- ¿Es la forma que tiene el cuerpo de reaccionar ante un problema y prepararse para enfrentar una situación difícil con concentración, fuerza, energía y un estado de mayor alerta? R/ESTRÉS
- Puede ser una respuesta a un cambio o la anticipación de algo (bueno o malo) que está a punto de ocurrir. R/ESTRÉS
- Una persona puede sufrirlo ante retos positivos, así como ante retos negativos. R/ESTRÉS
- Tiene un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo. R/ANSIEDAD

*¿Quién y  
qué es?  
Información en Charlas*

- Sensación de agobio, preocupación y agotamiento. R/ESTRÉS
- Es cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. R/ESTRÉS
- Es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones. R/ANSIEDAD
- Sus síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas. R/ANSIEDAD

*¿Quién y qué es?*



## Preparada, lista, voy!

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte

**Tiempo:** 5 minutos de activación, 6 minutos de trabajo

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central de la cancha, donde se les estarán dando indicaciones de diferentes ejercicios de movilidad y activación. Al concluir con esta etapa, se les mostrará el trabajo marcado con charolas y conos. Se divide al grupo en 3 subgrupos y se colocarán en cada fila de charolas, en cada fila se debe estar ejecutando una acción distinta (coordinación- desplazamientos y propiocepción), cada integrante del grupo debe de indicar cual ejercicio realizar, no puede repetir y se rota hacia la derecha para realizar un nuevo fundamento y así hasta que se acabe el tiempo por fila.

## Preparada, lista, voy!

A modo de cierre, se les solicitará que comenten si sintieron tensión, ansiedad o estrés al afrontar la actividad tomando decisiones.



## Apremos la letra

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de estrés negativo.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad dividiendo el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo dispondrá del mismo material de trabajo y de información. La actividad consiste en recolectar las charolas con información sobre situaciones que pueden influirnos a la hora de generar estrés negativo. Se distribuirán las charolas de la misma manera en las mitades del círculo central y cada grupo tendrá una mitad.

Las participantes deben de estar trotando y realizando ejercicios de movilidad en todo el círculo central, cuando la mediadora indique un número, deben hacer subgrupos de esa cantidad y pueden mezclarse los grupos, sin embargo, cuando la mediadora indique una letra los grupos deben unirse sobre una charola en su mitad del círculo y armar la letra al rededor de ella, el grupo que la forme primero gana punto y recolecta la charola.

## Apremos la letra

Se finaliza la actividad en el momento que no queden charolas en el suelo, se les solicita a las participantes que analicen y comenten la información en cada subgrupo. Concluyendo se juntan ambos equipos y se consulta. ¿A qué creen que está haciendo referencia la información?

## Apremos la letra Información en Charolas

- La inversión personal que hemos realizado, el esfuerzo, sacrificio, dedicación e ilusión, frente al riesgo de no obtener los resultados esperados.
- Sentir la responsabilidad de cumplir unos determinados objetivos.
- Sobreentrenamiento.
- El miedo a decepcionar a nuestra gente.
- El prestigio personal y profesional.
- Creer que nuestra valía depende de los resultados.
- El sentirnos juzgados y evaluados por un público que espera unos resultados.
- El miedo a fracasar.

## Apremos la letra



## ¿Cómo era?

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 2 minutos para aprenderse la carta, 10 min trabajos de aceleraciones, dominio y básicos de fútbol sin ver la ficha y 3 minutos para armarla en grupo

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central de la cancha, se les indica a las participantes que conformen parejas y se les brindará una ficha.

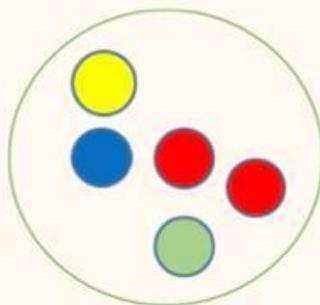
Para continuar con la actividad, se les indicará a los grupos que deben aprenderse la ficha tal cual está (colores, formación y cantidad) durante dos minutos. Seguidamente, deben entregar las fichas e iniciar con la movilidad y la activación que se les va a estar indicando durante el bloque de movilidad y activación

## ¿Cómo era?

Al concluir con el calentamiento, tendrán a su disposición un papel y un lápiz, la pareja deberá replicar su ficha dibujada y colocando la inicial del color por círculo.

Para finalizar con la actividad, se evaluará la exactitud de la ficha con la réplica y se les preguntará la estrategia que utilizaron para replicarla, esto debido a que se buscó que la participante estuviera pensando en algo específico mientras realizaba una actividad del deporte, de esta manera, reforzar esa toma de decisión deportiva aun teniendo en mente pensamientos externos al deporte o a la competencia.

## ¿Cómo era?



Ejemplo de ficha



## La estrella

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el espacio marcado con charolas, dividiendo al grupo en 5 subgrupos, según la imagen adjunta. En medio de las hileras marcadas con charolas se va a encontrar una charola con información sobre la ansiedad.



## La estrella

Para dar inicio a la actividad, se le indicará a la última jugadora la salida y debe realizarla hacia su derecha, corriendo hasta llegar de nuevo a su grupo y debe de rodear, pasar, saltar o brincar a sus compañeras hasta llegar a la charola, según se indique. La primera en llegar se lleva la charola con información para su grupo y así sucesivamente hasta que todas las integrantes realicen el recorrido.

A modo de cierre, se reunirá todo el equipo y cada subgrupo deberá anotar estrategias que utilizan o han utilizado para afrontar el estrés y la ansiedad.



## La Estrella



## Esta me la sé!

Se divide el grupo en 2 subgrupos, los cuales deben subdividirse en 2 subgrupos más, colocándose en los espacios "A y B", donde las que inician en "A" realizan un trabajo de coordinación y al completarlo deben de buscar una charola con información, deben analizarla y depositarla en el cajón correspondiente y las que inician en "B" estarían realizando un 3 contra 3. Las participantes van a rotar conforme van llegando después de haber depositado la charola en la caja.

Al final del tiempo, se comentará sobre la información y contabilizar las correctas. Además se les evaluará el nivel de desgaste físico y el nivel de dificultad de la información, por medio, de escala de Borg

## Esta me la sé!

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte.

**Tiempo:** 5 minutos de movilidad, 6 minutos de trabajo y 4 minutos de retroalimentación

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central, se les indica a las participantes que realicen diferentes ejercicios de movilidad y activación. Luego se incorporarán al espacio delimitado con charolas, escaleras de coordinación, vallas, además se encontraran con dos cajas que estarán identificadas como ansiedad y estrés, en ellas deberán meter charolas que van a contener información referente a ansiedad y estrés. El circuito continuará en un espacio marcado con charolas en el cual se jugará un 3 contra 3. La actividad se realizará por tiempo.

## Esta me la sé

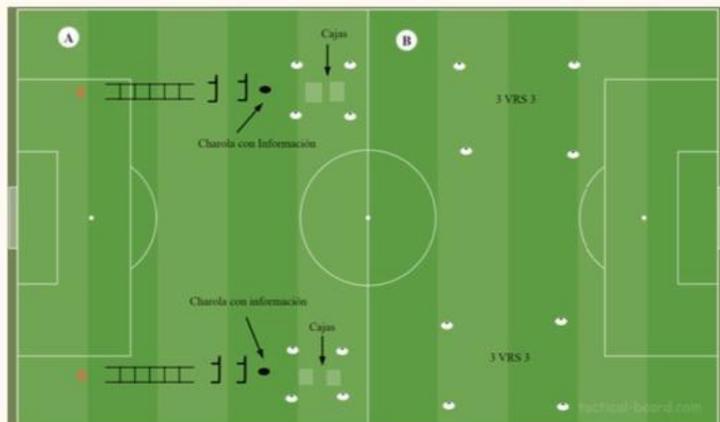
### Información en Charolas

- Estrategia para controlarla, es lograr aprovechar esa activación
- Estrategia para controlarla, puede ser entender por qué se está produciendo una activación en nuestro pensamiento
- Estrategia para controlarla, puede ser estar acompañada con alguien.
- Su objetivo es "despertar" nuestro cuerpo para una respuesta inmediata ante el acontecimiento, que es importante resaltar que no tiene por qué ser malo

Esta me  
la sé  
Información en Charolas

- Estrategia de manera externa:  
Comprender el por qué de la situación, buscar el origen del problema y combatirlo de raíz
- Estrategia de manera Interna:  
Trabajar la manera en la que le afectan los cambios en el entorno y luego prepararse para el futuro
- Estrategias: controlar mis pensamientos y focalizar la atención
- Estrategias: controlar mis pensamientos y focalizar la atención

Esta me la sé





## Piensa, piensa

**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicación:** Se inicia dividiendo al grupo en 3 subgrupos, se les entregará un papel con pistas e indicaciones que deben de realizar en conjunto, al finalizar el reto tendrán acceso al siguiente y así sucesivamente.

Para cada pista tendrán un espacio delimitado y creado con charolas, escalera de coordinación y balones. Cada subgrupo debe interpretar la pista e ir a buscar el espacio donde creen que se pueda realizar el reto. Los retos van a consistir en 3 actividades distintas donde se trabajará: coordinación en escalera, desplazamientos laterales y saltos, un juego pre-deportivo del fútbol llamado "Monito o Rondito" y también deben realizar la activación muscular.



## Piensa, piensa

Las pistas deben descifrarse en subgrupos y ejecutar los retos de igual manera. El subgrupo que logre descifrar las pistas y ejecutar los retos en el menor tiempo posible es el ganador.

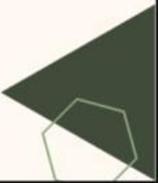
A modo de cierre, se les consultará cuál fue la estrategia para descifrar las pistas.

**Pista 1: Movilidad articular**

**Pista 2: Coordinación**

**Pista 3: Propiocepción y desplazamientos**

**Pista 4: "Rondo", todos los grupos se van incorporando**





## Pienza, pienza

### Pistas

- 1- Ejercicios de preparación muscular con la finalidad de evitar que las articulaciones sufran lesiones (Al menos 5 ejercicios)
- 2- Control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con un buen control y buen desplazamiento (Al menos 6 ejercicios)
- 3- Capacidad de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. Permite que se puedan realizar ajustes en el control y ejecución de los movimientos, evitando el riesgo de lesión.
- 4- Es un juego con balón y tiene un sobrenombre de un animal. (2min)



### Pienza, pienza



## Referencias Bibliográficas

- Ponseti Verdaguer, F. J., García Más, A., Cantallops Ramón, J., & Vidal Conti, J. (2016). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva (Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions). *Retos*, 2041(31), 193-196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Espeso, C. (5 de mayo del 2020). Estrés en competición. *Psicología del deporte y la Actividad física*. <https://www.copmadrid.org/wp/estres-en-competicion/>
- Roca, E. (2005).
- Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172-177. <http://revistaciaf.ucv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/6>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero-Ramos, O. (2016). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas (Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes). *Retos*, 32, 3-6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Estr, E. L., Respuesta, C., Journal, I., Psychology, E., & Badajoz, M. (2006). El Estrés Como Respuesta. 1, 37-48.
- Roca, E. (2005). Técnicas para manejar la ansiedad y la ira. Como Superar El Panico, etapa 1, 192. <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas ansiedad.pdf>
- Flores Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Ciria Margarita Salazar, C., Manzo Lozano, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Pineda, L. T., & Medina-Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(July), 198-208.