



FACULTAD DE POSGRADOS

INTERVENCIÓN EDUCATIVA ENFOCADA EN: LA ENSEÑANZA DE  
TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PARA EVITAR LESIONES DEPORTIVAS EN  
FUTBOLISTAS SEMI PROFESIONALES DEL “CLUB DEPORTIVO LOS  
ANDES” DE LA SEGUNDA CATEGORÍA AFNA EN LA CIUDAD DE QUITO  
- ECUADOR.

AUTOR

Sebastián Alejandro León Benalcázar.  
Kevin Alexis Parra Jinez.

AÑO

2022



FACULTAD POSGRADOS

Intervención educativa enfocada en: la enseñanza de técnicas de relajación para evitar lesiones deportivas en futbolistas semi profesionales del “Club Deportivo los Andes” de la Segunda Categoría AFNA en la ciudad de Quito-Ecuador.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos para optar por el título de Máster en Seguridad y Salud Ocupacional

Profesor/a Guía: Ing. Juan Pablo Piedra González. M, Sc.

Autor(es):

Sebastián Alejandro León Benalcázar,

Kevin Alexis Parra Jinez.

2022

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, Intervención educativa enfocada en: Enseñanza de técnicas de relajación cognitiva conductual para evitar lesiones deportivas en futbolistas semi profesionales del Club Deportivo Los Andes de segunda categoría AFNA en la ciudad de Quito, a través de reuniones periódicas con el estudiante Sebastián Alejandro León Benalcázar, Kevin Alexis Parra Jinez, en el semestre **2021-2022**, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

.....  
Ing. Juan Pablo Piedra González. M, Sc.

CI: 0103730206

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR**

"Declaro haber revisado este trabajo, Enseñanza de técnicas de relajación cognitiva conductual para evitar lesiones deportivas en futbolistas semi profesionales del Club Deportivo Los Andes de segunda categoría AFNA en la ciudad de Quito, del Sebastián Alejandro León Benalcázar, Kevin Alexis Parra Jinez, en el semestre 2021-2022, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

.....  
Ing. Juan Pablo Piedra González. M, Sc.

CI: 0103730206

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaramos que este trabajo es original, de nuestra autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

.....

Sebastián Alejandro León Benalcázar

CI: 1714895651

.....

Kevin Alexis Parra Jinez

CI : 1722196761

## **AGRADECIMIENTOS**

En primer lugar, agradecemos a Dios por habernos permitido culminar esta etapa de nuestra vida profesional. Además, agradecer a nuestras familias por el apoyo incondicional brindado a lo largo de nuestras vidas. Por último, agradecer los años de amistad que permitieron llevar a cabo este proyecto de la mejor manera.

## **DEDICATORIA**

A nuestros padres por habernos forjado como los profesionales que somos en la actualidad que gran parte de nuestros logros se los debemos a ustedes

A mis amigos, compañeros y todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de nuestros objetivos.

## RESUMEN

Las formas en sobrellevar la presión son diferentes y al ser una problemática importante a nivel mundial independiente de género o el tipo de ocupación, se puede mencionar que cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental.

Si bien a primera vista, se puede creer que la vida de un deportista es más sencilla a comparación de otro tipo de carreras, diferentes estudios han demostrado que la presión a la que se encuentran está relacionada con las lesiones que pueden sufrir a lo largo de su carrera.

Además, se evidencio que las principales afecciones que pueden presentar los jugadores de futbol son emocionales seguido por la alteración en el sueño. Demostrando así, que existe una asociación directa entre el desempeño futbolístico y la aparición de lesiones y rendimiento.

Al identificar que existe esta relación, se decidió intervenir en los futbolistas del "Club Deportivo Los Andes" equipo de futbol de segunda categoría de la ciudad de Quito mediante la enseñanza y aplicación de técnicas de relajación, que permitan sobrellevar las diferentes cargas.

Esta intervención tiene como objetivo enseñar, e incentivar la práctica de técnicas de relajación rápidas y sencillas que ayuden a los jugadores en momentos de afectación emocional antes, durante o después de cada encuentro deportivo, indicando a los directivos y jugadores que es una herramienta más para el crecimiento profesional del equipo y generar ahorro previniendo lesiones.

En una evaluación previa se pudo evidenciar que algunos de los asistentes mostraron desconocimiento sobre las formas de sobrellevar la carga emocional, contrastando con la evaluación posterior que refleja que los participantes identifican emociones y situaciones que pueden alterar su comportamiento, así como la demostración de una técnica de relajación. Es importante señalar, que el uso del método ARIPE demostró buenos resultados de captación y réplica de la información impartida.



## **ABSTRACT**

The ways of coping with pressure are different and since it is an important problem worldwide regardless of gender or type of occupation, it can be mentioned that nearly 1,000 million people live with a mental disorder.

Although at first glance, it may be believed that the life of an athlete is easier compared to other types of careers, different studies have shown that the pressure they are under is related to the injuries they may suffer throughout their careers.

In addition, it is evident that the main conditions that soccer players may present are emotional followed by sleep disturbance. Thus demonstrating that there is a direct association between soccer performance and the appearance of injuries and performance.

By identifying that this relationship exists, it will be possible to intervene in the soccer players of the "Club Deportivo Los Andes", a second category soccer team in the city of Quito through the teaching and application of relaxation techniques, which will allow them to cope with the different kind of emotional loads.

This intervention aims to teach, and encourage the practice of quick and simple relaxation techniques that help players in moments of emotional affectation before, or after each sporting match, indicating to managers and players that it is one more tool for professional growth of the team and generate savings by preventing injuries.

In a previous evaluation it was possible to show that some of the attendees showed little knowledge about the ways to cope with the emotional load, contrasting with the subsequent evaluation that reflects that the participants identify emotions and situations that can alter their behavior, as well as the demonstration of a technique of relaxing. It is important to point out that the use of the ARIPE method had good results in capturing and replicating the information imparted.

## Contenido

1	Antecedentes .....	1
2	Condiciones de marco.....	3
3	Objetivos de trabajo y nivel de conocimiento .....	4
4	Metodología.....	5
4.1	Unir al grupo – duración 20 minutos .....	5
4.2	Metodología ARIPE:.....	5
4.2.1	Ajustar – duración 20 minutos .....	5
4.2.2	Reactivar – duración 20 minutos .....	6
4.2.3	Informar – duración 40 minutos .....	7
4.2.4	Procesar – duración 25 minutos .....	8
4.2.5	Evaluar – duración 15 minutos. ....	8
4.2.6	Entrega de refrigerio .....	8
5	Medición de la intervención educativa: .....	9
5.1	Tabla 1 Evaluación pretest Intervención Educativa “Club Deportivo Los Andes” .....	9
5.2	Tabla 2 tabulación respuestas Pretest.....	10
5.3	Tabla 3 Evaluación post-test Intervención educativa Club Deportivo “Los Andes” .....	11
5.4	Tabla 4 tabulación respuestas Postest .....	13
5.5	Gráfico 1 Comparación Pre y Postest.....	14
5.6	Gráfico 2 Comparación Pre y Postest.....	14
5.7	Gráfico 3 Preferencia de Técnica de relajación Postest .....	15
5.8	Tabla 5 Calificación de satisfacción sobre la intervención educativa. ....	15
6	Resultados: .....	17
6.1	Resultados de evaluaciones.....	17
6.2	Evaluación de la Intervención educativa.....	18
7	Discusión:.....	19

8	Conclusiones y Recomendaciones .....	21
9	BIBLIOGRAFIA: .....	24
10	ANEXOS .....	29
10.1	Anexo A Cronograma .....	29
10.2	ANEXO B Plan Didáctico.....	30
10.3	ANEXO C Pre- Test .....	31
10.4	ANEXO D Post- Test.....	33
10.5	ANEXO E Evaluación General .....	35
10.6	ANEXO F Listado de Asistentes.....	36
10.7	ANEXO F Materiales y recursos.....	38
10.8	ANEXO G Registro Fotográfico intervención .....	40

## 1 Antecedentes

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala, que cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental siendo los países de ingresos medios y bajos los más afectados ya que, el 75% de personas con alguna patología mental no recibe ningún tratamiento. De la misma manera, los países únicamente gastan el 2% de sus presupuestos sanitarios para la salud mental ignorando que por cada dólar invertido en tratamiento para trastornos mentales se obtiene una ganancia de cinco dólares en salud y productividad. (WHO, 2020)

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador, con los últimos datos proporcionados en el 2015, señala que los trastornos mentales, específicamente la depresión, afecta en mayor medida a las mujeres con una relación 3 a 1 con respecto a los hombres, es decir de las 50379 personas diagnosticadas con depresión 13.748 a corresponden a hombres y 36.631 a mujeres. (MSP, 2016)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se podría evitar hasta 5 millones de decesos al año, si se practicara mayor de actividad física, significando que las personas que no practican ninguna actividad física tienen un mayor riesgo de muerte (20 a 30%) en comparación a las que, si las practica, además, señala que en los países más desarrollados tienen mayor actividad física en relación a los países de bajos ingresos (26% hombres, 35% mujeres en comparación a 12% hombre y 24% mujeres ).(OMS, 2020)

López Valenciano, establece que las lesiones a nivel de extremidades inferiores son las más comunes ya que, según el índice de frecuencia de lesiones, se presentan 6.8 por cada 1000 horas de exposición a la práctica deportiva y de estas, las lesiones a nivel de muslo son más comunes, (1.8 por cada 1000 horas) seguido por las lesiones a nivel de tronco que son de 0.4 por cada 1000 horas contrastando con las lesiones en extremidades superiores que representaron 0.2 por cada 1000 horas. La mayoría de estas lesiones en los futbolistas se dieron por mecanismos traumáticos. (López et al., 2020)

Killic, realizó un estudio en un equipo profesional de fútbol danés, donde se analizó 200 personas entre hombres y mujeres, siendo el género masculino

predominante, aquí se mostró que gran parte de los futbolistas presentaron casos de ansiedad/depresión (18.1% en jugadores nuevos y un 18.7% jugadores retirados), así como alteraciones del sueño presentado el 15.8% de jugadores nuevos y en el 11% de retirados. (Killic, 2017)

Slimani, realizó una revisión sistemática de 18 estudios, donde se buscó la relación que existe entre la implementación de técnicas de relajación cognitivas y el rendimiento futbolístico, en 8 estudios lo que representa el 44,4% se utilizaron imágenes motivadoras, en 7 intervenciones (38,8%) utilizaron técnicas de relajación cognitivas combinadas, en 1 intervención (5,6%) se utilizó la técnica de diálogo interno, en otro estudio (5,6%) se comparó la imaginación frente a establecimiento de las metas u objetivos y al diálogo interno frente a relajación, y el estudio restante se utilizó la relajación como entrenamiento cognitivo, aquí se determinó que la mezcla de técnicas de relajación cognitivas aumentan las habilidades motoras en relación a las actividades que un futbolista realiza en campo de juego. (Slimani et al. 2016)

De la misma manera, dos años después Slimani, analizó 13 estudios donde formaron parte 46,8 % jugadores de fútbol lesionados masculinos, 32,9 % femeninos y 20,3 % no se especificó el sexo, aquí se buscó la relación sobre los predictores psicosociales y los efectos de las intervenciones de prevención psicológicas (técnicas de relajación) en las lesiones deportivas, y se pudo identificar que la personalidad en un 100 % y los factores que generan estrés en un 75% se relacionan positivamente con índices de lesiones entre los futbolistas. (Slimani et al. 2018)

## 2 Condiciones de marco

La intervención educativa se diseñó para impartirse a futbolistas: titulares y suplentes, que forman parte del “Club Deportivo Los Andes” durante la temporada 2022.

La invitación se realizó presencialmente en el lugar de entrenamiento con el apoyo del presidente del club Sr. Marcelo Abata, donde se detalló los pormenores de la intervención. 48 horas antes, se creó un grupo de WhatsApp, donde se envió un recordatorio para la asistencia.

La intervención se llevó a cabo en la cancha de la “Liga Deportiva Barrial La Ecuatoriana”, lugar de entrenamiento del club, a las 10h00 am. El evento duró alrededor de 2 horas y 20 minutos.

Las técnicas de relajación se efectuaron dentro de la cancha principal, sitio en el cual se desarrollan sus actividades futbolísticas, se contó con la colaboración del cuerpo técnico del club quienes se encargaron de dar la bienvenida e incentivar en el aprendizaje.

Existió buena colaboración por parte de los asistentes, ya que mostraron la predisposición para aprender y la apertura necesaria para que la intervención sea fructífera.

Al final de la intervención se entregó diplomas de participación a cada uno de los asistentes en donde se comprometió a que antes de cada encuentro deportivo realicen las técnicas de relajación que más fueron de su agrado.

Además, se les entregó un refrigerio el cual fue en base de un sándwich con embutidos a la parrilla y jugos envasados.

### 3 Objetivos de trabajo y nivel de conocimiento

Se contó con la participación de veinte y un jugadores (titulares y suplentes) que forman parte del “Club Deportivo Los Andes” en la liga de ascenso AFNA en la temporada 2022.

En la temporada que esta pronto a empezar (junio 2022) y ante la serie de lesiones que se produjeron en la temporada 2021, se buscó establecer maneras para atenuar las lesiones deportivas, por esta razón y ante la evidencia que existe se determinó que la enseñanza de técnicas de relajación es el método adecuado.

Es importante señalar que, la escolaridad de los asistentes en secundaria completa con edades que oscilan entre los 18 y 25 años, sin conocimiento previos sobre técnicas de relajación y manejo de emociones.

Una vez concluya la intervención educativa, los participantes serán capaces de:

1. Nombrar 3 emociones negativas que pueden ocasionar una lesión deportiva.
2. Listar 2 maneras de controlar las emociones en el momento de frustración durante un encuentro deportivo.
3. Demostrar 1 técnica de relajación antes de cada encuentro deportivo de la temporada en curso.
4. Identificar 2 situaciones que alteren tu comportamiento durante un encuentro deportivo.
5. Comprometerse a practicar una técnica de relajación una hora antes de un encuentro deportivo.

## 4 Metodología

### 4.1 Unir al grupo – duración 20 minutos

Para esta parte de la intervención, y con la ayuda del presidente, cuerpo médico y el cuerpo técnico del Club deportivo Los Andes se dio la bienvenida a los asistentes. Se inició con una dinámica para “romper el hielo” que se denomina *¿Confías en tu equipo? (Espacio Emociona | Espacio Para La Educación Emocional y Social, 2017.)* (Ver Anexo G, Foto 3-4-5)

En primer lugar, se solicitó a los asistentes colocarse en la cancha de fútbol y formar parejas según su afinidad, uno se vendó los ojos y el otro hizo de lazarillo. La persona que tenía los ojos vendados debió controlar el balón de fútbol desde un extremo de la cancha hasta el sitio seleccionado, el lazarillo fue el encargado de guiar a su compañero, esquivando los obstáculos durante todo el trayecto, la última pareja que llegó a la meta debió pagar una penitencia, la cual consistió en bailar al ritmo de los asistentes.

Esta actividad se desarrolló de manera óptima, puesto que los asistentes colaboraron adecuadamente y como fue en el lugar donde realizan sus entrenamientos no hubo ningún inconveniente en relación con el espacio.

Una vez creado el ambiente de confianza y armonía, se procedió al paso de la lista para que cada asistente coloque lo siguiente: nombres, apellidos, número de teléfono, ha tenido alguna lesión deportiva y firma. Además, se dio a conocer las indicaciones generales para la proseguir con la intervención educativa.

### 4.2 Metodología ARIPE:

La Metodología “ARIPE”, es un modelo que consta de 5 fases (Ajustar, Reactivar, Informar, Procesar y Evaluar) que proporciona un marco para la aplicación efectiva de métodos de enseñanza de forma interactiva.

#### 4.2.1 Ajustar – duración 20 minutos

Para introducir al tema, se formó 3 grupos de 7 personas por afinidad, donde de manera aleatoria se seleccionó el líder de cada grupo, posteriormente se lanzó



una pelota a cada uno de los asistentes y respondieron, cada uno, las siguientes interrogantes (Ver Anexo G, Foto 6-7-8):

- ¿Cuál es el futbolista que más lo ha inspirado?
- ¿Alguna vez ha tenido alguna lesión durante su carrera como futbolista?
- ¿Cuál es el futbolista que usted considera que más lesiones ha tenido durante su carrera profesional?

Luego se proyectó, con ayuda de 3 laptops, en los grupos previamente formados el video informativo **“PRESIÓN, ANSIEDAD y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a su profesión”**(Farge Sports - *YouTube*, 2019.), que fue extraído de la plataforma YouTube. En este video se les mostró a futbolistas famosos tales como: Per Mertesacker, defensa alemán, Fabio Coentrao, defensa portugués, Bojan Krkic, delantero español, André Gómez, mediocampista portugués, Jesús Navas, defensa español, Andrés Iniesta, famoso centrocampista español y figura del mundial Sudáfrica, que por sus problemas emocionales, tuvieron lesiones constantes durante toda su carrera como futbolistas, dando a conocer que en el futbol existe demasiada presión que lleva a sobre exigir su cuerpo ocasionando múltiples lesiones que son difícil de superarlas.

#### 4.2.2 Reactivar – duración 20 minutos

En esta fase se activó el conocimiento previo sobre salud mental y lesiones físicas que pueden presentarse en los deportistas durante un encuentro deportivo o el entrenamiento. Se dividirá en dos fases.

**Fase 1:** en los grupos, previamente establecidos, se nombraron diferentes emociones tales como: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, ira, frustración, donde un representante, escogido por el grupo respondió las siguientes interrogantes (Ver Anexo G, Foto 9-10):

- ¿Qué emoción es la que ves?
- ¿Has experimentado esta emoción cuando juegas?
- ¿Sabes cómo actuar ante esta emoción?

**Fase 2:** Se solicitó a los asistentes formar un semicírculo y se entregó a cada asistente dos paletas con las palabras “SI Y NO”, posteriormente se mostraron imágenes de diferentes futbolistas, desde un dispositivo electrónico, y cada asistente deberá alzar las paletas según corresponda en relación con las siguientes preguntas (Ver Anexo G, Foto 11-12):

- ¿Estos futbolistas se lesionan demasiado? Si/No.
- ¿Crees que el estrés puede ocasionar lesiones? Si/No.
- ¿Crees que el problema de estos futbolistas es psicológico? Si/No.
- ¿Crees que estos futbolistas saben manejar la presión? Si/No.
- ¿Crees que sabes manejar la presión al momento que estás jugando fútbol?  
Si/No

#### 4.2.3 Informar – duración 40 minutos

En el semicírculo previamente formado los capacitadores entregaron a 3 asistentes (al azar), 3 cartilla con las instrucciones de cada técnica de relajación, se les otorgó 5 minutos para que socialicen con el grupo.

Posterior a este tiempo los capacitadores dieron las instrucciones adecuadas para el desarrollo de las técnicas con el siguiente orden y duración:

- Ejercicios de visualización de pensamientos: 5 minutos. (Ver Anexo G, Foto 13)
- Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson: 10 minutos. (Ver Anexo G, Foto 14)
- Técnica de relajación diafragmática: 10 minutos. (Ver Anexo G, Foto 15)

Luego de la actividad los capacitadores se encargaron de brindar información de con respecto a los métodos:

- Ventajas/ desventajas
- Beneficios personales
- Importancia de la realización de las técnicas

Con una duración de 5 minutos

#### 4.2.4 Procesar – duración 25 minutos

Los capacitadores eligieron 3 personas al azar quienes, en el semicírculo previamente formado, procedieron a dar las instrucciones a todos los asistentes, para la realización de las técnicas de relajación correspondientes. (Ver Anexo G, Foto 16-17)

Los capacitadores realizaron acompañamiento para verificar su correcta ejecución, realizaron las acotaciones pertinentes en cada caso, posteriormente se les solicitó responder a las siguientes interrogantes. (Ver Anexo G, Foto 18-19)

- ¿Cómo se sintieron después de realizar la técnica?
- ¿La volverían a realizar?
- ¿Cuál es la técnica que más les pareció útil?

#### 4.2.5 Evaluar – duración 15 minutos.

Como último punto se realizó una evaluación escrita, sobre lo tratado en la intervención (7 preguntas, entre opción múltiple y desarrollo). (Ver Anexo G, Foto 20)

Además, se les solicitó evaluar la intervención con una encuesta de satisfacción proporcionada por los capacitadores.

Al finalizar se les entregó un diploma a todos los asistentes y al presidente del “Club Deportivo los Andes” donde se enfatizó el compromiso para la aplicación de las técnicas aprendidas, viendo las mismas como una herramienta más en su desarrollo deportivo. (Ver Anexo G, Foto 21-22-23)

#### 4.2.6 Entrega de refrigerio

Al culminar la intervención educativa se les entregó un refrigerio a cada uno de los asistentes, al cuerpo técnico y médico un refrigerio que constó de un sándwich con jugo. (Ver Anexo G, Foto 26-27)

## 5 Medición de la intervención educativa:

La intervención educativa se midió mediante una evaluación tanto previa (Ver Anexo C), como post la transición de información (Ver Anexo D), mismas que contaron con respuestas tanto de opción múltiple como abiertas. Luego las tabulaciones de los datos obtenidos fueron analizadas en las tablas presentadas a continuación:

5.1 Tabla 1 Evaluación pretest Intervención Educativa “Club Deportivo Los Andes”

<b>PRETEST</b>						
<b>#</b>	<b>Nombre</b>	<b>Pregunta 1</b>	<b>Pregunta 2</b>	<b>Pregunta 3</b>	<b>Pregunta 4</b>	<b>Pregunta 5</b>
1	Junior Segura	A	A	A	A	A-B
2	Cristian Montes	B	A	A	E	D
3	Aaron Simba	A	A	A	A	A
4	Mateo Rea	A	A	A	E	F
5	Renny Ortega	B	B	A	E	A-C
6	Jaime Ortega	B	B	A	E	A-E
7	Cristofer Anacleto	A	A	A	A	G
8	Kevin Agredo	A	A	A	E	A
9	Andrés Salazar	B	B	A	E	A-C
10	Edwin Viveros	B	B	A	E	A-C
11	Julián Rea	A	A	A	A	A-B
12	Cristian Taípe	B	B	A	E	G
13	Johan Troya	B	B	A	E	A-B
14	Oliver Coloma	B	B	C	E	F
15	Erick Chile	B	B	A	E	A
16	Marco Valenzuela	B	B	A	E	G
17	Henry Oñate	B	B	A	E	G
18	Kevin Bernal	B	B	A	E	F
19	José Salazar	B	B	A	E	F
20	Juan Perlaza	B	A	A	A	A
21	Jonny Quintero	B	B	A	E	A

Autor: Sebastián León / Kevin Parra

## 5.2 Tabla 2 tabulación respuestas Pretest

1	Crees que tener pensamientos negativos pueden ocasionar una lesión deportiva.	A	6	28.57%
		B	15	71.42%
2	Crees que es importante realizar técnicas de relajación antes de un partido de futbol	A	8	38.09%
		B	13	61.90%
3	Seleccionar 3 emociones negativas que pueden ocasionar una lesión deportiva.	A	20	95,24%
		B	0	0%
		C	1	4,76%
4	Seleccionar situaciones que alteren tu comportamiento durante un encuentro deportivo.	A	5	23.80%
		B	0	0%
		C	0	0%
		D	0	0%
		E	16	76.19%
5	Seleccionar situaciones donde sientas frustración al momento que estás jugando un partido de futbol.	A	12	42,86%
		B	3	10,71%
		C	3	10,71%
		D	1	3,57%
		E	1	3,57%
		F	4	14,29%
		G	4	14,29%
		H	0	0%

Autor: Sebastián León / Kevin Parra

## 5.3 Tabla 3 Evaluación post-test Intervención educativa Club Deportivo “Los Andes”

<b>POST - TEST</b>								
	<i>Nombre</i>	<i>Pregunta 1</i>	<i>Pregunta 2</i>	<i>Pregunta 3</i>	<i>Pregunta 4</i>	<i>Pregunta 5</i>	<i>Pregunta 6</i>	<i>Pregunta 7</i>
<b>1</b>	Junior Segura	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>2</b>	Cristian Montes	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>3</b>	Aaron Simba	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>4</b>	Mateo Rea	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>5</b>	Renny Ortega	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>6</b>	Jaime Ortega	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>7</b>	Cristofer Anacleto	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>8</b>	Kevin Agredo	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>9</b>	Andrés Salazar	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>10</b>	Edwin Viveros	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>11</b>	Julián Rea	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>12</b>	Cristian Taípe	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>13</b>	Johan Troya	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>14</b>	Oliver Coloma	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>15</b>	Erick Chile	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>16</b>	Marco Valenzuela	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>17</b>	Henry Oñate	A	A	*1	*1	*1	*1	A

<b>18</b>	Kevin Bernal	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>19</b>	José Salazar	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>20</b>	Juan Perlaza	A	A	*1	*1	*1	*1	A
<b>21</b>	Jonny Quintero	A	A	*1	*1	*1	*1	A

---

(\*1) pregunta contestada correctamente

Autor: Sebastián León / Kevin Parra

## 5.4 Tabla 4 tabulación respuestas Posttest

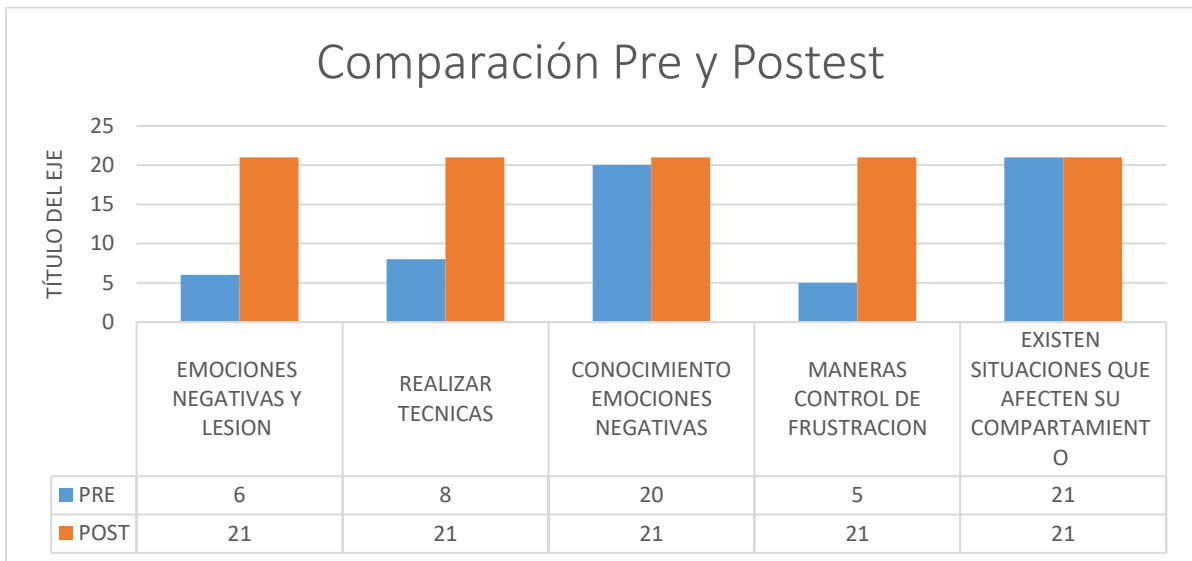
1	<b>Crees que tener pensamientos negativos pueden ocasionar una lesión deportiva.</b>	A	21	100%
		B	0	0%
2	<b>Crees que es importante realizar técnicas de relajación antes de un partido de futbol</b>	A	21	100%
		B	0	0%
3	<b>Escribir 3 emociones negativas que pueden ocasionar una lesión deportiva.</b>		21	100%
4	<b>Escribir 2 maneras de controlar tu frustración al momento que estás perdiendo durante un partido de futbol.</b>		21	100%
5	<b>Escribir 2 situaciones que alteren tu comportamiento durante un encuentro deportivo</b>		21	100%
6	<b>Describir una técnica de relajación.</b>		21	100%
7	<b>Se compromete a realizar una técnica de relajación antes de un encuentro deportivo.</b>	A	21	100%
		B	0	0

---

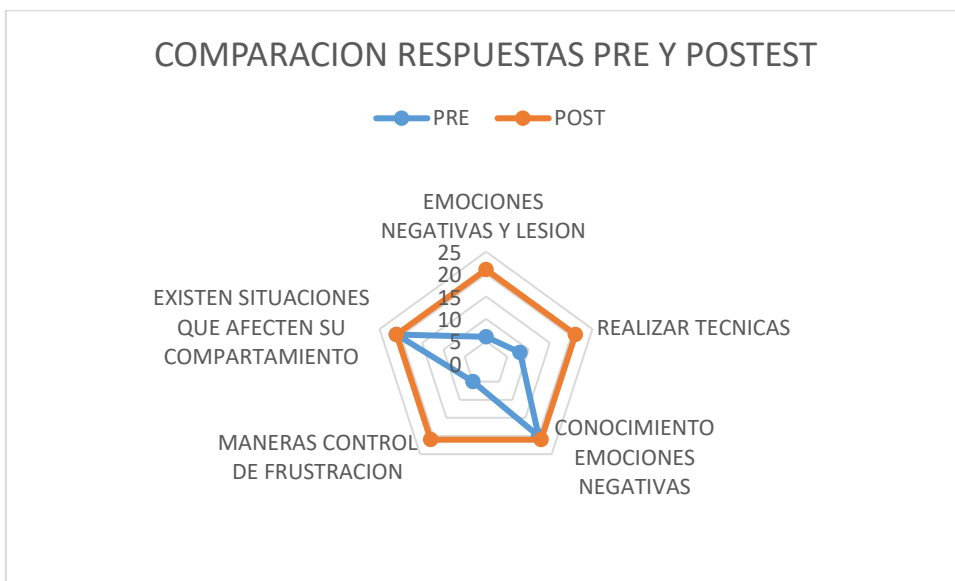
Autor: Sebastián León / Kevin Parra



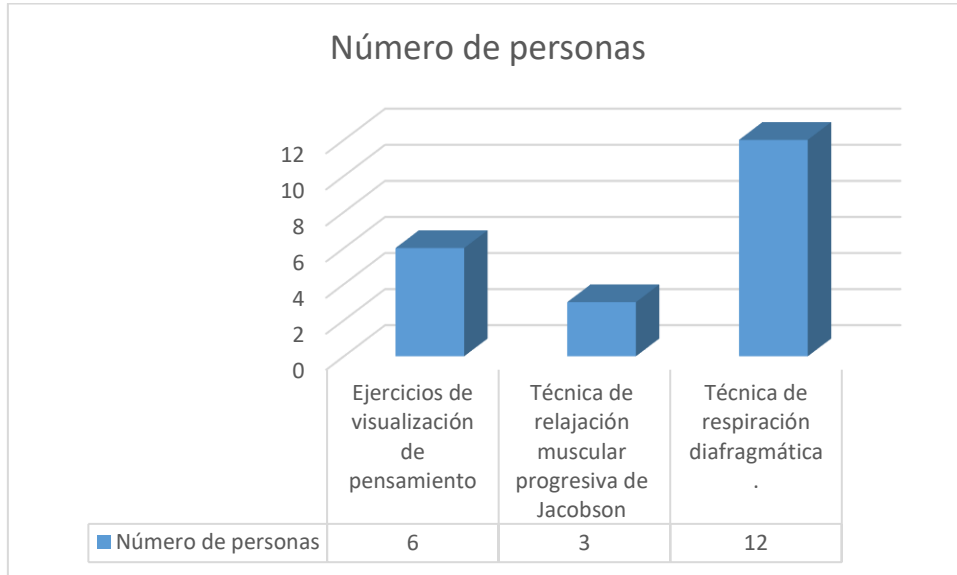
### 5.5 Gráfico 1 Comparación Pre y Postest



### 5.6 Gráfico 2 Comparación Pre y Postest



### 5.7 Gráfico 3 Preferencia de Técnica de relajación Posttest



### 5.8 Tabla 5 Calificación de satisfacción sobre la intervención educativa.

#### ***EVALUACIÓN GENERAL DE LA INTERVENCIÓN***

<b>#</b>	<b>NOMBRE</b>	<b>CALIFICACIÓN SATISFACCIÓN SOBRE LA INTERVENCIÓN</b>
1	Junior Segura	5
2	Cristian Montes	4
3	Aaron Simba	5
4	Mateo Rea	5
5	Renny Ortega	5
6	Jaime Ortega	5
7	Cristofer Anacleto	4
8	Kevin Agredo	5
9	Andrés Salazar	4
10	Edwin Viveros	5
11	Julián Rea	5
12	Cristian Taípe	5
13	Johan Troya	5
14	Oliver Coloma	4
15	Erick Chile	5
16	Marco Valenzuela	5
17	Henry Oñate	5
18	Kevin Bernal	4
19	José Salazar	5
20	Juan Perlaza	4
21	Jonny Quintero	5
	<b>PROMEDIO</b>	<b>4,71</b>

Autor: Sebastián León / Kevin Parra

## 6 Resultados:

### 6.1 Resultados de evaluaciones

Al iniciar la intervención, el 100% de los asistentes identificaron claramente la existencia de situaciones que afecten su comportamiento, pero únicamente el 23,80% conoce maneras de cómo controlarlo.

Únicamente el 28,57% refirió que el mal manejo de emociones puede desencadenar una lesión.

Al culminar la intervención educativa, 100% de los asistentes fueron capaces de describir la técnica de relajación de su preferencia.

La población a la cual fue dirigida la intervención educativa contó con 21 asistentes, todos jugadores del equipo "Club Deportivo Los Andes", con edades que iban desde los 18 a 25 años, todos de sexo masculinos,

A todos los participantes se les aplicó el cuestionario antes y después de la intervención en la que se determinó la existencia de conocimientos sobre la identificación y manejo de emociones, así como la retención de las técnicas expuestas durante la intervención. (Ver Anexo C y D)

Los resultados obtenidos del pretest que constaba de 5 preguntas de opción múltiple lo cual nos permitiría obtener un porcentaje de conocimiento base de los participantes en la intervención (Ver Anexo C) así es como al momento de tabular resultados el 71.42% de los participantes no consideraba las emociones un factor que puede desencadenar en una lesión deportiva, además llama que el 61.90% de personas no consideran que es importante realizar una técnica de relajación antes de un encuentro deportivo. (Ver tabla 2)

Además, se pudo identificar que las emociones más comunes en un 95.24% de fueron la ira frustración y tristeza, y que en un 76.19% no conocen alguna manera de controlar la frustración. (Ver tabla 2)

Es importante señalar que el 42.86% de participantes pone como desencadenante de situaciones de frustración al resultado de un partido,

igualmente el 14.29% señalan como responsable a la situación económica que atraviesan. (Ver tabla 2)

Luego de haber recopilado la información de manera individual, se procedió a comparar los resultados de pre y post test, se puede apreciar que existe un aumento en el conocimiento previo tanto en identificación de emociones, manejo de situaciones de frustración, descripción e identificación de técnicas de relajación e identificación de situaciones que afecten su comportamiento (Ver Gráfico 1-2)

Un punto por resaltar en la presente intervención educativa es que se evidencio la preferencia por la técnica de respiración diafragmática ya que 12 personas (57.14 % del total de asistentes) pudieron describir de manera correcta dicha técnica al momento de ser evaluados (Ver Gráfico 3)

Como se puede evidenciar en el gráfico 3 al momento de comparar los resultados de pre y postest, se evidencia que existe un aumento en todas las áreas evaluadas sobre todo en 3 puntos, ya que todos los participantes pudieron identificar emociones negativas como una causa de lesiones deportivas, es importante recalcar que, fueron capaces de describir y nombrar al menos una técnica de relajación, reconociendo los beneficios de poner en práctica una de las técnicas impartidas en la intervención, demostrando que se puede dar por cumplido los objetivos de aprendizaje. (Ver Gráfico 2)

Un objetivo además fue el comprometerse a realizar las técnicas de relajación antes de un encuentro deportivo, mismo objetivo que se buscaba cumplir con una de las preguntas en el postest la misma que fue contestada afirmativamente por los 21 asistentes a la intervención. (Ver Tabla 4)

## 6.2 Evaluación de la Intervención educativa

Una vez culminado la intervención educativa, se solicitó a los asistentes llenar una encuesta de satisfacción a modo de retroalimentación para los capacitadores, a fin de tener una respuesta en cuanto a la satisfacción de los participantes, así como comentarios que puedan servir para la reproducción de la presente intervención educativa. La calificación fue dando un promedio de

calificaciones de 4.71/ 5 puntos denotando un buen recibimiento en los participantes de la intervención.

## 7 Discusión:

La realización de técnicas de relajación, han demostrado que contribuyen positivamente en el rendimiento deportivo evitando las lesiones más comunes que son a nivel de miembros inferiores.

La importancia de la salud mental no solo la física tal como nos ha demostrado la publicación de la OMS que nos indica que cerca de 1000 millones de personas viven con un trastorno mental, muchas de ellas sin tratamiento, (WHO, 2020)

Basándonos en revisiones sistemáticas por principalmente, de estudios realizados en Europa nuestros resultados son comparables ya que se evidenció que las realizaciones de técnicas de relajación efectivamente tienen un efecto positivo en el desempeño de futbolistas, mejorando las capacidades motoras de los deportistas, una de las técnicas impartidas en nuestra intervención educativa llamada técnica de visualización de pensamiento, es mencionada en dicha revisión sistemática, resaltando que genera un efecto beneficiosos para el deportista a nivel psicológico. (Slimani et al. 2016)

La intervención educativa se realizó en las instalaciones del Club deportivo “Los Andes” mediante la aplicación del método ARIPE, acrónimo que presenta 5 fases para el desarrollo de la actividad que consta de: ajustar, reactivar, informar, procesar y evaluar. El método usado nos permitió abordar de una manera didáctica y clara de tal manera que se ven cumplidos los objetivos de la presente intervención, desde la identificación de emociones que puede desencadenar en situaciones que alteren el rendimiento futbolístico de los participantes, hasta el comprometimiento de estos a poner en práctica lo aprendido viéndolo como una herramienta más para su desarrollo personal y profesional. (Städeli et al, 2013)  
(Ver Anexos)

Al analizar los datos recolectados en las diferentes pruebas que se solicitó llenar a los asistentes, pretest y postest, se evidencio que los participantes conocen e

identifican emociones que estarían relacionadas con estados mentales que conducen a una lesión, pero pocos son los que conocen como manejarlos adecuadamente o de técnicas que los ayudarían a conseguir ese manejo adecuado de emociones.

Si bien no se pudo encontrar estudios similares desarrollados en el Ecuador, nuestros resultados pueden ser corroborados con estudios similares a nivel mundial, como la revisión de un total de 76 estudios relacionados con lesiones y salud mental en donde en más del 50% de las revisiones ponían como resultado que la depresión y ansiedad con causantes de lesiones deportivas. (Rice et al. 2018)

Además, para comparar con el medio en el que se desarrolló la intervención, se pudo analizar revisiones sistemáticas, donde su objetivo era buscar la ocurrencia de desórdenes mentales en exatletas, donde no solo se encontraba los mismos síntomas de otras revisiones, sino que tomaba en cuenta factores que ocurrían después de presentar lesiones como: falta de sueño, cambios de humor, consumo de alcohol, cambios en hábitos. (Gouttebargue et al. 2019)

Los datos obtenidos más específicamente en futbolistas de Dinamarca y Suecia, con un total de 143 participantes, ambos estudios observacionales que buscaron factores psicológicos y lesiones, la ansiedad fue la emoción predominante, así como la carencia del manejo de este estado mental que afectó directamente el desempeño de los futbolistas. (Rice et al. 2016)

Slimani en el 2016 evidenció una relación directa entre las técnicas de relajación y el rendimiento futbolístico, las cuales permiten un mejoramiento en las habilidades motoras, posterior a la intervención educativa realizada, se pudo evidenciar que existió una buena captación de las técnicas mostradas, la técnica de preferencia en los participantes fue la de respiración diafragmática elegida por el 57,14% frente al resto de técnicas. (Slimani et al. 2016)

Habiendo establecido los diferentes factores presentados en comparación con otros estudios, además, sabiendo la carencia de estudios relacionados con el

deporte y en el continente y en el Ecuador para comparación, el apoyo en estudios relacionados nos dio una base a lo que se puede encontrar, lo cual se evidencia en los resultados obtenidos luego de la intervención educativa, además, se observó una retención de las técnicas expuestas por los capacitadores, esperando que sea una herramienta útil en su crecimiento personal y profesional.

Según la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en el artículo 110, indica que para la práctica de cualquier deporte la persona debe estar previamente valorado por un especialista el cual, determinará la condición de su estado de salud tanto física como mental, nuestra intervención educativa cumple en parte con fomentar la salud mental de los deportistas, asegurando su buen desempeño y su estado de salud además, como se demostró en los estudios a lo largo del presente trabajo, se debe practicar técnicas de relajación que permitan el mejor rendimiento físico, reduciendo el riesgo de lesiones, que busca fomentar un mejor estado de salud. (Secretaría del Deporte. 2015)

## 8 Conclusiones y Recomendaciones

Se pudo concluir que la intervención educativa brindó un nuevo conocimiento que será útil no solo para una superación laboral, sino también una ayuda en su vida diaria además sirvió para concientizar que la salud mental es tan importante como la salud física.

Es importante mencionar que la intervención educativa se realizó con participantes con escolaridad secundaria completa, sin conocimientos previos de técnicas de relajación, por esta razón fue un reto el poder llegar de manera directa, ya que su principal objetivo es obtener los recursos económicos para sobresalir y poder sacar a su familia adelante, dejando de lado su salud física y mental.

Al final cabe recalcar que la dinámica fue realizada de una manera óptima cumpliendo los objetivos pactados, se realizó en el plazo establecido y lo más importante que la información fue receptada y atendida por los participantes



De acuerdo con la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en el artículo 110, refiere que para la práctica de cualquier deporte la persona debe estar previamente valorado por un especialista el cual, determinará la condición de su estado de salud tanto física como mental, demostrando ya en una ley la importancia de la salud en general, la intervención educativa cumple con los objetivos propuestos por los expositores para la realización del trabajo.

Los participantes demostraron que luego de las diferentes fases del método ARIPE fueron capaces de identificar emociones negativas, identificar situaciones que las desencadenan, de igual manera, describir una técnica de relajación, siendo la técnica de respiración diafragmática la que más acogida tuvo, esto sirvió para generar nuevos conocimientos en situaciones que puedan presentarse tanto a lo largo de su vida como su carrera deportiva.

Durante la intervención educativa, se encontró presente el presidente, en donde al finalizar la misma se comunicó el deseo de que la misma sea replicada en las divisiones inferiores del equipo, denotando el buen recibimiento de la misma por parte de las autoridades del equipo, que además, causo un cambio de pensamiento en el mismo que, asegura no solo su inversión en el equipo sino aumenta rendimiento deportivo y la atenuación de lesiones en el ámbito deportivo, incentivando el crecimiento y abriendo oportunidades a nivel nacional e internacional.

Se recomienda para la intervención que se desarrollará con las divisiones formativas, se tome en cuenta la cantidad de personas a las que se les intervendrá de esta manera se brindará una enseñanza más personalizada ya que al ser adolescentes se debe tener mayor atención y capacidades al enseñar, de la misma manera, replicar no solo en el equipo sino también buscar que los conocimientos adquiridos sean difundidos a nivel de sus compañeros de escuela, así como a nivel familiar, aprovechando las características escolares del nuevo grupo de participantes, esperando así tener un alcance mayor.

A pesar de la situación epidemiológica que atraviesa el Ecuador, la OMS no ha declarado la terminación de la pandemia del COVID-19 y ante el interés de que se realice la intervención educativa en las categorías inferiores y al ser esta una población estrictamente escolar, se recomendará que asistan personas que cuenten con las dosis de refuerzo de la vacunación a fin de precautelar la salud de todos los presentes más aun aquellos que se encuentran en contacto con personas que formen parte de grupos prioritarios o vulnerables.

Además, para futuras intervenciones educativas y de población similar a la de los participantes de este trabajo, se debe conocer las capacidades de comprensión de estos a fin de, que la metodología las y herramientas utilizadas sean adecuados para así, obtener resultados favorables acorde a sus aptitudes.

## 9 BIBLIOGRAFIA:

- WHO. (2020). *Día Mundial de la Salud Mental: una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental.* <https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
- OPS/OMS. (2020, October 8). “No hay salud sin salud mental” - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>
- López-Valenciano, Alejandro, Iñaki Ruiz-Pérez, Alberto García-Gómez, Francisco J. Vera-García, Mark De Ste Croix, Gregory D. Myer, and Francisco Ayala. 2020. “Epidemiology of Injuries in Professional Football: A Systematic Review and Meta-Analysis.” *British Journal of Sports Medicine* 54(12):711–18. doi: 10.1136/bjsports-2018-099577.
- Li, Hongmei, Jennifer J. Moreland, Corinne Peek-Asa, and Jingzhen Yang. 2017. “Preseason Anxiety and Depressive Symptoms and Prospective Injury Risk in Collegiate Athletes.” *American Journal of Sports Medicine* 45(9):2148–55. doi: 10.1177/0363546517702847.
- Fisher, Harry, Marianne JR Gittoes, Lynne Evans, C. Leah Bitchell, Richard J. Mullen, and Marco Scutari. 2020. “An Interdisciplinary Examination of Stress and Injury Occurrence in Athletes.” *Frontiers in Sports and Active Living* 2(December):1–20. doi: 10.3389/fspor.2020.595619.
- Eirale, Cristiano, Scott Gillogly, Gurcharan Singh, and Karim Chamari. 2017. “Injury & Illness Epidemiology in Soccer - Effects of Global Geographical Differences -A Call for Standardized & Consistent Research Studies.” *Biology of Sport* 34(3):249–54. doi: 10.5114/biolSport.2017.66002.
- Ivarsson, Andreas, Amanda Kilhage-Persson, Russell Martindale, David Priestley, Barbara Huijgen, Clare Ardern, and Alan McCall. 2020. “Psychological Factors and Future Performance of Football Players: A

- Systematic Review with Meta-Analysis.” *Journal of Science and Medicine in Sport* 23(4):415–20. doi: 10.1016/j.jsams.2019.10.021.
- Mallows, Adrian, James Debenham, Tom Walker, and Chris Littlewood. 2017. “Association of Psychological Variables and Outcome in Tendinopathy: A Systematic Review.” *British Journal of Sports Medicine* 51(9):743–48. doi: 10.1136/bjsports-2016-096154.
  - Slimani, Maamer, Nicola Luigi Bragazzi, Hela Znazen, Armin Paravlic, Fairouz Azaiez, and David Tod. 2018. “Psychosocial Predictors and Psychological Prevention of Soccer Injuries: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Literature.” *Physical Therapy in Sport* 32(2018):293–300. doi: 10.1016/j.ptsp.2018.05.006.
  - Ivarsson, Andreas, Urban Johnson, Mark B. Andersen, Ulrika Tranaeus, Andreas Stenling, and Magnus Lindwall. 2017. “Psychosocial Factors and Sport Injuries: Meta-Analyses for Prediction and Prevention.” *Sports Medicine* 47(2):353–65. doi: 10.1007/s40279-016-0578-x.
  - Kilic, Özgür, Haruhito Aoki, Rasmus Haagensen, Claus Jensen, Urban Johnson, Gino M. M. J. Kerkhoffs, and Vincent Gouttebauge. 2017. “Symptoms of Common Mental Disorders and Related Stressors in Danish Professional Football and Handball.” *European Journal of Sport Science* 17(10):1328–34. doi: 10.1080/17461391.2017.1381768.
  - Gabbett, Tim J., Douglas G. Whyte, Timothy B. Hartwig, Holly Wescombe, and Geraldine A. Naughton. 2014. “The Relationship between Workloads, Physical Performance, Injury and Illness in Adolescent Male Football Players.” *Sports Medicine* 44(7):989–1003. doi: 10.1007/s40279-014-0179-5.
  - Farge Sports. (2019). *PRESIÓN, ANSIEDAD y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a su profesión* - YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=bHa6vh9JtWc>
  - Espacio Emociona (2017) El ciego y el lazarillo - Espacio Emociona | Espacio para la educación emocional y social. Retrieved August 21, 2021, from <https://espacioemociona.com/el-ciego-y-el-lazarillo-confias-en-tu-equipo/>

- Pelka, M., S. Kölling, A. Ferrauti, T. Meyer, M. Pfeiffer, and M. Kellmann. 2017. "Acute Effects of Psychological Relaxation Techniques between Two Physical Tasks." *Journal of Sports Sciences* 35(3):216–23. doi: 10.1080/02640414.2016.1161208
- Goutteborge, Vincent, João Mauricio Castaldelli-Maia, Paul Gorczynski, Brian Hainline, Mary E. Hitchcock, Gino M. Kerkhoffs, Simon M. Rice, and Claudia L. Reardon. 2019. "Occurrence of Mental Health Symptoms and Disorders in Current and Former Elite Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis." *British Journal of Sports Medicine* 53(11):700–706. doi: 10.1136/bjsports-2019-100671.
- Rice, Simon M., Rosemary Purcell, Stefanie De Silva, Daveena Mawren, Patrick D. McGorry, and Alexandra G. Parker. 2016. "The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review." *Sports Medicine* 46(9):1333–53. doi: 10.1007/s40279-016-0492-2.
- Rice, Simon M., Alexandra G. Parker, Simon Rosenbaum, Alan Bailey, Daveena Mawren, and Rosemary Purcell. 2018. "Sport-Related Concussion and Mental Health Outcomes in Elite Athletes: A Systematic Review." *Sports Medicine* 48(2):447–65. doi: 10.1007/s40279-017-0810-3.
- OMS. (2020, November 26). *Actividad física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- MSP. (2016). *Este 7 de abril se celebra el Día Mundial de la Salud, con el tema "Depresión: Hablemos" – Ministerio de Salud Pública*. 2016. <https://www.salud.gob.ec/este-7-de-abril-se-celebra-el-dia-mundial-de-la-salud-con-el-tema-depresion-hablemos/>
- Slimani, Maamer, Nicola Luigi Bragazzi, David Tod, Alexandre Dellal, Olivier Hue, Foued Cheour, Lee Taylor, and Karim Chamari. 2016. "Do Cognitive Training Strategies Improve Motor and Positive Psychological Skills Development in Soccer Players? Insights from a Systematic Review." *Journal of Sports Sciences* 34(24):2338–49. doi: 10.1080/02640414.2016.1254809.

- Slimani, Maamer, Nicola Luigi Bragazzi, Hela Znazen, Armin Paravlic, Fairouz Azaiez, and David Tod. 2018. "Psychosocial Predictors and Psychological Prevention of Soccer Injuries: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Literature." *Physical Therapy in Sport* 32:293–300. doi: 10.1016/j.ptsp.2018.05.006.
- Städeli C., Grassi A., Rhiner K., Obrist W. 2013. "Kompetenzorientiert Unterrichten." *Kompetenzorientiert Unterrichten – Das AVIVA©-Modell* 123/124(100):100–110.
- Secretaría del Deporte. (2015). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. *Registro Oficial Suplemento 255 de 11-Ago.-2010*, 1–37. [www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf](http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/.../2015/.../Ley-del-Deporte.pdf)

# ANEXOS





## 10.2 ANEXO B Plan Didáctico

Plan Didáctico Metodología ARIPE (2 HORAS)					
Fases	Ajustar	Reactivar	Informar	Procesar	Evaluar
Minutos	20 minutos	20 minutos	40 minutos	25 minutos	15 minutos
Contenido	Presentación de video "PRESION, ANSIEDAD Y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a su profesión"	Se tratará de verificar información relacionada con la intervención en base a la mención de emociones y preguntas sobre su manejo.	Presentación sobre las Técnicas de relajación mediante el uso de cartillas con los pasos a seguir para cada uno de los métodos 1. Ejercicios de visualización de pensamientos 2. Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson 3. Técnica de respiración diafragmática.	Para afianzar los conocimientos, los capacitadores otorgarán, de manera aleatoria, cartillas con el nombre de las técnicas de relajación a los líderes de cada grupo quienes serán los encargados de guiarlos.	Evaluación, retroalimentación.
Método	Video informativo	Lluvia de ideas	Enseñanza colectiva	Dinámica grupal	Evaluación escrita
Instrucciones para los participantes	Se formará 3 grupos de 7 personas, donde de manera aleatoria se seleccionará el líder de cada grupo, posteriormente se lanzará una pelota a cada uno de los asistentes con el fin de que contesten lo siguiente: ¿Cuál es el futbolista que más lo ha inspirado? ¿Alguna vez ha tenido alguna lesión durante su carrera como futbolista? ¿Cuál es el futbolista que usted considera que más lesiones ha tenido durante su carrera profesional?  Luego se proyectará con 3 laptops y en los grupos previamente formados el video informativo.	La actividad se dividirá en dos fases: <b>Fase 1:</b> en los grupos, previamente establecidos, se nombrarán emociones tales como: tristeza, alegría, miedo, vergüenza, ira, frustración, donde un representante, escogido por el grupo deberá responder las siguientes interrogantes: ¿Has experimentado esta emoción cuando juegas? ¿Sabes cómo actuar ante esta emoción? <b>Fase 2:</b> se entregarán a cada asistente dos paletas con las palabras "SI Y NO", posteriormente se mostrarán imágenes de diferentes futbolistas, desde un dispositivo electrónico, y cada asistente deberá alzar las paletas según corresponda en relación con las siguientes preguntas: ¿Estos futbolistas se lesionan demasiado? Si/No. ¿Crees que el estrés puede ocasionar lesiones? Si/No. ¿Crees que el problema de estos futbolistas es psicológico? Si/No. ¿Crees que estos futbolistas saben manejar la presión? Si/No. ¿Crees que sabes manejar la presión al momento que estás jugando futbol? Si/No.	Luego de colocar a los asistentes en un círculo los capacitadores entregarán a 3 asistentes (al azar), 3 cartilla con las instrucciones de cada técnica de relajación que se va a realizar, se les otorgará 5 minutos para que socialicen con el grupo. Posterior a este tiempo los capacitadores darán las instrucciones adecuadas para el desarrollo de las técnicas con el siguiente orden y duración: • Ejercicios de visualización de pensamientos: 5 minutos. • Técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson: 10 minutos. • Técnica de relajación diafragmática: 10 minutos. Luego de la actividad los capacitadores se encargarán de brindar información de los métodos: • Ventajas/ desventajas • Beneficios personales • Importancia de la realización de las técnicas Con una duración de 5 minutos	Los capacitadores elegirán 3 personas al azar quienes, en el círculo previamente formado, procederán a dar las instrucciones a todos los asistentes, para la realización de las técnicas de relajación correspondientes. Los capacitadores realizarán acompañamiento para verificar su correcta ejecución, realizando las acotaciones pertinentes en cada caso, posteriormente se les hará responder a las siguientes interrogantes. ¿Cómo se sintieron después de realizar la técnica? ¿La volverían a realizar? ¿Cuál es la técnica que más les pareció útil?	Como último punto se realizará una evaluación escrita, sobre lo tratado en la intervención (6 preguntas, entre opción múltiple y desarrollo). Además, les solicitará evaluar la intervención con una encuesta de satisfacción proporcionada por los capacitadores. Al finalizar se les entregará un diploma a todos los asistentes y al propietario del "Club Deportivo los Andes" donde se enfatizará el compromiso para la aplicación de las técnicas aprendidas, viendo las mismas como una herramienta más en su desarrollo deportivo.
Materiales	Material audiovisual, laptops, pelota.	Imágenes de futbolistas, lista de emociones, paletas SI / NO	Cartillas con información necesaria y relevante de las técnicas de relajación	Cartillas de instrucciones	Evaluaciones impresas, Esferos, Diplomas
Observaciones	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna	Ninguna

### 10.3 ANEXO C Pre- Test

Evaluación de objetivos de aprendizaje:

Pre-Test:

- 1) Crees que tener pensamientos negativos pueden ocasionar una lesión deportiva.
  - a) Si
  - b) No
- 2) Crees que es importante realizar técnicas de relajación antes de un partido de fútbol.
  - a) Si
  - b) No
- 3) Seleccionar 3 emociones negativas que pueden ocasionar una lesión deportiva.
  - a) Ira, Frustración, Tristeza.
  - b) Paciencia, Alegría, Sorpresa.
  - c) Tímido, Avergonzado, Curioso
- 4) Seleccionar situaciones que alteren tu comportamiento durante un encuentro deportivo.
  - a) Respiración.
  - b) Ideación de momentos que generan tranquilidad.
  - c) Relajación muscular.
  - d) Todas las anteriores
  - e) No conozco maneras de controlar mi comportamiento
- 5) Seleccionar situaciones que alteren tu comportamiento durante un encuentro deportivo.
  - a) Cuando estoy perdiendo.
  - b) Cuando no puedo convertir goles.
  - c) Cuando recibo muchos goles.
  - d) Problemas con mi familia y/o amigos.

- e) Cuando siento algún tipo de lesión.
- f) Problemas económicos.
- g) Todas las anteriores
- h) No siento frustración

## 10.4 ANEXO D Post- Test

Evaluación de objetivos de aprendizaje:

Post-Test:

- 1) Crees que tener pensamientos negativos pueden ocasionar una lesión deportiva.
  - a) Si
  - b) No
- 2) Crees que es importante realizar técnicas de relajación antes de un partido de fútbol-
  - a) Si
  - b) No
- 3) Escribir 3 emociones negativas que pueden ocasionar una lesión deportiva.
  - a) .....
  - b) .....
  - c) .....
- 4) Escribir 2 maneras de controlar tu frustración al momento que estás perdiendo durante un partido de fútbol.
  - a) .....  
.....
  - b) .....  
.....
- 5) Escribir 2 situaciones donde sientas frustración al momento que estás jugando un partido de fútbol.
  - a) .....  
.....
  - b) .....  
.....
- 6) Describir una técnica de relajación.

.....  
.....  
.....

7) Se compromete a realizar una técnica de relajación antes de un encuentro deportivo.

- a) Si
- b) No

## 10.5 ANEXO E Evaluación General

### Evaluación general

En general, en una escala de 1 al 5 (siendo 1 la menor nota y 5 la mayor),

¿cómo calificaría la intervención expuesta?

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

¿Qué es lo que más le gustó de la intervención educativa expuesta?

.....

.....

.....

.....

.....

¿Qué sugerencias propondría para mejorar la intervención realizada?

.....

.....

.....

.....

.....

## 10.6 ANEXO F Listado de Asistentes

Listado de Asistentes

	Nombres	Apellidos	teléfono	Ha tenido alguna vez deportiva SING	Firma
1	Thaelyn Jemir	Segura Angulo	0938316066	No	
2	Cristian Fabian	Montes Balcazar	0957651142	No	
3	Caiothi Aarón	Simba Yagui	0993640133	No	
4	leandro Mateo	Rea Flores	0963274390	Si	
5	Renny Jair	Ortega Jaramillo	050374533	Si	
6	Josimo Jesús	Ortega Jaramillo	0990057735 050	Si	Josimo Jesús
7	Cristhofer Ricardo	Anacleto Tipán	0992998993	Si	
8	Kevin Sebastian	Alejo Pinchao	0982610380	Si	
9	Andrés Enrique	Salazar Gómez	099707717	Si	
10	EDWIN ISAC	VIVERO JARA	0960698867	Si	
11	Julián Geovanny	Rea Flores	094835474	Si	
12	Cristian Julian	Tajpe Enriquez	0962854070	Si	
13	Jhoan Alessandro	Troya Sánchez	0967567316	Si	

14	Oliver Gabriela Andrés	Cabrera Pacheco	099644522	SI	Oliver Gabriela
15	Erick Sant	Chile Taipei	099713582	SI	
16	Flavio Xavier	Vandermon Gallardo	098246604	SI	Gaucha / Javier
17	Henry Ricardo	Ortiz Torres	0961393611	SI	
18	Kevin (Benji) Dierlos	Benjal Pango	099836527	SI	
19	José Salazar	Salazar María	099501090	NO	
20	Juan Carlos	Periza Kling	090107252	SI	
21	Joshy Israel	Quintero Teodoro	09898805	SI	



## 10.7 ANEXO F Materiales y recursos

ETAPA	MATERIALES
Unir al grupo 20 minutos	Vendas para cubrir los ojos. Conos Formación de 3 grupos de 7 personas
Ajustar 20 minutos	Video Computador portatil Tablet Pelota
Reactivar 20 minutos	Imágenes de futbolistas Paletas Si / No
Informar 40 minutos	Cartillas con información de técnicas de relajación
Procesar 25 minutos	Formación de un círculo alrededor a los capacitadores Cartillas con información de técnicas de relajación
Evaluar 15 minutos	Evaluación escrita Esferos / Lápices Diplomas
Refrigerio	Entrega de refrigerio por parte de los capacitadores

# MAESTRANTES EN SEGURIDAD Y SALUD OCUPACIONAL

CERTIFICAN QUE

.....  
NOMBRE

Ha sido participe de la intervención educativa en técnicas de relajación conductivas-conductuales, mismas que se compromete a usar como una herramienta más para su crecimiento personal y profesional

29 de Abril de 2022

JUGADOR

CAPACITADORES

## 10.8 ANEXO G Registro Fotográfico intervención



**Foto 1:** Ingreso a la sede del “Club Deportivo Los Andes”



**Foto 2:** Reunión previa con cuerpo técnico “Club Deportivo Los Andes”

Unir al grupo:



**Foto 3:** Bienvenida a los jugadores del “Club Deportivo Los Andes”



**Foto 4:** Paso hoja de asistencia a jugadores del “Club Deportivo Los Andes”



**Foto 5:** Dinámica confías en tu equipo

Ajustar



**Foto 6:** Presentación video “PRESIÓN, ANSIEDAD y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a



su profesión” Grupo 1



**Foto 7:** Presentación video “PRESIÓN, ANSIEDAD y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a su profesión” Grupo 2



**Foto 8:** Presentación video “PRESIÓN, ANSIEDAD y LESIONES MENTALES: 7 FUTBOLISTAS que vivieron un calvario debido a su profesión” Grupo 3

Reactivar



**Foto 9:** Entrega de Material Didáctico (Paletas SI/NO)



**Foto 10:** Entrega de Material Didáctico (Paletas SI/NO)



**Foto 11:** Explicación dinámica a los jugadores del “Club Deportivo Los Andes”





**Foto 12:** Fase 2 Paletas SI/NO

Informar:



**Foto 13:** Enseñanza técnica de relajación Ejercicios de visualización de pensamientos



**Foto 14:** Enseñanza técnica de relajación muscular progresiva de Jacobson



**Foto 15:** Enseñanza técnica de respiración diafragmática

Procesar



**Foto 16:** Realización de técnica de relajación siguiendo las especificaciones de los asistentes



**Foto 17:** Realización de técnica de relajación siguiendo las especificaciones de los asistentes





**Foto 18:** Realización de técnica de relajación siguiendo las especificaciones de los asistentes



**Foto 19:** Realización de técnica de relajación siguiendo las especificaciones de los asistentes

Evaluar



**Foto 20:** Entrega de evaluaciones



**Foto 21:** Entrega de diplomas



**Foto 22** Entrega de diplomas



**Foto 23:** Entrega de diplomas





**Foto 24:** Entrega de diploma de agradecimiento al propietario del “Club Deportivo Los Andes”



**Foto 25:** Final de la intervención



**Foto 26:** Realización de refrigerios



**Foto 27:** Refrigerios para los asistentes

