



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva
en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Psicología**

AUTORES:

Acuña Rodas, Samuel Elvis (orcid.org/0000-0002-5410-5778)

García Cardenas, Marilyn (orcid.org/0000-0001-7227-8229)

ASESOR:

Mg. Rosario Quiroz, Fernando Joel (orcid.org/0000-0001-5839-467X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA-PERÚ

2022

Dedicatoria

La presente investigación se la dedicamos a Dios por darnos bendición; a nuestros padres por el apoyo y el esfuerzo de brindarnos una educación, a Carmen y Walter, a Rosa y Manuel; a nuestra hermana Jennyfer por motivarnos a seguir y a todas las personas que nos brindaron su apoyo, en especial a Neyva y una bendición que está en camino a pasitos lentos.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por darnos la vida, a nuestros padres por creer en nosotros. A la universidad, a los maestros por su enseñanza, sus consejos en esta etapa tan maravillosa, al Magíster Rosario Quiroz, Fernando Joel por ser guía en este trabajo de investigación.

Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de gráficos y figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	9
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Tipo y Diseño de investigación	19
3.2 Operacionalización de las variables	20
3.3 Población, muestra y muestreo	22
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.5 Procedimientos	26
3.6 Métodos de análisis de datos	27
3.7 Aspectos éticos	28
IV. RESULTADOS	29
V. DISCUSIÓN	36
VI. CONCLUSIONES	42
VII. RECOMENDACIONES	44
REFERENCIAS	45
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1	Muestra de la población	23
Tabla 2	Distribución de la muestra	24
Tabla 3	Prueba de normalidad Shapiro-Wilk	29
Tabla 4	Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva	29
Tabla 5	Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Ansiedad Cognitiva	30
Tabla 6	Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Ansiedad Somática	31
Tabla 7	Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Autoconfianza	33
Tabla 8	Prueba U de Mann-Whitney para muestras no paramétricas independientes del Pre y Post test de la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control	34

Índice de gráficos y figuras

Figura 1	Flujo de Investigación	20
Figura 2	Programa AG	21
Figura 3	Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva	30
Figura 4	Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Cognitiva	31
Figura 5	Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Somática	32
Figura 6	Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Autoconfianza	33
Figura 7	Comparación de Medias Pre y Post Test para muestras independientes del Pre y Post test de la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control	35

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal, identificar los beneficios del programa AG en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022. El tipo de la investigación es cuantitativo, nivel explicativo y de diseño cuasi experimental, aplicada. La población específica del estudio estuvo conformada por 56 deportistas, conformada por dos clubs; 28 participantes en el grupo control (GC) pertenecientes al equipo A y para el grupo experimental (GX), 28 integrantes del equipo B. Se realizó el muestreo no probabilístico intencional, debido a una elección de población por el parte del investigador, considerando características concretas para el estudio; del mismo modo, el instrumento utilizado fue el Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) para medir la ansiedad precompetitiva. Los resultados obtenidos señalaron que el programa reduce significativamente la ansiedad precompetitiva en los deportistas GX = (z) = -4.544, GC = (z) = -3.884, del mismo modo la disminución se refleja en sus dimensiones: Ansiedad cognitiva (ACOG) en el GX ((z) = -4.383), GC ((z) = -2.682), Ansiedad somática (ASOM) en el GX ((z) = -4.395), GC ((z) = -2.660) y Autoconfianza (AUCON) en el GX ((z) = -4.383), GC ((z) = -3.132). Asimismo, se refleja la diferencia significativa del GC: (m) = 28.32 a (m) = 21.18 mientras que el GX: (m) = 28.68 a (m) = 35.82.), que deja en evidencia su efectividad. En conclusión, el programa AG basado en un enfoque cognitivo conductual, tuvo beneficios positivos en los deportistas, demostrando la disminución de la ansiedad precompetitiva.

Palabras clave: deportistas, efectividad del programa, sostenibilidad del programa, rendimiento deportivo, habilidades psicológicas

Abstract

The main objective of this research was to identify the benefits of the AG program in soccer athletes in Metropolitan Lima, 2022. The type of research is quantitative, explanatory level and quasi-experimental design, applied. The specific population of the study was made up of 56 athletes, made up of two clubs; 28 participants in the control group (CG) belonging to team A and for the experimental group (GX), 28 members of team B. Intentional non-probabilistic sampling was carried out, due to a choice of population by the researcher, considering characteristics concrete for the study; Similarly, the instrument used was the Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2) to measure pre-competitive anxiety. The results obtained indicated that the program significantly reduces pre-competitive anxiety in athletes $GX = (z) = -4.544$, $CG = (z) = -3.884$, in the same way the decrease is reflected in its dimensions: Cognitive anxiety (ACOG) in the GX ((z) = -4.383), CG ((z) = -2.682), Somatic anxiety (ASOM) in the GX ((z) = -4.395), CG ((z) = -2.660) and Self-confidence (AUCON) in the GX ((z) = -4.383), GC ((z) = -3.132). Likewise, the significant difference of the CG is reflected: (m) = 28.32 to (m) = 21.18 while the GX: (m) = 28.68 to (m) = 35.82., which shows its effectiveness. In conclusion, the AG program based on a cognitive behavioral approach had positive benefits in athletes, demonstrating a decrease in pre-competitive anxiety.

Keywords: athletes, Program Effectiveness, Sports Performance, Sports Performance, skills psychological

I. INTRODUCCIÓN

A nivel general, el deporte rey, el fútbol, es un segmento dentro de la universalidad de disciplinas, que genera gran movilización de masas. Actualmente en los deportes, se presta mayor atención y relevancia al componente psicológico de los deportistas. Se evidencia según Pérez y Estrada (2015) que el rendimiento académico se consolida en los años 1965 y 1985. Sin embargo, su reconocimiento oficial para su abordaje en programas fue en 1986 hasta la actualidad.

En concreto Helm, Greenberg, Zestcott y Lifshin (2016) precisa que la aplicación en entrenamientos deportivos se otorga de forma proporcional al desarrollo del programa psicológico a través de técnicas para mejorar las habilidades sociales como la ansiedad precompetitiva y el control del estrés. Las técnicas de entrenamiento según Gómez y Hernández (2012) son utilizadas para los programas de corto y mediano plazo; que conecta la relajación con rendimiento deportivo enfocado en los factores de concentración, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo; que involucra a la ansiedad frente a la competencia.

El Gobierno de España (2005) manifestó que las prácticas deportivas con respecto a la actualidad son diferenciadas por sexo, dando a conocer que el sexo femenino alcanza el 82% y el sexo masculino el 86% de ánimo competitivo. El Instituto Nacional de Estadística e Informática en el 2020 proporciona información de un incremento de actividades deportivas contactando vínculos económicos, mostrando que desde el 2018 al 2019 ascendió a 214,1 mil personas potenciando una mayor actividad deportiva en el Perú. Asimismo, la Federación Peruana de Fútbol (2021) ha generado iniciativa de un plan Centenario para el 2022 con el objetivo de promover la formación del deporte y la competencia entre los deportistas, tomando como elección a la población de Villa el Salvador, de forma que justifica un excelente referente de la vigencia en el fútbol en las localidades. La visualización estadística del Instituto Peruano de Deporte en el 2020, registra una participación global de deportistas 827,350; realizando la segmentación de Lima con 373,728 deportistas, consolidando las cifras en la clasificación de población masculina 176 367 y femenina 197 361. Asimismo, se registra la cantidad poblacional de los

mayores de edad, siendo estos 237,045. Por último, la Federación Internacional de Fútbol Asociación en el 2019 informa que en el Perú hay 898 futbolistas.

Actualmente, según García (2018) el psicólogo deportivo en el fútbol, realiza asesoramiento y formación al cuerpo técnico, intervención directa individual con el deportista, entrenamiento colectivo integrado, selección de jugadores, evaluación y redacción de informes psicológicos. Entonces, el rol del psicólogo en el deporte, específicamente en el fútbol, es necesario para el cumplimiento de objetivos y resultados, siendo un bien rentable y necesario, pero para que continúe esta oportunidad, se requiere un trabajo sistemático, y ordenado.

Por otro lado, Jiménez y Borges (2021) ante el contexto de confinamiento, es importante mantener una favorable dinámica grupal, siendo una herramienta óptima ante el contexto, la plataforma zoom. Por otro lado, la práctica deportiva según Seguí, Julião y Nogueira (2021) se vio obligada a restringir la actividad en sus propios domicilios, sin la disposición de equipamiento adecuado. Ante lo mencionado, Blauwet, Robinson, Riley, MacEwan, Patstone y Dubon (2020) refiere que, el proceso de entrenamiento en futbolistas, precisa programas aplicados, tanto tradicionales como virtuales adaptados.

Para Castillo, López y Alonso (2021) estudios realizados sobre aspectos psicológicos en el deporte, reflejan importante significancia, sobre la repercusión sobre el rendimiento de los deportistas, desencadenando estados de fatiga mental, etc., todo ello debido a la fatiga mental que es generado por tiempos prolongados, por la presión que conlleva. Además, Van, Marcora, Pauw, Bailey, Meeusen y Roelands (2017) la fatiga mental que desencadenan, son generados, por la falta de monitoreo constante por el profesional competente.

En concreto, según Hernández, Jorquera, Almagià, Yáñez y Rodríguez (2021) existen diversas características que no son similares; ya que dependerá de la posición, función, edad y nivel deportivo. Pero que de forma independiente como jugador de fútbol puede mejorar el rendimiento del equipo. Todos los futbolistas se caracterizan por la habilidad de percibir las situaciones de forma favorable, capacidad de atención, enérgicos, reactivos, seguridad en sí mismos, acatan normas y son competitivos. De modo que, se encuentran predispuestos a

maximizar sus habilidades físicas y psicológicas, a través de estrategias defensivas y adaptativas conductuales que permitan un resultado gradual.

Entre los criterios de rendimiento o competencia deportiva, el Consejo Superior de Deporte en el 2019 precisa por el Decreto 971 emitido en el 2007, que se considera a un deportista de alto rendimiento, cuando este se encuentra en un entrenamiento de físico y psíquico con el fin de optimizar su estado de competición en su disciplina, generando así la acreditación por la institución deportiva y solicitado a través de la Federación Nacional, según el país que corresponda, que tiene por duración máximo de un año. Por otro lado, informa que el deportista de alto nivel, es aquel recibió una preparación contemplando las características físicas, técnicas, tácticas, psicológicas y nutricional que ha recibido la acreditación por el presidente de consejo y tiene la validez de cinco años, a excepción de medallistas olímpico o paralímpico, que es siete años. Por otra parte, según la Federación Española de Baile Deportivo (2020) los deportistas de élite, son aquellos que dominan por completo la técnica de su disciplina escogida, participando en los Juegos Olímpicos o campeonatos internacionales; que están regulados en cada Comunidad Autónoma, que determinan los lineamientos y/o méritos deportivos para lograr el acceso al nivel. Sin embargo, cuando se refiere a un rendimiento deportivo, independientemente de la disciplina que se practique; es el desempeño propio de las habilidades, destrezas o capacidades físicas y psicológicas para la actividad.

Un deportista es profesional, según boletín oficial del estado de España a través de la norma regulada en el Decreto 1006 publicado en 1985 por el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, que permanece vigente hasta la actualidad, informa que son deportistas profesionales todos los que tienen una relación de carácter regular, voluntaria, práctica habitual del deporte, encontrarse dentro de una organización o dirección de un club o entidad y la retribución. Asimismo, informa que desde un enfoque fedatario, se considera al futbolista profesional, a aquel que se encuentra en las categorías siguientes: Primera División, Segunda División o Segunda División B; considerando las categorías restantes como semi profesional. Sin embargo, los amateurs son aquellos que realizan el deporte por ocio o salud, pero sin retribución. E incluso la participación puede darse dentro de equipo

deportivo; considerando que genere un pago de ingreso y/o puede ser compensado en algunas oportunidades.

Los programas de intervención son necesarios para mejorar el rendimiento de cada deportista, a esto se denomina productividad, en donde se busca un entorno saludable, según Medina, Flores, González y Valderrama (2021) la inteligencia intelectual no es suficiente para garantizar el desenvolvimiento ya que puede experimentar, miedo e inseguridad, lo que afecta en el rendimiento. Por otro lado, Garzón y Duarte (2021) hay mayor probabilidad de comportamientos antideportivos, cuando el ejercicio es de contacto entre individuos, por ello es necesario, realizar programas para lograr un adecuado manejo de las emociones. En tal sentido, proponemos como parte del desarrollo organizacional, brindar al participante este programa, tomando como referencia del ámbito organizacional, al colaborador, la implementación de estrategias, programas y planes para mejorar el rendimiento, productividad y logro de objetivos equipos y/o organizaciones.

Según Haase (2021) refiere que la presencia de ansiedad varía según la exigencia y el tipo de competencia, ya que según la complejidad tanto como nacional e internacional, genera un mayor nivel de ansiedad. Así mismo, la situación en el intento de superar al rival, genera afectación en los objetivos y por lo cual una mayor experiencia en tiempo y frecuencia (f), sobre la presión psicológica. En tanto, Sepúlveda, Díaz y Ferrer (2019) indica que los deportes individuales, generan menor autoconfianza y por ende mayor ansiedad somática y cognitiva, sin embargo, tienen mayor habilidad en no perder la concentración en toda competencia. Por otro lado, Arenas, Arias, Cardoso y Aguirre (2016) evidenció que existe mayor prevalencia con niveles más altos con ansiedad en torno al sexo, en varones. Así mismo, Giraldo (2018) evidenció en deportistas colombianos, menores niveles de ansiedad, según estrato socioeconómico, los pertenecientes al segmento medio y alto, con diferencia del nivel de estrato bajo, en el cuál existe mayor nivel de ansiedad. También, Vaca, Egas, García, Feriz y Rodríguez (2017) concluye que los deportistas en formación, presentan mayores niveles de ansiedad, a diferencia de los deportistas amateurs y de alto rendimiento. Finalmente, Segura, Adanis, Barrantes, Ureña y Sánchez (2018), identificó una correlación positiva, con respecto

a la ansiedad cognitiva y somática, presentándose en niveles iguales en los deportistas.

Según González, Valdivia, Cachón, Zurita y Romero (2017) la habilidad precompetitiva, la motivación y la autoconfianza, concentración, son importantes variables para trabajar en deportistas de alto rendimiento, ya que los individuos en el ámbito deportivo afrontan ansiedad, fatiga, estrés y lesiones.

El motivo por el cual nos centramos en el desarrollo de un programa sobre este tema, es porque existe un déficit en el control de ansiedad precompetitiva, siendo determinante para el rendimiento deportivo, a su vez para obtener el éxito en las actividades deportivas, según Obando, Yépez y Pérez (2018).

No sólo basta con la habilidad del deportista, preparación física y esfuerzo, sino que es imprescindible la preparación psicológica, desde saber competir hasta cómo manejar dificultades en el ámbito deportivo, así como la habilidad social con el equipo de interacción, así como contra los competidores contrarios, a fin de tener la ventaja competitiva necesaria y óptima, para los logros de objetivos, como menciona Dantas, Teixeira, de Queiros, Assis, y de Araújo (2020).

Entonces, no se ha evidenciado el desarrollo de una investigación pre o cuasi experimental, sobre la ansiedad precompetitiva, en el contexto peruano. En tal sentido la propuesta nuestra de investigación es precursora de futuros estudios científicos. Por otro lado, Romero, Baídez y Chirivella (2018) la modificación de la conducta en deportistas se desarrolla en base al bienestar psicológico. Es decir, sólo se centran en investigaciones de acuerdo al factor emocional u/o físico. Sin embargo, es importante proponer programas de integración biopsicosocial, como influencia para el alto rendimiento deportivo.

Por otro lado, Cándarle (2018) refieren que el control de estrés y ansiedad, cuando son estimuladas con la variable motivación, especialmente cuando se aplica el mindfulness, precisan notables variaciones, en ese sentido, es importante explorar dicha afirmación en futuros estudios científicos.

Cabe precisar que se han hallado diferentes programas para deportistas, como el Programa de atención al deportista de alto rendimiento creado por el Consejo Superior de Deporte en España (2019) que tuvo la finalidad potenciar el apoyo y atención integral. De igual modo, el programa motivacional para la motivación intrínseca generado en Bolivia creado por Flores y Medina (2017). Así como existe el programa entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia desarrollado en España, creado por Rodríguez, Lopez y Rodríguez (2015). A su vez, el programa de mindful sport performance, diseñado en Bolivia por Iturri y Gómez (2020) centrado en el entrenamiento de la habilidad mindfulness para aumentar el rendimiento deportivo. Por último, Trujillo (2018), el programa de mindfulness for sport wellbwing (MFAW), que fue utilizado en la aplicación de nuestro grupo control (GC). Todos los programas mencionados anteriormente, tuvieron el objeto de demostrar eficacia y evidenciar los beneficios para los deportistas, logrando así identificar la importancia del componente psicológico, como predecesor óptimo para los logros deportivos.

Según Guzman (2019) el desarrollo organizacional y la gestión del talento humano, es de suma importancia en una organización u equipos de trabajo. Estimular y desarrollar, los talentos y las competencias de cada individuo dentro de la sinergia de trabajo, incrementa la determinación de lograr los objetivos. En tanto, Calistre, Ramírez y Fernández (2022) propone modelos de gestión para actividades deportivas competitivas, en el cual la formación deportiva establece funciones a cada agente que interviene en el proceso de planificación, promoción de la salud, bienestar y calidad de vida; por lo tanto el diseño de programas para de habilidades psicológicas, son parte del proceso de logro de objetivos, en el cual se aplica un desarrollo sistemático de sesiones planificadas, para el desarrollo de sus habilidades psicológicas.

En vista a lo investigado anteriormente, se realiza la pregunta de investigación: ¿El programa AG tiene efectos sobre la ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol?

Esta investigación permite obtener una primera investigación nacional cuasi experimentales en futbolistas, siendo precursora en el ámbito del deporte en el

Perú; según Murillo, Ovalle y Riveros (2021) en el Perú, no tenemos estudios científicos previos en el deporte, y es una situación no favorable debido a que existe una vulnerabilidad en los deportistas que no está siendo atendida.

Su impacto deportivo será masivo ya que en la actualidad existen diversos malestares psico deportivos que limita el rendimiento, siendo los más frecuentes la ansiedad antes de la competencia y el control del estrés. Albarracín, Macias, y Otáñez, (2017) manifiestan se debería priorizar en los deportistas el desarrollo autoconfianza, ya que dicha capacidad posibilita un menor grado de ansiedad precompetitiva, convirtiéndose de gran relevancia para la ejecución de un programa de apoyo en la actividad. Los resultados de García (2016), indican que la aplicación de un programa de intervención mejora su percepción de salud psicológica y bienestar, en el grupo experimental, a diferencia del grupo de control. Por lo tanto, nuestra propuesta de trabajo científico, está orientada a generar múltiples beneficios, en torno al bienestar del deportista profesional.

El alcance que sostiene esta investigación es que diseñará un programa para deportistas; para potenciar su actividad deportiva a través de la reducción de la ansiedad precompetitiva que es uno de los efectos ante la exigencia del rendimiento deportivo y tiene un alto grado de atención en la rama de la psicología deportiva. Según Pérez, Bohórquez, y Arias (2021) el fútbol exige resultados, por ende, los jugadores presentan, elevación de puntuación de ansiedad; es ese sentido, según Roselló, Zayas y Lora (2016) indica que la ansiedad se presenta de forma fisiológica u orgánica, así como a través del pensamiento también, siendo determinante para los resultados que se proponen en la competición. Por otro lado, Gonzáles, Valdivia, Chacón, Zurita y Romero (2017) indican que, los deportistas que presentan elevada puntuación de ansiedad, son afectados también en la atención y concentración, así como en la motivación y la autoconfianza. Por consiguiente, contribuirán dicho estudio como un referente para futuras investigaciones.

Por ese motivo, se establece el objetivo general de este estudio, siendo Identificar los beneficios del programa AG en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; asimismo, se plantean los siguientes objetivos específicos a) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de ansiedad cognitiva en

deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; b) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de ansiedad somática en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; c) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de autoconfianza en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; d) Identificar diferencias sobre la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.

Por esa razón, se desprende la siguiente hipótesis general: El programa AG, tendrá beneficios en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022. Por lo tanto, sus hipótesis específicas son específica a) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de ansiedad cognitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; b) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de ansiedad somática en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; c) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de autoconfianza en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022; d) Existen diferencias significativas en la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.

II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional

Según, Trujillo y Reyes (2019) dio a conocer la implementación de preparación, ante la ansiedad precompetitiva, a través del mindfulness en deportistas. La participación fue realizada por 33 deportistas en artes marciales, obteniendo la división por sexo: Mujeres obteniendo el 30.3% y los varones el 69.7%. La aplicación del pre test se realizó en dos momentos; antes y posterior a la intervención, dando por evaluación el test de CSAI- 2. Se realizó la clasificación de dos equipos sin distinción alguna (aleatoria), obteniendo así el grupo de control y el experimental; teniendo como cantidad de deportista 17 y 16, respectivamente. La ejecución del programa fue por 12 sesiones en un periodo de 6 semanas; las sesiones fueron aplicadas de forma colectiva otorgada entre 1 y 2 veces por semana con la duración de 1 hora. Se obtuvieron los resultados siguientes: La varianza en el pre test del nivel de ansiedad competitiva entre los grupos de control y experimental es homogénea ($p > 0.05$) y en post test homogeneidad ($p < 0.05$). Por otro lado, considera la prueba de Wilcoxon precisa que el G.E alcanzó resultados relevantes de una reducción en la ansiedad somática ($Z = -3.520$, $p < .001$) y la ansiedad cognitiva ($Z = -3.526$, $p < .001$) generando un efecto de tamaño grande de ($R=0.76$) y ($R=0.88$). Por último, en la prueba de student precisan un aumento notable en los puntajes de autoconfianza con ($t = 5.78$, $p < .001$), 95% CI [2.36, 5.13], dando un efecto de tamaño grande ($d= 1.09$). En síntesis, la intervención de programa mejoró significativamente las valoraciones obtenidas entre el pre y post test, ya que se hizo notar un diferenciado incremento en las puntuaciones.

Además, Flores (2020) presenta su estudio con el objeto demostrar los efectos del programa de actividad física en deportistas, empleó un método de investigación cuantitativo, con un diseño pre experimental. La población fue conformada por 45 integrantes, considerando una muestra de estudio no probabilístico, la división se realizó por sexo: 18 mujeres y 27 varones. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de actividad física y predisposición (CAFP). La intervención se desarrolló durante 5 meses , con una aplicación de 3 veces a las semana, contabilizando una ejecución por sesión de 120 minutos Los resultados obtenidos

fueron del sexo femenino; en un pre test: IMC= 23.39 y t= 1.67 logrando en el post test: IMC= 23.05, t = 7.95; a su vez en los varones en el pre test: IMC=18.85, t=7.36 alcanzando en el post test el valor IMC=19.7 ,t=7.10 y un nivel de significancia $p<0.031$, de forma que evidencia el aumento del nivel de actividad física, concluyendo que el programa empleado disminuye el IMC optimizando la condición física.

Asimismo, a nivel internacional

González, Rodríguez y Castañeda (2018) se centraron en identificar las bondades de un programa motivacional de entrenamiento por objetivos, la muestra fue conformada por deportistas de distintas nacionalidades de 2 equipos de fútbol de alto nivel. El programa se fijó en tres tipos de objetivos físicos, psicológicos y técnico-tácticos, de los cuales son determinados de acuerdo al tiempo de proceso, como en corto, mediano y largo plazo. Los participantes fueron 34 de diferentes países. Con respecto a la aproximación descriptiva, de acuerdo a los objetivos propuestos, especialmente los psicológicos, se observa una representación del 38.46% para el equipo 1 y 34.50% para el equipo 2, es decir presenta mayor demanda en la intervención, en dónde se resalta las necesidades, de acuerdo a la posición de juego dentro de la cancha, es decir, la atención, concentración, autoconfianza y regulación emocional es demandada en mayor frecuencia (f) por los porteros y defensas, en tanto para los centrocampistas merecen mayor trabajo en el estrés y motivación, y finalmente habilidades sociales para los delanteros. Finalmente, el coeficiente de contingencia para los dos equipos fue de .257 y .286, por otro lado, el grado de significación (P) fue de .216 y .882.

Por otra parte, Carraça, Serpa, Rosado y Palmi (2018) ha propuesto una intervención, bajo el enfoque cognitivo conductual de tercera generación, usando como entrenamiento el mindfulness (MBSoccerP), como estrategia para maximizar el rendimiento. En principio se reclutó a 120 futbolistas, de los cuales después de la depuración se ejecutó el programa con 28 participantes para el grupo experimental y 29 para el grupo de control. En tal sentido, dicha investigación se desarrolló en 8 sesiones de 90 a 120 minutos por cada una, en dónde los primeros 30 minutos se realizaron prácticas para la atención, posterior a ellos, las demás

actividades programadas. Las comparaciones dentro del grupo antes y después de la prueba, proporcionan descripciones estadísticas para el grupo de intervención y grupo de control, respectivamente, diferentes variables, tanto para la prueba previa y posprueba. El grupo de intervención tiene importantes aumentos en las puntuaciones de atención plena, específicamente FFMQ actuar con conciencia ($t = 6,96$ $p < 0,01$); FFMQ no reacciona ($t = 5,57$ $p < 0,01$); y puntuaciones de compasión, es decir, bondad SCS ($t = 3,32$ $p < .01$); SCS Humanity ($t = 3,64$ $p < .01$); SCS Mindfulness ($t = 6,97$ $p < 0,01$); Total de SCS ($t = 5,364$ $p < .01$); SLE total ($t = 16,44$ $p < .01$); y disminuido en psicológico inflexibilidad ($t = -1,91$ $p < 0,05$); FFMQ no reaccionar ($t = -5,57$ $p < .01$); BSI ($t = -2,58$ $p < .01$); y ansiedad BSI ($t = -4,32$ $p < .01$); y supresiones de pensamiento - WBSI total ($t = -13,7$ $p < 0,01$); y FAIP-T ($t = 3,87$ $p < 0,01$). El grupo de control tiene importantes aumentos de la inflexibilidad psicológica - AAQ-II ($t = 5,263$; $p < 0,05$); BSI ($t = 2,63$ $p < .05$); Ansiedad BSI ($t = 3,16$ $p < 0,05$); y disminución de la SSE total ($t = -32,61$ $p < .01$); Sentencia SCS-S ($t = -2,29$ $p < .05$); y atención plena, a saber FFMQ describe ($t = -2,33$ $p < 0,01$); FFMQ actuar con conciencia ($t = -3,32$ $p < .01$); FFMQ no reacciona ($t = 3,96$ $p < .01$); FFMQ sin juicio ($t = -4,72$ $p < .01$) No hubo un grupo significativo diferencias de pre y posprueba para el SCS- Aislamiento; SCS-Overl; y FAIP-A subescalas.

También, Nadja, Nikolezig y Dorothee (2019) tuvo como objetivo evidenciar la eficacia del programa de preparación de diálogo interno, enfocado en la ansiedad competitiva, autoeficacia, habilidades voluntarias y desempeño. Se consideró a 117 futbolistas de élite de ambos sexos. La segmentación fue por un grupo de control GC = 30 y grupo experimental GE1= 36 GE2= 38; considerando el grupo experimental 1 la labor de una semana y el grupo experimental 2 en 8 semanas de trabajo. Se trabajó con 55 mujeres y 62 hombres, considerando una edad promedio de 16 años. Se utilizó el instrumento de estado de ansiedad (WAI - S) y la escala de rango de ansiedad competitiva (WAI- T) o la versión original (CAI - S -2). A continuación, se precisa los puntajes estadísticos que no revelan diferencia significativa entre los grupos; con respecto a la edad se obtuvo ($p = 0,163$), años de deporte ($p = 0,751$). Además, el Chi cuadrado denota una significancia de en la prueba participación ($p = 0,452$), nivel de competición ($p = 0,610$), categoría de equipo ($p = 0,612$). Lo que demuestra la importancia de considerar la participación

de los conocimientos y estrategias psicológicas en un periodo mediano o largo plazo para maximizar los beneficios a los deportistas, dando la oportunidad de mejorar sus capacidades a través de intervenciones breves como se ha dado a conocer en líneas anteriores.

Habría que decir también, Holguín, Ramos, Quezada, Cervantes y Hernández (2020) en su investigación tuvo como finalidad mostrar la eficacia del programa de recuperación del estrés constante. Se obtuvo la participación de 42 futbolistas amateur. La aplicación del pre y post test fue por el Cuestionario deportivo y la variabilidad de la frecuencia cardiaca. (VFV) La clasificación del grupo control fue de 22 personas y 20 del grupo experimental.; las características promedio consideradas del grupo de trabajo fueron: 17 años de edad, 63 kg y talla 1.71. La intervención del programa fue elaborada por 6 sesiones, realizada en un mes y medio; es decir una sesión de cada semana. Es necesario precisar que las sesiones realizadas variaron entre un rango mínimo de 15 minutos y máximo 45 minutos, que depende del objetivo de cada sesión. Los resultados que se alcanzaron fueron RESTQ - 76 Sport tuvo un incremento de estrés - recuperación y recuperación global de $p > 0.05$. Concluyendo que el GE está por encima del GC mostrando un mayor SSS= (~0.53 unidades) ($p > 0.05$), mayor NSSS= (~0.48 unidades) ($p > 0.05$). Además, el Grupo Experimental (GE) se ubica con un puntaje superior (~0.44 unidades) ($p > 0.05$) y en menos en recuperación de estrés (~ -0,98 unidades) ($p < 0,05$). Ello manifiesta que su tamaño del efecto (TE) fue grande para las diferencias existentes entre ambos grupos.

Así pues, Herrera y Gómez (2020) determinaron la eficacia del programa de práctica imaginada. La participación de dicho programa fue 17 futbolistas, de fútbol sala y campo de una universidad de Bogotá, que fueron segmentadas en dos grupos, denominados de control y experimental. Los futbolistas se encontraban en la edad de 18 a 25 años, divididos de la forma siguiente: GC= 8 y GE= 9. El instrumento de medición del programa aplicado fue TSCI que mide la autoconfianza y SIAQ que se encarga de la medición de la imaginación. Con respecto al programa, se aplicó 8 sesiones grupales, cuya duración fue de 10 minutos cada sesión y dos veces por semana. Las primeras sesiones fueron centradas en la práctica imaginativa externa y las últimas sesiones a la interna. Finalmente, los resultados

obtenidos por el grupo experimental, después de la intervención del programa propuesto ($W9 = 0.93$), el nivel de significancia de ($p = 0.51$). Sin embargo, el grupo de control ($W8 = 0.90$) y ($p = 0.32$). Asimismo, el efecto principal de intervención significativa ($F(1,15) = 5.02$, $p = 0.041$, $\eta^2 = 0.25$), cuyo puntaje fue mayor en las medidas de post intervención que en las de preintervención. Igualmente, se encontró un tamaño de efecto (TE) 0.79. Además, a través de la prueba de Pearson ambas variables, muestran una correlación altamente favorable, manifestándose de forma estadística con ($r(8) = 0.79$, $p = 0.010$). A diferencia del GC con los puntajes siguientes: ($r(8) = 0.13$, $p = 0.75$). En concreto, se pudo evidenciar que el programa tuvo un efecto positivo en los participantes.

Al mismo tiempo, Tutte et al. (2020) se enfocó en dar a conocer la efectividad del programa de habilidades psicológicas deportistas. Teniendo como participantes a 10 jugadores del sexo femenino, que se encuentran en un intervalo de edades de 16 y 26 años. Se implementó la ejecución del programa de 16 sesiones, generadas una vez por semana con tiempo de intervención de 60 y 80 minutos. La aplicación se llevaba a cabo de dos formas: 1. Colectiva y obligatoria 2. Individual y opcional; todo ello un periodo global de 4 meses. La aplicación del pre y post test fue a través del CPRD (Cuestionario de características psicológicas de rendimiento deportivo), a priori y a posteriori de la ejecución del programa. Se demostró con la prueba de Wilcoxon que su nivel de significancia es $p > 0.05$. Por otro lado, la media obtenida que muestra mayor relevancia en incremento de puntajes fue: Grupo de ansiedad con un puntaje en el pre test de ($m = 12.00$) y en el post test con ($m = 14.60$) y el grupo de concentración con una ($m = 15.70$) y luego alcanzando el ($m = 17.20$). A su vez la media global es ($M = 27.30, W, 70$) evidenciándose en las dimensiones: Influencia (INF) = ($M = 18.50, W, 46$), Ansiedad (ANS) = ($M = 12.0, W, 29$) y Concentración (CON) = ($M = 15.70, W, 46$). Los resultados del post test precisaron que las puntuaciones fueron superadas al pre test en los factores influencia y habilidades de conocimiento; lo que demuestra que las jugadoras pueden gestionar el estrés de la competencia valorando el apoyo psicológico.

Finalmente, Park et al. (2020) se centró en determinar el impacto del programa para la regulación emocional desarrollado en un periodo de 10 semanas de intervención con las deportistas, considerando las edades de 24 y 37 años. Se tomó la decisión

de establecer la participación de 8 jugadores de ambos sexos (3 hombres y 5 mujeres); teniendo como características de inclusión: Contar con un año y medio de experiencia en el rango elite. Se aplicó las 10 sesiones con un tiempo de ejecución entre 20 y 30 minutos Se realizó la medición de respiración en un pre y post test a través de Measure blood volume pulse (BVP), teniendo como formación de programa las respiraciones, entre la más significativa “La respiración pausada”. Los resultados precisan que la desviación estándar (DS = -2.38) ($p= 0.017$). Además, LF 496.09 (SD = 320.80) y 3508,93 (SD = 1919,89), IC 531,48 (DE = 309,62) y 676,82 (DE = 648,12), LF / HF = 1,33 (DE = 1,17) y 7,99 (DE = 8,00). La prueba de Wilcoxon precisa un tamaño de muestra pequeño y su nivel de significancia ($p > 0.05$). En síntesis, los resultados demuestran un incremento en los promedios del post test, describiendo así una regulación emocional en los deportistas.

Por otro lado, se considera que un programa es la organización de actividades prácticas a mediano y largo plazo, con el fin de alcanzar un bienestar en sus participantes. En el periodo de la psicología clínica, experimental y social 1895-1916 los programas de formación, creaban directrices para los ejercicios de asesoramiento al público requerido por los hospitales, dando a conocer los primeros programas en 1984 por el Gobierno Principado de Asturias - España. La OMS en 1993 precisó que los tratamientos provienen de protocolos de desarrollo, donde se realizan actividades experimentales como explicar, evaluar, prevenir y rehabilitar las funciones psicológicas. Entonces, introducir la psicología en un programa, se convierte en una intervención con el propósito de integrar el trabajo operativo, didáctico y funcional; que abarca la reducción de alguna problemática o ayudar a potenciar y desarrollar competencias, tal como, Puertas, Ruis, Fresneda y Godoy (2019) manifiestan que los programas están establecidos por módulos y sesiones, de acuerdo a la problemática a trabajar. Por ende, están dirigidos para la población que desee generar cambios de forma cognitiva, a nivel afectivo y de conducta; generando así de forma integral un bienestar psicológico. En concreto, la Ley General de Salud pública de España, publicada en el 2011 establece que los estudios de programa de intervención permiten que se promocióne y mejore la atención psicológica partiendo de un diagnóstico y finalizando con un tratamiento.

Por otro lado, en esta intervención se emplea el modelo cognitivo conductual, que cobra una mayor relevancia en los cambios progresivos del pensamiento, emoción y conducta. Según UNED el inicio del modelo cognitivo conductual se da en la década de los 50 del siglo anterior; la población tratada eran los alcohólicos en Roma, generando una razón de reducir la frecuencia (f) de beber, ya que colocaban en los vasos arañas para que no sean bebidos. Por otro lado, los sustentos teóricos que componen esta corriente en la reflexología y en condicionamiento clásico; convirtiéndose en aprendizaje programado y adaptado. Por ello, Habigzang, Gomes y Zamagna (2019) mencionan, que el enfoque cognitivo conductual posee efectividad por su abordaje estructurado, ya que se enfoca en aspectos biosociológicos, a través del análisis de contexto o escenario, en el área cognitiva por sus opiniones e ideas, en reacciones emocionales determinado por la frecuencia (f) y por sus indicadores conductuales, que es la reducción de accionar. Asimismo, Valcárcel, Montero, Borbor y Santisteban (2020) precisan que este modelo tiene eficacia en sus ejecuciones; considerando que la eficacia es por la cooperación constante de los participantes abarcando los procesos psicológicos del comportamiento y de las funciones cognitivas. Estos pueden ser aplicados de forma personal o colectiva, ya que no limita o altera los resultados. La importancia de la corriente cognitiva conductual en el campo de la salud mental se enfoca por las múltiples funciones que se inician por un constructo mental, conductas y emociones permitiendo la relación entre la razón y la acción. Según Londoño (2017) comenta que la importancia recae en el trabajo del profesional, ya que, si existe una mayor exigencia en la combinación de actividades psíquicas y de adaptaciones, se obtendrá la eficacia del modelo empleado.

La ansiedad precompetitiva es de gran interés para el ámbito deportivo, ya que la ansiedad ocurre a menudo horas previas a una competencia y estando en la misma, por lo tanto, Vaca, Egas, García, Feriz y Rodríguez (2017) comenta que el nivel de ansiedad precompetitiva se manifiesta por los factores siguientes: importancia del evento, conocer a tu oponente y escenarios nuevos de competencia. Es por ello, que precisa que debería equilibrarse con estado de alerta de vigilancia constante. Por otro lado, Sepúlveda, Díaz y Ferrer (2019) manifiestan que la ansiedad precompetitiva es reducida cuando hay un manifiesto de calma emocional sujeta a

modificaciones cognitivas que comprenden como elemento principal en la autoconfianza, vinculado a nivel personal y deportivo.

Por último, Pineda-Espejel, López y Tomás (2015) consideran que la ansiedad precompetitiva tiene dos elementos que la originan. La primera causa es desde un enfoque negativo, ya que la invasión de los elementos no favorables como pensar en que perderá la competencia o que su rival es más hábil. Y lo contrario sería, un enfoque positivo del competidor, como el que debe ganar la competencia, que todo saldrá perfecto como lo enseñó; todo lo mencionado en línea anteriores está centrado en la perfección de competencia o también llamada como presión de victoria.

A continuación, se evidencian algunas propuestas de programas empleados en el ámbito deportivo, donde se observa altos índices de eficacia iniciando por el programa de atención de alto rendimiento en el 2013, que tiene un enfoque Counseling, ya que propone el acompañamiento a los deportistas que presentan necesidades y atención ante problemas psico sociales. Es por ello, que su finalidad es el seguimiento frecuente y el monitoreo para un correcto asesoramiento en las actividades deportivas que le permitan alinearse y tomar la decisión para un alto rendimiento en el ámbito deportivo.

El programa motivacional para la motivación intrínseca de Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich (2006) sostiene un enfoque cognitivo por lo que se centra en los procesos mentales con el objetivo de reorganizar sus pensamientos y que la realidad no se encuentre difusa de sus metas planteadas; a través de actividades de percepción, memoria y experiencias relacionadas al deporte.

El programa entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia de Rodríguez et al. (2015) tiene un enfoque cognitivo conductual ya que logra la relación entre el conocimiento de informaciones requeridas por las competencias, la identificación emociones según la complejidad de la actividad deportiva y la conducta progresiva ante la competencia; que todo en conjunto alcanza un aprendizaje adquirido por las prácticas de respiración y biorretro informativas.

El programa MSPE de Trujillo y Reyes (2019) que aplicó un enfoque cognitivo conductual ya que los ejercicios se unifican en el comportamiento adaptado. Iniciando la intervención por actividades de introducción de conceptos deportivo, luego el entrenamiento de situaciones emocionales que contemplen reacciones de concentración mental, neuromuscular adquiere enorme importancia por cuánto puede influir; y que concluya con la conducta gradual de alto rendimiento.

En esta investigación nuestro programa tendrá un enfoque cognitivo conductual que propone la conducta de ansiedad precompetitiva sea desaprendida, a través de la construcción de nuevos conocimientos, pensamientos, actitudes, hábitos que se involucran de forma directa con el pensar, sentir y actuar de los deportistas antes escenarios de competencia. De modo que se iniciara con la socialización de información, búsqueda de indicadores ansiosos, la aceptación del contexto, y el entrenamiento para la reducir la ansiedad a través de actividades de relajación. Por otro lado, este enfoque permite un abordaje meta específico e inmediato en un corto periodo alcanzando la modificación de la conducta de menor a mayor grado.

Las dimensiones de ansiedad precompetitiva (APRECOM), según Britos, Estigarribia, Ferreira y Valenzuela (2021) se presenta como un estado situacional negativo, debido a la incertidumbre, tirantez, zozobra y desasosiego; a la vez se enfoca en tres dimensiones dicha variable de estudio, de acuerdo a Sepúlveda et al. (2019) ellos consideran la integración de autoconfianza, ansiedad cognitiva y ansiedad somática, como dichas dimensiones, de acuerdo con la teoría multidimensional del estado de ansiedad competitiva de Martens. Las dimensiones son:

- Ansiedad cognitiva (ACOG): Para Segura, Adanis, Barrantes, Ureña y Sanchez (2018) la ansiedad cognitiva se desencadena, debido a la celeridad de la inquietud, lo cual se entiende como exteriorización psicológica. Además, De Sousa, Gómez y Stucky (2006) refiere que las ideas y expectativas pesimistas, se presentan en torno al desempeño deportivo.
- Ansiedad somática (ASOM): De Sousa et al. (2006) precisa que, exclusivamente lo que compromete al sistema nervioso autónomo, se debe a la ansiedad somática, la cual es su naturaleza afectiva y fisiológica.

Entonces, los elevados niveles de accionamiento del sistema nervioso, generan alteración en los procesos cognitivos y de atención (Segura et al., 2018).

- Autoconfianza (AUCON): De Sousa et al. (2018) la autoconfianza, se relaciona con la convicción y sentimiento de suficiencia para realizar acciones pertinentes que requiere la competencia; como también lo afirman Martínez, Molina y Oriol (2016).

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y Diseño de investigación

Tipo

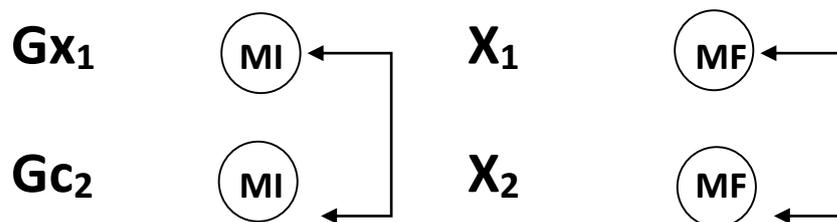
Esta investigación presentó evidencia de un enfoque cuantitativo, debido a que se fijó en detallar los hallazgos de acuerdo a una visión objetiva, en el cual no existan sesgos, según Monjarás, Bazán, Pacheco, Rivera, Zamarripa y Cuevas (2019). De igual modo, Neil y Cortez (2017) mencionan que, la investigación científica, debe tener estimaciones numéricas, cuantificables, a fin de recopilar datos estadísticos confiables. El presente estudio, utilizó los conocimientos previos, en donde se pudo inferir sobre los hallazgos, siendo pertinente ejecutar una investigación aplicada. Para Sánchez (2019) refiere que la investigación aplicada, genera medir los fenómenos, mediante el uso de la estadística, a través de los resultados, de acuerdo a las hipótesis. También, Concytec (2018) indica que la investigación aplicada, está orientada a inferir, afirmar o identificar, métodos, procesos y/o tecnología, a través del conocimiento científico, para tener como resultado la cobertura de una necesidad reconocida y específica.

Diseño

Se logró lo propuesto en este estudio con el diseño fijado apropiado, en el cual se evidenció los resultados en dos grupos, siendo el diseño cuasi experimental. Según Moreno-Murcia, Huéscar, Núñez, León, Valero y Conte et al. (2019) el diseño cuasi experimental, es el ideal, en donde se deba intervenir en las variables, según estrategias de forma conveniente, con la finalidad de llevar un control en la intervención.

Figura 1

Flujo de Investigación



Nota:

Gx1: Grupo experimental

Gc2: Grupo control

MI: Medición inicial

X1: Programa AG

X2: Programa Mindfulness

MF: Medición final

3.2 Operacionalización de las variables

Variable Independiente: Programa AG de ansiedad precompetitiva

Definición conceptual: Es una intervención que permitió reducir el nivel de ansiedad precompetitiva en los deportistas; caracterizado por la medición, lección, y ejecución en la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza. (Acuña y García, 2022)

Definición operacional: Variación en grado o nivel en ansiedad competitiva, mediante el enfoque de intervención cognitivo conductual; que consta de 3 módulos y 14 sesiones, basado en el modelo cognitivo conductual.

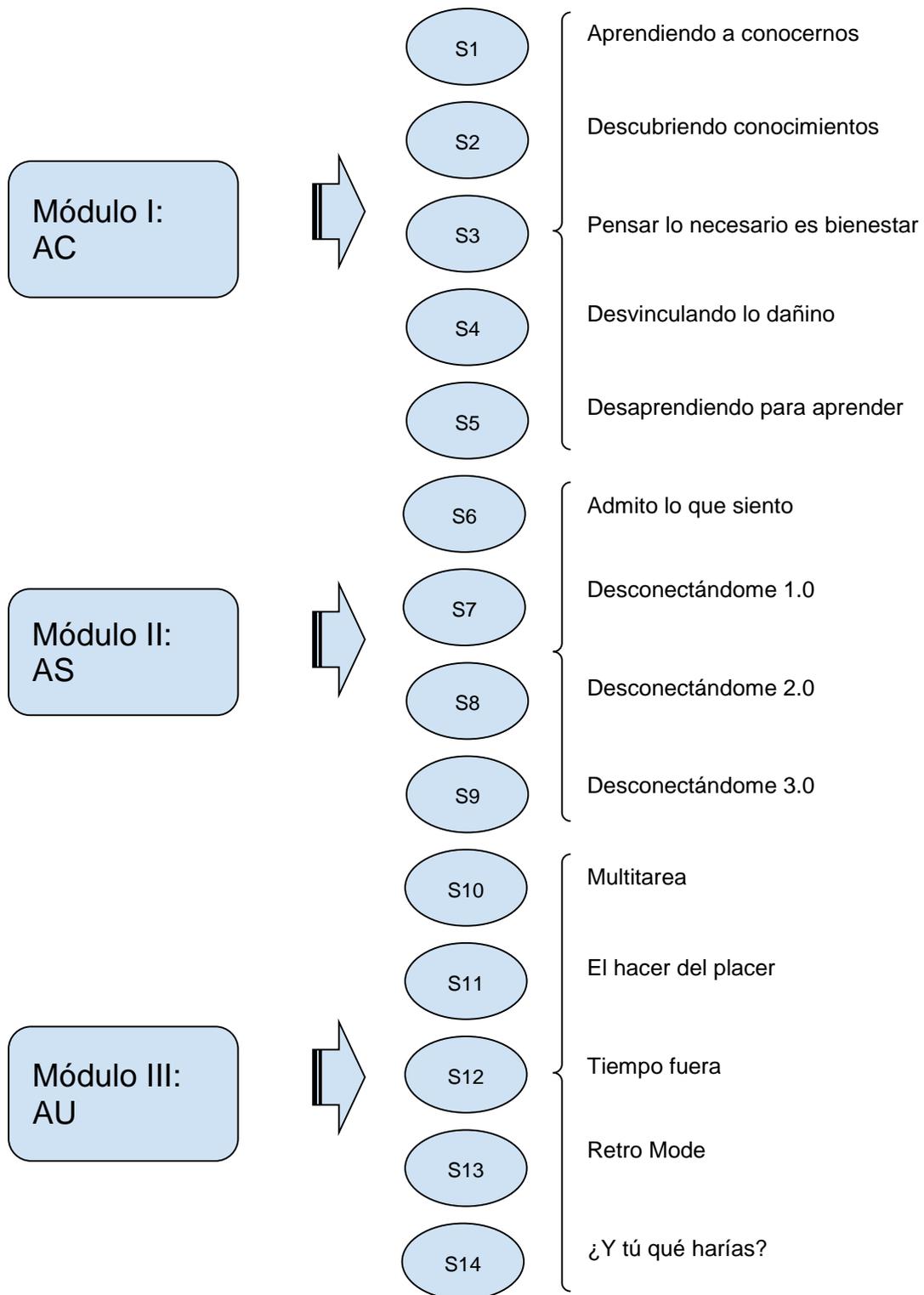
Módulos:

- Ansiedad cognitiva
- Ansiedad somática
- Autoconfianza

Objetivo general: Identificar los beneficios del programa AG en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.

Figura 2:

Programa AG



Fuente: Autor

Variable dependiente: Ansiedad precompetitiva

Definición conceptual: Es un estado emocional previo a la competencia, identificado por tensión, miedo y presión de éxito, que se relaciona con un incremento del sistema nervioso. (Trujillo y Reyes, 2019)

Definición operacional: Puntajes obtenidos en el cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2) adaptado por Rosado (2016)

Dimensiones: Establecen tres dimensiones: Ansiedad Cognitiva: (3,6,9,12,15,18), Ansiedad Somática: (2,5,8,11,14,17) y Autoconfianza: (1,4,7,10,13,16,19,20, 21).

Escala de medición: Ordinal con opción múltiple, Bastante (4), Mucho (3), Algo (2), Nada (1).

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Según la FIFA (2019), sólo hay 898 futbolistas profesionales de fútbol en Perú. Por otro lado, la población de esta investigación estuvo conformada por 56 deportistas de fútbol, correspondiente al Grupo experimental y de control, de los cuales, según las bases de la FIFA hay 898 jugadores futbolistas peruanos que se encuentran en competencia en la actualidad.

Criterios de inclusión

- Mayor a 18 años
- Futbolistas

Criterios de exclusión

- Futbolistas Profesionales
- Futbolistas que no firmen el consentimiento informado

Muestra

La muestra estuvo conformada por dos clubes de fútbol de Lima metropolitana, los cuales se tomaron 2 equipos, que pertenecieron 28 jugadores de un equipo para el grupo de control y otros 28 de otro equipo para el grupo experimental, el cálculo se

obtuvo considerando la potencia estadística 0.05, que según Ramos-Vera (2021) brinda la firmeza de los resultados ante la veracidad de una hipótesis, homologando el resultado \neq a 0 y rechazando la H_0 ; el tamaño del efecto (TE) = 0.80, estimado por León-Gómez (2020) como un valor de efecto grande y significativo, considerándose como estables versus un 0.20 como no significativo; estos valores se obtuvieron mediante el programa G-Power, debido a que Lapresa (2018) refiere que, este software permite introducir criterios de datos a priori, para determinar un tamaño razonable, suficiente, para recoger un la información oportuna, que genere calidad del diseño.

Tabla 1

Muestra de la población

Grupo	Club	Participantes
Experimental	Equipo A	28
Control	Equipo B	28
	Total	56

Fuente: G-Power

Tabla 2*Distribución de la muestra*

Data sociodemográfica	Grupo Experimental			Grupo Control		
	Categoría	%	N	Categoría	%	N
Sexo	Masculino	61%	17	Masculino	79%	22
	Femenino	39%	11	Femenino	21%	6
Edad	De 18 a 22	11%	3	De 18 a 22	39%	11
	De 23 a 27	39%	11	De 23 a 27	25%	7
	De 28 a 32	32%	9	De 28 a 32	11%	3
	De 33 a 37	14%	4	De 33 a 37	25%	7
	De 38 a mas	4%	1	De 38 a mas	0%	0
Posición de juego	Portero	7%	2	Portero	21%	6
	Defensa	32%	9	Defensa	21%	6
	Centrocampista	36%	10	Centrocampista	18%	5
	Delantero	25%	7	Delantero	39%	11

Fuente: Autor

Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico - intencional, por lo que el investigador elige a su población con criterios ya definidos para llevar a cabo el estudio. En consecuencia, la cantidad de la muestra es reducida. (Otzen y Manterola, 2017).

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Encuesta:

La técnica fue empleada con la finalidad de reducir la cantidad de participantes para nuestro estudio de investigación, considerando un corte transversal para su

aplicación en dos momentos, identificados por una evaluación de pre y post test, Rivera y Velásquez (2017) es una herramienta fundamental para crear un sesgo, a través de seguimiento y evaluación; que permite un uso correcto para la toma de decisiones.

INSTRUMENTO

El instrumento que se utilizó, fue denominado: “Competitive State Anxiety Inventory 2 (CSAI-2)”, por Martens, Burton, Vealey, Bum y Smith, en USA en el año 1990, por primera vez; los cuales tiene una estructura de 3 dimensiones: Ansiedad cognitiva (AC), Ansiedad somática (AS) y autoconfianza (AU), contabilizando el total de 21 ítems, por la escala ordinal de estilo Likert. El puntaje global de la prueba se obtiene verificando los puntajes de cada dimensión en específico; es decir sumando de forma independiente de acuerdo a los ítems de cada dimensión respectivamente, donde se evidencia los tres puntajes particulares, adecuado a cada dimensión: AC: Alto: 16 o más, Medio: 10-15, Bajo :9 o menos; AS: Alto: 15 o más, Medio: 9-14, Bajo: 8 o menos; AU: Alto: 30 o más, Medio: 22-29, Bajo: 21 o menos. Por otro lado, la confiabilidad general promedio es (0,60), y de sus dimensiones son: Autoconfianza ($\alpha = 0,826$), Ansiedad Somática ($\alpha = 0,747$) y en Ansiedad Cognitiva ($\alpha = 0,773$); el nivel de significancia de los ítems ($p < 0.001$); los índices de bondad $X^2(321)$ fue igual a 725.908. Asimismo, el RMSEA fue de 0.074, el índice de ajuste incremental NFI=0.84 y CFI=0.90. y los índices de parsimonia PNFI y PCFI 0.77 y 0.82 respectivamente. Por último, los valores de la validez del constructo a través del test de Kaiser- Meyer – Olkin KMO = 0.87, la prueba de esfericidad de Barlett= 1887,469 y Sig.= 0,000; determinando que la prueba tiene validez. La prueba del piloto estuvo conformada por 131 deportistas de Lima Metropolitana. Se obtuvo la validez a través de un análisis de correlación de ítems por dimensiones; los valores fueron: Para la dimensión ansiedad cognitiva, que corresponde a los ítems 3, 6, 9, 12, 15 y 18; (M) entre 1.65 y 2.24; (DE) entre .85 y .95; (g1) entre .36 y 1.29; (g2) entre -.66 y 1.30; (IHC) entre .48 y .69; (h2) entre .41 y .66; (ID) entre .00 y .01; Para la dimensión ansiedad somática, que corresponde a los ítems 2, 5, 8, 11, 14 y 17; (M) entre 1.33 y 2.18; (DE) entre .62 y .88; (g1) entre .52 y 2.27; (g2) entre -.29 y 6.05; (IHC) entre .35 y .62; (h2) entre .29 y .61; (ID) entre .00 y .01; Para la dimensión autoconfianza, que corresponde a

los ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 20 y 21; (M) entre 1.36 y 2.21; (DE) entre .59 y .89; (g1) entre .36 y 1.70; (g2) entre -.97 y 2.61; (IHC) entre .29 y .69; (h2) entre .47 y .74; (ID) entre .00 y .01. Luego, se realizó el cálculo AFC donde se identificó los valores de ajuste absoluto ($\chi^2 / gl = 3.00$; RMSEA = .15; SRMR = .15; GFI = .92), que se ajustan al criterio dispuesto en razón ($\chi^2 / gl \leq 3$; RMSEA \leq .05; SRMR \leq .05; GFI \geq .90. Asimismo, los valores del ajuste incremental (CFI = .92; TLI = .91; NFI = .89), ajustándose también a su valor (CFI \geq .90; TLI \geq .90; NFI \geq .90). En cuanto a la confiabilidad se usó el Alfa de Cronbach (α) y Omega McDonald's (ω), obteniendo en su escala general = (α .88) (ω .84), dando a conocer la consistencia interna aceptable.

3.5 Procedimiento

Se realizó la intervención tras el contacto con los clubes deportivos, brindando la propuesta del programa experimental "Programa AG" y del programa control "Programa MFAW". Con la autorización de los encargados técnicos y la conformidad de deportistas, se coordinó la modalidad semipresencial con una aplicación de 4 veces a la semana para ambos programas (martes, jueves, sábado y Domingo), comprendido desde un pre test, sesiones teóricas-prácticas y un post test. El instrumento fue aplicado de manera colectiva a los deportistas de cada club que aceptaron participar de la muestra, dando a conocer previamente la finalidad, las instrucciones de la prueba, el consentimiento informado, asentimiento informado, la confidencialidad y anonimato de la investigación según el margen académico que protege su identidad, así como las respuestas proporcionadas.

Ambas intervenciones iniciaron el 16 de abril del 2022, realizando la evaluación del pre test de forma presencial; se estimó un procedimiento lo más similar posible con el fin de homogenizar el recojo de datos y la aplicación de dichos programas. De modo que, en el grupo control se trabajó de la sesión 2 a la 11 de forma remota, empleando los ejercicios de mindfulness, contabilizando la respiración y repetición de 3 veces cada ejercicio. Cabe señalar que la sesión 1 y 12 fueron empleadas para el recojo de datos del pre y post test, respectivamente.

En el grupo experimental, el primer módulo de ansiedad cognitiva, conformado desde la sesión 1 a la 5, se realizó de forma virtual, abarcando los aspectos

generales de la ansiedad precompetitiva, principios de psicofisiológica, fenómenos de pensamientos de manera teórica, acompañado de actividades prácticas de gestión de pensamientos impulsando su participación espontánea.

Por otra parte, en segundo módulo de ansiedad somática, conformado por 4 sesiones (6, 7, 8 y 9), se trabajó de manera presencial, debido a que son aspectos prácticos a realizar, como la técnica de relajación: diafragmática, condicional, aplicada, diferencial, muscular progresiva y directa; se utilizaron en cada una de ellas modelos de repetición de 3 a 5 veces y el tipo de conteo 4 - 7 - 8. Además, se incorporó de forma individual la aceptación de sensaciones deportivas con el objeto de restaurar las malas prácticas ante una competencia.

Para complementar el entrenamiento psicológico, se desarrolló el tercer módulo de autoconfianza, que comprende de las últimas 5 sesiones (10,11,12,13 y 14), contemplando el nivel de concentración, los ensayos de visualización, programación de actividades positivas e incremento de sus habilidades, todo ello a través de la virtualidad de las sesiones ejecutadas con carácter informativo y practico a través de técnicas psicológicas, entre las más conocidas, detección de pensamientos y la técnica imaginativa. Se concluye la intervención en la sesión 14 con la evaluación de post test de forma colectiva y presencial. Por último, se realizó una reunión de carácter informativo para absolver la ultimas interrogantes de los deportistas.

3.6 Métodos de análisis de datos

Se realizaron los análisis más representativos, un estudio de consistencia interna de las medianas y a su vez las diferencias entre medias de ambos grupos. Se utilizó con la finalidad de confirmar las hipótesis planteadas mediante la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk debido a la muestra de estudio pequeña, como lo afirma Diaz (2009), así mismo el análisis estadístico para la prueba de hipótesis se utilizó el test de Wilcoxon, la U de Mann-Whitney, el tamaño del efecto y la representación gráfica de cajas para comparar distribuciones y valores atípicos, según menciona Sánchez (2015). Finalmente, se utilizó el nivel de significancia 0.05, el programa *IBM SPSS Statistics versión 28.0.0*, el programa *JAMOVI versión 2.2.2* y *JASP versión 0.15.0.0*.

3.7 Aspectos éticos

La presente investigación ha cumplido con los procedimientos de la American Psychological Association, con los métodos y normas [APA] (2020), con el fin de asegurar y certificar la credibilidad de la información planteada científica, no se han manipulado los resultados obtenidos, tampoco se corrigió dicha información recolectada con la muestra.

Asimismo, teniendo en cuenta la evaluación de ética científica, considerando los siete requisitos para Emanuel (2015) iniciando por el valor social que se encarga de evaluar el tratamiento, la validez científica que es el uso de técnicas estadísticas, la selección equitativa de sujetos que es justicia distributiva y no estigmatizada, la razón riesgo que es no minimizar los posibles daños a la población de estudio, la evaluación independiente que es razón de algún beneficio o riesgo a individuos ajenos al estudio, el consentimiento informado que es su aceptación voluntaria de su participación y por último, el respeto por los sujetos inscritos que es la privacidad de sus datos, libertad de abandonar el investigación y salvaguardar su bienestar integral; de modo que, todo en conjunto permite una guía correcta para las investigaciones científicas, teniendo como participantes a seres humanos.

Por otro lado, considerando los lineamientos del Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2017) el cual refiere “Todo profesional de la salud mental, al realizar una investigación, tiene que considerar respetar siempre la normativa estandarizada”. Y así mismo, las siguientes recomendaciones: Tiene como fin, velar por la credibilidad y derechos de cada participante, informando y preguntando por su aprobación para realizar el formulario, también se especificó que la base recolectada se empleó bajo confidencialidad (anonimato); velando por proteger la imagen del paciente.

Finalmente, para salvaguardar los derechos de pertenencia intelectual, se estimó reglas de la legislación vigente con los derechos de autor, por su empleo de información bibliográfica: libros, tesis, artículos y más.

IV. RESULTADOS

Tabla 3

Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

Variable	Estadístico	gl	p
Ansiedad Precompetitiva Pre Test	0.962	56	0.077
Ansiedad Precompetitiva Post Test	0.881	56	0.000

Nota: gl: grados de libertad; p: significancia

Como $p=0 < 0.05$, se entiende que lo hallado con respecto a los datos no presentan una distribución normal, por lo tanto, se aplicó la estadística no paramétrica.

Tabla 4

Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva

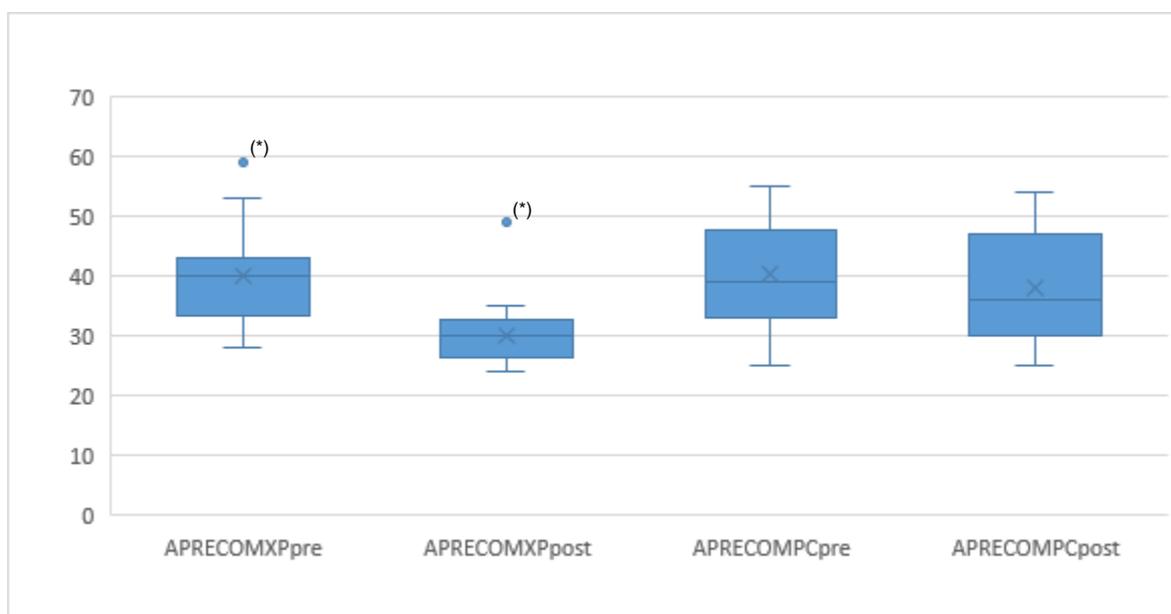
Variable y Grupo		Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	t
Ansiedad Precompetitiva Pre y Post Test – Grupo Experimental	Rango Negativo	.00	.00	-4.544	.001	1.000
	Rango Positivo	14.00	378.00			
Ansiedad Precompetitiva Pre y Post Test – Grupo Control	Rango Negativo	7.75	15.50	-3.884	.001	0.897
	Rango Positivo	12.93	284.50			

Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

Como $p=0 < 0.05$, entonces se halla efectos en la aplicación del programa, con un resultado de $t= 1.00$ para el grupo experimental y de $t=0.897$ para el grupo control, es decir las medianas entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa AG, mejora significativamente para la variable Ansiedad Precompetitiva (APRECOM) en deportistas de futbol, con un mejor resultado en el grupo experimental con una puntuación (z)= -4.544 y para el grupo de control con una puntuación (z)= -3.884.

Figura 3

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Variable Ansiedad Precompetitiva



Nota: (*) Valor atípico

Tabla 5

Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Ansiedad Cognitiva

Dimensión y Grupo		Rango Promedio	Suma de Rangos	z	P	t
Ansiedad Cognitiva Pre y Post Test – Grupo Experimental	Rango Negativo	3.50	3.50	-4.383	.000	0.980
	Rango Positivo	13.90	347.50			
Ansiedad Cognitiva Pre y Post Test – Grupo Control	Rango Negativo	8.75	17.50	-2.682	.007	0.743
	Rango Positivo	8.46	118.50			

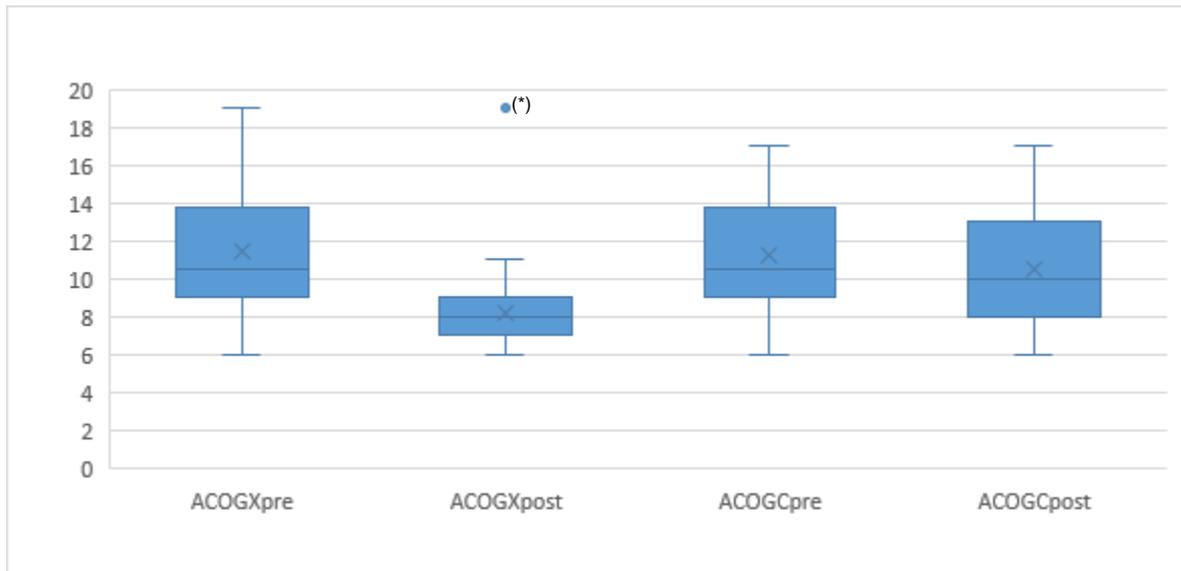
Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

Como $p=0 < 0.05$, entonces se halla efectos en la aplicación del programa, con un resultado de $t= 0.980$ para el grupo experimental y de $t=0.743$ para el grupo control, es decir las medianas entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa AG, mejora significativamente en la dimensión

Ansiedad Cognitiva (ACOG) en deportistas de fútbol, con un mejor resultado en el grupo experimental con una puntuación (z)= -4.383 y para el grupo de control con una puntuación (z)= -2.682.

Figura 4

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Cognitiva



Nota: (*) Valor atípico

Tabla 6

Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Ansiedad Somática

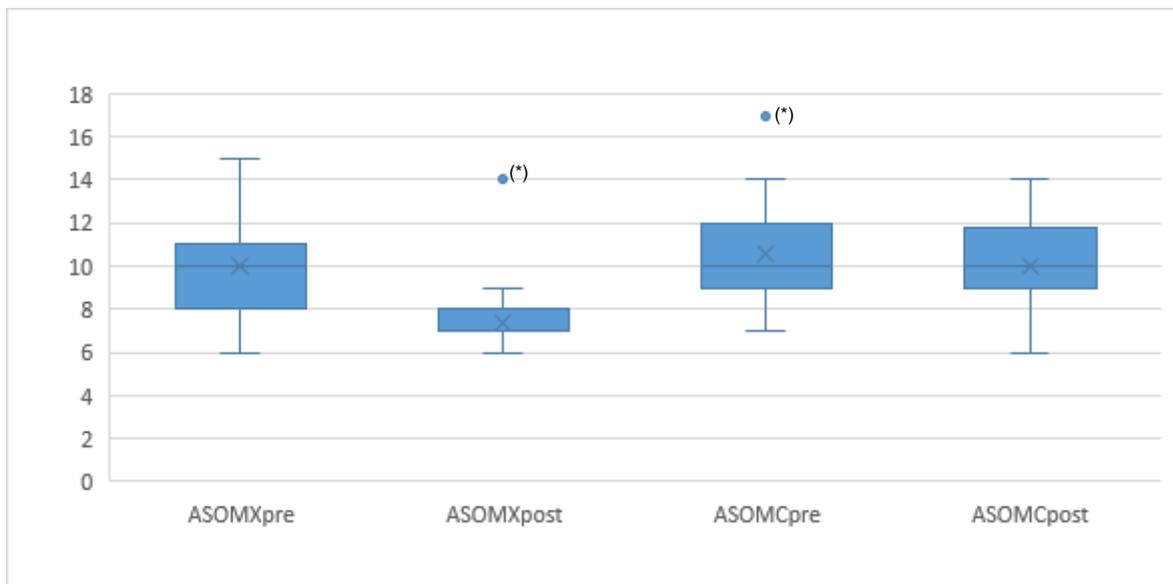
Dimensión y Grupo		Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	t
Ansiedad Somática Pre y Post Test – Grupo Experimental	Rango Negativo	.00	.00	-4.395	.000	1.000
	Rango Positivo	13.00	325.00			
Ansiedad Somática Pre y Post Test – Grupo Control	Rango Negativo	11.50	11.50	-2.660	.008	0.781
	Rango Positivo	7.19	93.50			

Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

Como $p=0 < 0.05$, entonces se halla efectos en la aplicación del programa, con un resultado de $t= 1.00$ para el grupo experimental y de $t=0.781$ para el grupo control, es decir las medianas entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa AG, mejora significativamente en la dimensión Ansiedad Somática (ASOM) en deportistas de futbol, con un mejor resultado en el grupo experimental con una puntuación $(z)= -4.395$ y para el grupo de control con una puntuación $(z)= -2.660$.

Figura 5

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Ansiedad Somática



Nota: (*) Valor atípico

Tabla 7

Prueba Wilcoxon para muestras no paramétricas relacionadas del Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control - Dimensión Autoconfianza

Dimensión y Grupo		Rango Promedio	Suma de Rangos	z	p	t
Autoconfianza Pre y Post Test – Grupo Experimental	Rango Negativo	.00	.00	-4.383	.000	1.000
	Rango Positivo	13.00	325.00			
Autoconfianza Pre y Post Test – Grupo Control	Rango Negativo	6.50	19.50	-3.132	.002	0.795
	Rango Positivo	10.66	170.50			

Nota: z: puntuación estándar; p: significancia; t: tamaño del efecto

Como $p=0 < 0.05$, entonces se halla efectos en la aplicación del programa, con un resultado de $t= 1.00$ para el grupo experimental y de $t=0.795$ para el grupo control, es decir las medianas entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa AG, mejora significativamente en la dimensión Autoconfianza (AUCON) en deportistas de futbol, con un mejor resultado en el grupo experimental con una puntuación (z)= -4.383 y para el grupo de control con una puntuación (z)= -3.132.

Figura 6

Comparación de Medianas Pre y Post test del Programa AG en el Grupo Experimental y del Programa MFAW en el Grupo Control – Dimensión Autoconfianza

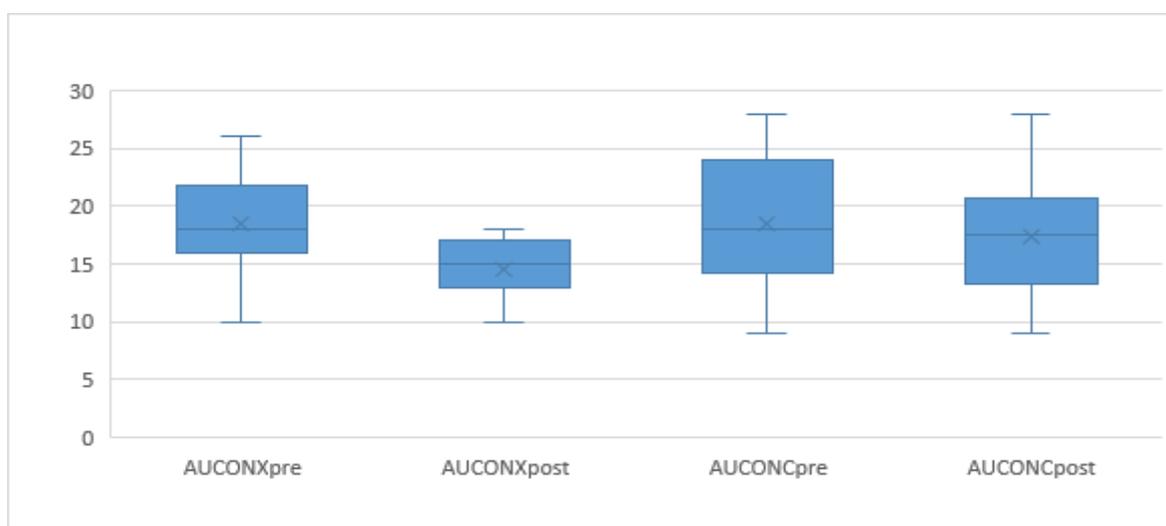


Tabla 8

Prueba U de Mann-Whitney para muestras no paramétricas independientes del Pre y Post test de la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control

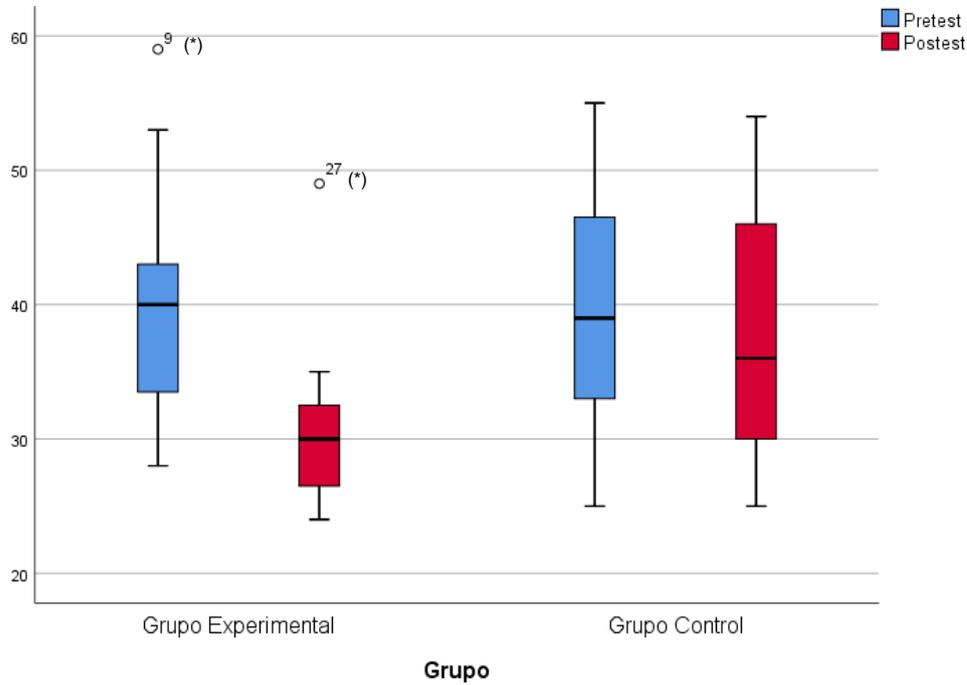
Medición	Grupos	Análisis Comparativo					
		Rango promedio	Suma de rangos	u	w	p	t
Pre test	Grupo Experimental	28.32	793.00	387.000	793.000	.935	0.0128
	Grupo Control	28.68	803.00				
Post test	Grupo Experimental	21.18	593.00	187.000	593.000	.001	0.523
	Grupo Control	35.82	1003.00				

Nota: u: test de U de Mann-Whitney; w: test de los rangos con signo de Wilcoxon; p: significancia

Como $p=0 < 0.05$, entonces se halla efectos en la aplicación del programa, con un resultado de $t= 0.0128$ para el grupo experimental y control en el pre test y de $t=0.523$ para el grupo experimental y grupo control en el post test, es decir las medianas y rangos entre el pre y post test son significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que la Variable Ansiedad Precompetitiva (APRECOM), mejora significativamente en deportistas de futbol, con un mejor resultado en el grupo experimental con una puntuación (w)= 793.000 y para el grupo de control con una puntuación (w)= 593.000.

Figura 7

Comparación de Medianas y rangos Pre y Post Test para muestras independientes del Pre y Post test de la Variable Ansiedad Precompetitiva en el Grupo Experimental y Grupo de Control



Nota: (*) Valor atípico

La figura 7, evidencia la disminución significativa de la Variable Ansiedad Precompetitiva (APRECOM) después de la aplicación del programa AG, en el grupo experimental con una mediana de (m)=28.32 a (m)= 21.18 a diferencia de grupo de control con una mediana de (m)=28.68 a (m)= 35.82.

V. DISCUSIÓN

Los resultados presentados en este estudio, fueron obtenidos en base a la formulación de las hipótesis, tanto general, como específicas, partiendo de ello:

Entonces, en primer lugar, nos centramos en la evidencia estadística que demuestra la disminución de la variable Ansiedad Precompetitiva, como punto de partida, al inicio de la aplicación del programa AG y después de la aplicación del programa AG, en el grupo experimental, mostrando diferencias significativas, en la cual disminuye la ansiedad precompetitiva después del programa AG, que tuvo la finalidad de ejecutar 3 módulos que corresponden a cada dimensión de la variable de estudio, como, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza, con un valor estadístico de $(p) = .000$ con una puntuación $(z) = -4.544$, confirmando la hipótesis general, resultado que puede asociarse al trabajo de Holguín, Ramos, Quezada, Cervantes y Hernández (2020), ya que resultó un efecto grande, especialmente en el grupo experimental en su programa de recuperación del estrés constante, en el cual resaltan que en seis semanas el MSPE mejora el equilibrio entre el estrés y recuperación de manera significativa, entendiendo que es un programa corto y efectivo; así como los resultados de Herrera y Gómez (2020), en su programa de práctica imaginada sobre la autoconfianza de futbolistas con el modelo PETTLET, se evidencio efectos positivos en los participantes con una alta correlación positiva entre la imaginación y la dimensión de autoconfianza con $(r) = 0.79$, con una duración de ejecución del programa de 8 semanas; otro estudio que muestra la eficacia, es el programa de intervención basada en coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, cuya propuesta se ejecutó entre 4 a 10 sesiones, según la necesidad del participante, donde muestra diferencias significativas en la percepción de bienestar y salud psicológica de García, García, Ruiz y Cantón (2017), así mismo se resalta que este estudio como propuesta estuvo segmentada en 3 categorías a nivel personal, deportivo y académico, siendo fijando 38 objetivos para cada uno de los deportistas; en tanto, Carraça, Serpa, Rosado y Palmi (2018) mostraron aumento en puntuaciones para la descripción estadística $(M=25.68, SD=3.42)$, en su propuesta de intervención bajo el enfoque cognitivo conductual de tercera generación, usando como entrenamiento el mindfulness (MBSoccerP), cuyo

enfoque busco desarrollar la atención plena en la optimización del rendimiento y mejora en el flujo, para repercutir en la dimensión de autocompasión y flexibilidad psicológica; también se evidencia en la ansiedad competitiva medias estadísticas superiores, en la evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey; finalmente, Trujillo y Reyes (2019), en su programa basado en mindfulness para la reducción de ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales, muestra relevancia en los resultados hallados con mayor significancia en el grupo experimental ($M = 18.97$, $DE = 1.64$), cuyo programa se basó justamente en el análisis de las tres dimensiones de nuestro estudio, en el cual evidencia disminución significativa en toda la variable, sin embargo para el grupo de control no se halló tamaño de efecto relevante, en tanto se debe de detallar que la aplicación de este programa fue desarrollado de manera presencial, ejecutado en 12 sesiones con un total de 33 deportistas.

Por otro lado, la investigación de Nadja, Nikolezig y Dorothee (2019), no revela una diferencia significativa, con respecto al estado de ansiedad, por lo que recomiendan mantener en ejecución su programa en un periodo de mediano y largo plazo para denotar su efectividad.

Dentro del análisis, todos los programas muestran efectividad en su intervención, Así mismo, se identifica que la técnica de Mindfulness en mayor frecuencia de uso para aplicación de programas, ya que generan, beneficios para el control emocional, rendimiento y habilidades psicológicas (López et al., 2021), entendiendo que existe una gran eficacia en la aplicación de técnicas de terapia cognitivo conductual, para la variable de estudio (Vidarte et al., 2020). Así como también, se identifica que el deporte en donde se aplica con mayor frecuencia es el atletismo y el fútbol, el cual se reconoce, debido al desgaste psicológico que genera este tipo disciplinas, en el cual, merece una intervención oportuna y acertada (Olmedilla, García y Ortega, 2017); además que, existe una brecha importante de análisis semántico, metodológico, teórico y práctico a desarrollar (Ramírez y Gallur, 2017). Con respecto a los participantes, el sexo de los programas realizados no tiene una predominancia especial según el género, por lo contrario, la aplicación de los programas se ejecuta a muestras en su mayoría de ambos sexos. En tanto con respecto a la durabilidad de un programa, para su efectividad, es importante resaltar

que debe oscilar, entre 5 a 16 sesiones (Brown y Fletcher, 2017). Finalmente, la intervención de la autoconfianza, la ansiedad cognitiva y ansiedad somática, es el principio del rol del psicólogo para el óptimo rendimiento deportivo (Olmedilla y Domínguez, 2016); la programación de entrenamiento de habilidades psicológicas, aportaran una visión global a través de recursos y medios disponibles (Olmedilla et al., 2018).

Hay diferentes estudios que evidencian la relación de la variable, ansiedad precompetitiva, en distintos enfoques de intervención, para deportistas. Dentro de la descripción de los programas, hay un predominio por el uso del Mindfulness en un 30% con mayor frecuencia de uso sobre las otras técnicas, posterior a ello, se usa también, el autodiálogo, regulación motivacional, biofeedback, la práctica imaginativa, coaching, etc. Con respecto a las características de los programas, el 10% de los programas aplicados han tenido una duración de más de 13 semanas, sólo el 20% de los programas han realizado programas de entre 9 y 12 semanas, así como los programas de entre 1 y 4 semanas, de duración. Sin embargo, el 50% de programas propuestos se ha ejecutado la aplicación de duración de entre 5 a 8 semanas. En tanto, de acuerdo a las disciplinas deportivas, donde se ha fijado la aplicación de estos programas, para el rendimiento deportivo, tiene mayor uso en frecuencia los deportes de atletismo en un 40%, fútbol en un 30%, racket, hockey y artes marciales en un 10%, respectivamente. Por otro lado, los tipos de investigaciones realizados en dichos programas, predomina en un 80% los enfoques cuantitativos para la investigación, y solo en un 20%, investigaciones de enfoque cualitativos. Por último, de acuerdo a los participantes de los programas aplicados, se identificó que el 70% corresponde a muestras de estudios de ambos sexos, así como el 80% del total de participantes tienen la edad de entre 18-29 años de edad, y finalmente, la mayor frecuencia de cuantía de participantes para dichos estudios representa de 1 a 25 participantes un 40%, 26 a 75 participantes una representación igual, y sólo un 20% para una muestra de estudio de más de 76 participantes.

En consecuencia es necesario detallar, que la intervención mediante programas de habilidades psicológicas para deportistas, ha desarrollado un gran interés por parte de la psicología deportiva, todos ellos provienen de estudios realizados en mayor

cuantía en España y Alemania, en el continente Europeo; sólo Corea ha realizado una investigación con dicho enfoque para el continente Asiático, sin embargo en el continente de América existe diversificación georeferencial, como investigaciones en México, Colombia, Uruguay y Perú. Todos ellos han presentado eficacia y efectividad, siendo oportuno generar el desarrollo de programas, en mayor cuantía, para distintas disciplinas, con el fin de demostrar la importancia del rol del psicólogo deportivo. Siendo oportuno tomar como importancia, las variables de estudio como ansiedad precompetitiva, estrés, motivación, autoconfianza, sinergia y habilidades comunicativas.

Por otro lado, de acuerdo a los resultados de las dimensiones de la variable ansiedad precompetitiva (APRECOM), que corresponden a la hipótesis específica 1, 2 y 3, solo podemos hacer una comparación directa con el trabajo de Trujillo y Reyes (2019), en su programa basado en mindfulness para la reducción de ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales, ya que aplica el mismo instrumento de medida, sin embargo, lleva la salvedad de que la muestra de estudio se concentra en otra disciplina. En tal sentido se detalla que, las tres dimensiones de la variable APRECOM, tienen como medianas entre el pre y post test un resultado que afirman ser significativamente diferentes, por lo tanto, concluimos que el programa AG, mejora significativamente en la dimensión de ansiedad cognitiva, somática, y autoconfianza en deportistas de futbol, con un valor estadístico de ACOG (z)= -4.383, ASOM (z)= -4.395 y AUCON (z)= -4.383 y para la variable de Ansiedad Precompetitiva se halló una mediana de (m)=28.32 a (m)= 21.18 a diferencia de grupo de control con una mediana de (m)=28.68 a (m)= 35.82, en el grupo experimental, después de la aplicación del programa AG. Resultados que se evidencian también, con carácter, muy relevante en el grupo experimental en el programa de Trujillo y Reyes, pues existe una favorable disminución en promedio en la medida del post test en las dimensiones de ansiedad somática y cognitiva; así mismo, hay cambios significativos en los niveles de autoconfianza. Este resultado, permite comprender que los participantes reportaron una disminución significativa en los niveles de dicha variable luego de la ejecución del programa, lo que denota un cambio importante de mejora. Resaltando que no hay una investigación divergente para discusión de diferencias, por lo cual se confirman las hipótesis específicas.

Sin embargo, en concreto Helm et al. (2016), precisa que la aplicación en entrenamientos deportivos se otorga de forma proporcional al desarrollo del programa psicológico a través de técnicas para mejorar las habilidades sociales como la ansiedad precompetitiva y el control del estrés. Las técnicas de entrenamiento según Gómez y Hernández (2012) son utilizadas para los programas de corto y mediano plazo; que conecta la relajación con rendimiento deportivo enfocado en los factores de concentración, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo; que involucra a la ansiedad frente a la competencia. No sólo basta con la habilidad del deportista, preparación física y esfuerzo, sino que es imprescindible la preparación psicológica, desde saber competir hasta cómo manejar dificultades en el ámbito deportivo, como la habilidad social con el equipo de interacción, así como contra los competidores contrarios, a fin de tener la ventaja competitiva necesaria y óptima, para los logros de objetivos, como menciona Dantas et al. (2020).

Actualmente, según García (2018), el psicólogo deportivo en el fútbol, realiza asesoramiento y formación al cuerpo técnico, intervención directa individual con el deportista, entrenamiento colectivo integrado, selección de jugadores, evaluación y redacción de informes psicológicos, etc. Entonces, el rol del psicólogo en el deporte, específicamente en el fútbol, es necesario para el cumplimiento de objetivos y resultados, siendo un bien rentable y necesario, pero para que continúe esta oportunidad, se requiere un trabajo sistemático, y ordenado. Por otro lado, Romero et al. (2018), la modificación de la conducta en deportistas se desarrolla en base al bienestar psicológico. Es decir, sólo se centran en investigaciones de acuerdo al factor emocional y/o físico. Sin embargo, es importante proponer programas de integración biopsicosocial, como influencia para el alto rendimiento deportivo. Los tres componentes del individuo como inherentes, mas no segmentados, para evidenciar los logros que puedan obtenerse.

Por último, con respecto a la comparación de la investigación cuasi experimental, en el cual se aplicó para el grupo de control el programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de Trujillo y Reyes (2019), y para el grupo experimental el "Programa AG" de Acuña y García (2021), se evidencia la disminución significativa de la Variable Ansiedad Precompetitiva

(APRECOM) después de la aplicación del programa AG, en el grupo experimental con una mediana de $(m)=28.32$ a $(m)= 21.18$ a diferencia de grupo de control con una mediana de $(m)=28.68$ a $(m)= 35.82$, demostrando mayor eficacia el “Programa AG”. Siendo un factor muy importante aclarar que, la ejecución del programa, se desarrolló de manera semi presencial, debido al contexto de confinamiento de prevención de riesgo y desastre por la pandemia ocurrida desde el año 2019 hasta la actualidad, en la cual se ha tenido que adaptar los procesos a la virtualidad y presencialidad de manera mixta. Entonces, Jiménez y Borges (2021), ante el contexto de confinamiento, es importante mantener una favorable dinámica grupal, siendo una herramienta óptima ante el contexto, la plataforma zoom. Por otro lado, la práctica deportiva según Seguí, Julião y Nogueira (2021), se vio obligada a restringir la actividad en sus propios domicilios, sin la disposición de equipamiento adecuado. Ante lo mencionado, Blauwet et al. (2020), refiere que, el proceso de entrenamiento en futbolistas, precisa programas aplicados, tanto tradicionales como virtuales adaptados. Logrando así, este proceso semi presencial, propuesto por los investigadores Acuña y García, un efecto único, bajo un contexto totalmente heterogéneo y novedoso, el cual motiva a futuras investigación, generar propuestas distintas de aplicación, según la necesidad de su adaptación.

Finalmente, se hace mención que a raíz de la investigación de Reyes y Trujillo (2019), así como Rosado (2016), nos hemos centrado en desarrollar esta propuesta denominado “Programa AG”, en futbolistas, siendo el enfoque cognitivo conductual eficaz, logrando así una disminución de la ansiedad precompetitiva, la cual, la competencia genera desgaste físico y psicológico. Siendo estos resultados, una clara evidencia de un proceso organizacional favorable, dentro de equipos de trabajo, que deben cumplir objetivos, con beneficios personales y como organización.

VI. CONCLUSIONES

PRIMERA

En primer lugar, de acuerdo a los resultados de la investigación, se puede afirmar que el “Programa AG”, evidencia que existe una disminución significativa en la variable de ansiedad precompetitiva, en el grupo experimental, bajo el enfoque cognitivo conductual como entrenamiento de habilidades psicológicas, para mejorar el rendimiento deportivo, en el ámbito futbolístico, siendo aceptable el desarrollo de dicho programa en 14 sesiones de duración, dividido en tres módulos, que colaboren directamente con cada dimensión de la variable ansiedad precompetitiva, con una muestra que se ubique en el rango de edades de 18 años a más.

SEGUNDA

A su vez, el “Programa AG”, evidencia que existe una disminución significativa en la dimensión de ansiedad cognitiva de la variable de ansiedad precompetitiva, en el grupo de experimental, centrado en el entrenamiento sobre, la psicofisiología de la ansiedad, el reconocimiento de las distorsiones cognitivas, la reducción de los pensamientos intrusivos y finalmente sobre el dominio de los procesos, mentales.

TERCERA

Del mismo modo, el “Programa AG”, evidencia que existe una disminución significativa en la dimensión de ansiedad somática de la variable de ansiedad precompetitiva, en el grupo de experimental, centrado en el entrenamiento sobre, la aceptación sobre las sensaciones corporales, técnicas de respiración, técnicas de relajación progresivas, directas, condicionadas y aplicadas.

CUARTA

Así mismo, el “Programa AG”, evidencia que existe una disminución significativa en la dimensión de autoconfianza de la variable de ansiedad precompetitiva, en el grupo de experimental, centrado en el entrenamiento sobre, el foco de atención, detección del pensamiento, actividades positivas de dominio-agrado, visualización

de conductas deseables, entrenamiento de habilidades adquiridas integración de conceptos y vivencias aprendidas.

QUINTA

Por último, la aplicación del “Programa AG”, es óptima en contextos y circunstancias flexibles, donde requiera presencialidad o virtualidad, para el proceso de entrenamiento en futbolistas, con efectos únicos de acuerdo a la variabilidad de la circunstancia, evidenciando que es una propuesta es versátil y puede ser cambiante según se muestren las dificultades, para futuras investigaciones, ya que existen diferencias significativas en la ansiedad precompetitiva entre los grupos de control y experimental.

VII. RECOMENDACIONES

PRIMERA

Elaborar programas de intervención basados en la variable ansiedad precompetitiva y otras que correspondan a los constructos de habilidades psicológicas deportivas, como punto de partida en el ámbito del deporte rey, fútbol, y para otras disciplinas basados en el enfoque cognitivo conductual, bajo otros análisis, como el semántico, metodológico, teórico y práctico. Proponiendo identificar diferencias entre la posición de juego, sexo y edad, con respecto a los participantes; y con respecto a duración de los programas, que puedan propuestas de entre de 8 a 16 semanas, con una muestra mayor a 50 participantes.

SEGUNDA

Elaborar un programa que conecte el rendimiento deportivo con la ansiedad frente a la competencia, no basándose únicamente en la preparación física como habilidad deportiva, sino también en el entrenamiento sobre el dominio de la habilidad social, que es parte de la preparación psicológica, como trabajo colectivo, en equipo, que pueda generar una ventaja competitiva para los objetivos fijados a corto, mediano y largo plazo.

TERCERA

Fomentar el rol del psicólogo en el deporte, como un ente referente para el cumplimiento de objetivos y resultados, acrecentando la oportunidad de ejecutar un trabajo sistemático y ordenado, con la finalidad de mostrar un trabajo efectivo y eficiente que genere necesidad y rentabilidad.

CUARTA

Realizar programas, de rendimiento deportivo, según las variables psicológicas, que integren los tres componentes del individuo inherentes más no segmentados, biopsicosocial, como influencia para potenciar el rendimiento deportivo.

QUINTA

Administrar programas de habilidades psicológicas para un mejor rendimiento deportivo, según contextos y circunstancias flexibles, dónde amerite presencialidad y/o virtualidad, para determinar efectos únicos, en futuras investigaciones.

SEXTA

Emplear el uso de instrumentos breves dado que facilita la recolección de datos en la población de estudio, potenciando la prontitud y fiabilidad de sus respuestas en cuanto al fenómeno de la investigación; simplificando a su vez la evaluación de los resultados obtenidos.

REFERENCIAS

- Albarracín, J., Macias, T., y Otáñez, N. (2017). La ansiedad precompetitiva en el autocontrol de los árbitros de fútbol de la asociación de pichincha. *Revista Digital Horizontes de Enfermería*, 7. 1-10. <https://doi.org/10.32645/13906984.156>
- American Psychological Association. (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7th ed.)
- Arenas, J., Arias, I., Cardoso, A., y Aguirre, H. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. Psychological characteristics sports performance in team sports. *Psicogente*, 19(35). <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Beltrán, N., Durán, J., y Combariza, S. (2021). La influencia de la música en la autorregulación de la ansiedad: estudiantes que realizan entrenamientos físicos, pertenecientes al proyecto curricular de administración deportiva de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas. *I Congreso CIEDHU: Desarrollo humano y educación socioemocional*, 1. 116-129. https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Sandoval-Obando/publication/354148891_Generatividad_y_Desarrollo_Socioemocional_en_el_Profesorado_Desafios_e_Implicancias_Educativas_Actuales/links/61278ec7c69a4e48795bb6d5/Generatividad-y-Desarrollo-Socioemocional-en-el-Profesorado-Desafios-e-Implicancias-Educativas-Actuales.pdf#page=115
- Blauwet, C., Robinson, D., Riley, A., MacEwan, K., Patstone, M., y Dubon, M. (2021). Developing a Virtual Adaptive Sports Program in Response to the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Injury, Function, and Rehabilitation*, 13(2), 211-216. <https://doi.org/10.1002/pmrj.12481>.
- Britos, M., Estigarribia, R., Ferreira, J., y Valenzuela, J. (2021). Factores sociodemográficos asociados a la desesperanza y ansiedad en el periodo de cuarentena por el Covid 19, en personas que residen en Paraguay. *Rev. cient. UCSA*, 8(1),3-13. <https://doi.org/10.18004/ucsa/2409-8752/2021.008.01.003>

- Brown, D., y Fletcher, D. (2017). Effects of Psychological and Psychosocial Interventions on Sport Performance: A Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 47, 77-99. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0552-7>
- Calistre, Y., Ramírez, G., y Fernández, I. (2022). Modelo de gestión de la extensión universitaria para las actividades deportivas competitivas. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 19(52), 94-108. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/835/2573>
- Campo-Arias, A. y Oviedo, C. (2008). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. XXXIV (4), 572-580. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>
- Cáandarle, J. (2013). *Mindfulness: Atención plena para vivir mejor*. Ediciones B. <https://www.centrodeterapiacognitiva.com/articulos-y-libros/libros/mindfulness-atencion-plena-para-vivir-mejor/>
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., y Palmi, J. (2018). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): effects on elite athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 62-85. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232018000300005&lng=es&tlng=en.
- Castillo, A., López, J., y Alonso, I. (2021). Relationship Between Physical-Physiological and Psychological Responses in Amateur Soccer Referees. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 30(2), 26-37. <https://rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/350>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017). *Código de Ética y Deontología*. Perú: Consejo Directivo Nacional [Archivo PDF]. https://sipsych.org/wp-content/uploads/2015/09/Peru_-_Codigo_de_Etica.pdf
- Consejo Superior de Deportes (2019). *Informe de actuaciones y acciones PROAD MEMORIA 2019/20*. Estudios de Gobierno de España, Editorial SOLVING. <https://www.csd.gob.es/es/alta-competicion/deporte-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-5>

- Dantas, P., Teixeira, R., de Queiros, V., Assis, M., y de Araújo, B. (2020). Asymmetry inter-limb and performance in amateur athletes involved in high intensity functional training. *Isokinetics and Exercise Science*, 28(1): 83–89. <https://doi.org/10.3233/IES-194201>
- De los Santos-Roig, M., & Perez-Melendez, C. (2014). Analysis of items and evidence of reliability of the Scale on Cognitive Representation of Illness (ERCE). *Annals of Psychology*, 30 (2), 438-449. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731188007>
- De Sousa, M., Gómez, S., y Stucky, L. (2018). Estudio comparativo de la práctica deportiva en la ciudad de Varginha. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 4 (2), 74–84. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n2.2018.556>
- Diaz, A. (2009). *Diseño estadístico de experimentos*. (2da Ed). Universidad de Antioquia.
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista De Psicología*, 6 (2), 103-111. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/4555>
- Escurra, L. (1998). Siegel, S. & Castellan, NJ (1995). *Estadística no paramétrica, aplicada a las ciencias de la conducta*. 4a. edición. México: Editorial Trillas. Persona, (001), 195-197. <https://doi.org/10.26439/persona1998.n001.1715>
- Federación Española de Baile Deportivo. (11 de Noviembre del 2020). *Reconocimiento como deportistas de élite, alto nivel y alto rendimiento*. <https://www.febd.es/reconocimiento-como-deportistas-de-elite-alto-nivel-y-alto-rendimiento/>
- Federación Peruana de Fútbol (2016). *Un repaso del plan centenario: El objetivo del Plan Centenario 2022 es llevar a todas las selecciones a un nivel competitivo internacional*. 5 de julio de 2019 de: <http://www.fpf.org.pe/noticia-2/>
- Federación Internacional de Fútbol Asociación. (2019). Professional Football Report. <https://digitalhub.fifa.com/m/6b641d4162be6ab4/original/ksndm8om7duu5h8qxlpn-pdf.pdf>
- Flores, M., y Medina, G. (2017). Programa motivacional para mejorar la motivación intrínseca en los deportistas seleccionados del equipo bolivariano de las disciplinas de Boxeo,

Esgrima, Karate-do y Tenis de Mesa. *Revista Ecorfan Ciencias Sociales Handbooks*, 10 (14), 227-240.
<https://www.ecorfan.org/bolivia/handbooks/ciencias%20sociales%20I/Articulo%2017.pdf>

Flores, A. (2020). Efectos del programa de actividad física y deportes en estudiantes de medicina. *Revista Comunicación*, 11 (2), 142-152.
<https://doi.org/10.7440/res64.2018.03>

García, D., Soler, J., Achard, L., y Cobo, R. (2020). Programa de psicología positiva sobre el bienestar psicológico aplicado a personal educativo. *Revista Electrónica Educare*, 24 (1), 370-393. <https://dx.doi.org/10.15359/ree.24-1.19>

García, A. (2016). Percepción del bienestar y de la salud psicológica, y la eficacia de un programa de intervención en coaching en deportistas de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11 (2), 211-9.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311145841005>

García, A., Ruiz, R., y Cantón, E. (2017). Programa de intervención basado en el coaching en jóvenes deportistas de alto rendimiento, y su relación con la percepción de bienestar y salud psicológica. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2), 37-44.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235152048005.pdf>

García, A. (2018). Autoeficacia y rendimiento en jugadores de fútbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 2(18), 66-78.
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/319341/229501>

Garzón, V. y Duarte, J. (2021). Aportes de la experiencia del espíritu de juego en la solución de conflictos a través de la ética, en los deportistas del club de Mamoots de Bogotá. [Tesis de Maestría, Universidad Pedagógica Nacional de Educación].
<http://upnlib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/16444/Esp%C3%A Dritu%20de%20juego%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Giraldo, S. (2018). *Características de la ansiedad y estrategias de afrontamiento en deportistas universitarios de alto rendimiento de la ciudad de Medellín*. [Tesis de grado,

- Gómez, A., y Hernández, A (2012). Revisión de indicadores de rendimiento en fútbol. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2012.v1i1.1990>
- González, G., Valdivia, P., Cachón, J., Zurita, F., y Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 32, 3-6. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345751100001.pdf>
- González, G., Rodríguez, M., y Castañeda, C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 18(3), 12-25. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/316531>
- Guzmán, E. (2022). Gestión del talento humano y motivación laboral en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, 2019. *Revista Científica Pakamuros*, 10(1), 78-90. <http://revistas.unj.edu.pe/index.php/pakamuros/article/view/270/358>
- Gutiérrez, P., López, J., Tomás, I., Tristán, J., y Balaguer, I. (2019). Relación entre clima empowering y diversión en pitchers de béisbol: el papel moderador de la motivación autónoma, *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(1), 166-177. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/353081>
- Habigzang, L., Gomes, M., y Zamagna, L. (2019). Terapia Cognitivo Conductual para mujeres que sufrieron violencia por su pareja íntima: Estudio de casos múltiples. *Ciencias Psicológicas*, 13(2), 249-264. <https://dx.doi.org/10.22235/cp.v13i2.1882>
- Haase, Mikaela. (2021). Ansiedad precompetitiva y motivación en nadadores costarricenses de élite. *MHSalud*, 18(2), 77-95. <https://dx.doi.org/10.15359/mhs.18-2.6>

- Helm, P., Greenberg J., Zestcott, C., y Lifshin, U. (2016). He dies he scores: The effects of reminders of death on athletic performance in basketball. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38, 470-480. <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0025>
- Hernández, S., Jorquera, C., Almagià, A., Yáñez, R., & Rodríguez, F. (2021). Composición Corporal y Proporcionalidad en Futbolistas Chilenos. Diferencias entre Categorías Juveniles y Campeones Profesionales. *International Journal of Morphology*, 39(1), 252-259. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022021000100252>
- Herrera, D., y Gómez, Y. (2020). Efecto de un programa de práctica imaginada sobre la autoconfianza de futbolistas. *Pensamiento Psicológico*, 18 (2), <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.eppi>
- Holguín, J., Ramos, A., Quezada, J., Cervantes, M, y Hernandez, R. (2020). Effect of Mindfulness on the Stress–Recovery Balance in Professional Soccer Players during the Competitive Season. *Sustainability*, 12 (17), <https://doi.org/10.3390/su12177091>
- Hurtado, P., García, M., Rivera, D., y Forgiony, O. (2018). Las estrategias de aprendizaje y la creatividad: Una relación que favorece el procesamiento de la información. *Revista Espacios*, 39(17), 12-30. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n17/a18v39n17p12.pdf>
- Instituto Peruano de Deporte. (2020). Compendio estadístico 2020. https://sistemas.ipd.gob.pe/secgral/Transparencia/info_estadistica/compendios/comp_est_2020.pdf
- Iturri, G., y Gómez, J. (2020). Programa de intervención MSPE para incrementar el rendimiento deportivo en un jugador de bowling. *Revista Ajayu*, 18 (1), 152 -184. http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v18n1/v18n1_a07.pdf
- Jiménez-Barreto, I., y Borges, P. (2021). Efecto de un programa de entrenamiento en casa mediado por ZOOM, en fútbol femenino durante la pandemia Covid-19, en la percepción subjetiva del esfuerzo y el apoyo a las necesidades psicológicas básicas (Effect of an ZOOM mediated home training program. *Retos*, 41, 616-627. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.82481>

- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151-1169. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16731690031>
- Londoño, M. (2017). Reflexiones sobre la ética del psicólogo. *Poiésis*, (33), 139-145. <https://doi.org/10.21501/16920945.2504>
- Lopez, J., Rodríguez, M., Paterna, A., y Alcaraz, M. (2021). Efectos de un Programa Breve de Entrenamiento Psicológico y Mindfulness sobre el Rendimiento Psicológico de Jugadoras de Voleibol sub-16. *Revista Psychology, Society & Education*, 13 (1), 49-60. <https://doi.org/10.25115/psye.v1i1.3420>
- Martin, A., y Molina, E. (2017). Valor del conocimiento pedagógico para la docencia en Educación Secundaria: diseño y validación de un cuestionario. *Estudios Pedagógicos*, 11, (2), 195-220. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v43n2/art11.pdf>
- Martínez, M., Molina, V., y Oriol, X. (2016). Desarrollo y validación del cuestionario de autoconfianza en competición CACD para deportes individuales y colectivos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 13-20. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/264331>
- Medina, C., Flores, A., González, J., y Valderrama, A. (2021). Inteligencia emocional y competencias emocionales en el ejercicio de la docencia universitaria: una revisión. *Hacedor-Aiapaec*, 5(2), 130-140. <http://revistas.uss.edu.pe/index.php/HACEDOR/article/view/1936>
- Modrego, M., López, Y., garcía, J., Pérez, A., Navarro, M., Beltrán, M., Morillo, H., Delgado, I., Oliván, M., y Montero, J. (2021). Efficacy of a mindfulness-based programme with and without virtual reality support to reduce stress in university students: A randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 142. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103866>
- Monjarás, A., Bazán, A., Pacheco, Z., Rivera, J., Zamarripa, J., y Cuevas, C. (2019). Diseños de Investigación. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La*

Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, 8(15), 119-122.
<https://doi.org/10.29057/icsa.v8i15.4908>

Morales, R. (2011). *La prueba: un análisis racional y práctico*. [Archivo PDF].
<https://www.marcialpons.es/media/pdf/9788497688994.pdf>

Morales, P. (2012). *Tipos de variables y sus implicaciones en el diseño de una investigación*. [Archivo PDF].
<https://hopelchen.tecnm.mx/principal/sylabus/fpdb/recursos/r116145.PDF>

Moreno-Murcia, J., Huéscar Hernández, E., Nuñez Alonso, J., León, J., Valero Valenzuela, A., & Conte, L. (2019). Protocolo de estudio cuasi-experimental para promover un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en docentes de educación física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 83–101. <https://doi.org/10.6018/cpd.337761>

Murillo, A., Ovalle, J., y Riveros, F. (2021). Condiciones psicológicas de los deportistas en Hispanoamérica: una revisión sistemática. *Cuadernos Hispanoamericanos De Psicología*, 21 (1), 1–9. <https://doi.org/10.18270/chps.v21i1.3535>

Nadja, W., Nikolezig, L, y Dorothee, A. (2019). Effects of Self-Talk Training on Competitive Anxiety, Self-Efficacy, Volitional Skills, and Performance: An Intervention Study with Junior Sub-Elite Athletes. *Sports*, 7 (6),148. <https://doi.org/10.3390/sports7060148>

Neil, A., y Cortez, L. (2017). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. Editorial UTMACH. [http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14229/1/Cap.1-Investigaci%
c3%b3n%20cient%
c3%adfica.pdf](http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/14229/1/Cap.1-Investigaci%c3%b3n%20cient%c3%adfica.pdf)

Obando, I., Yépez, E., y Pérez, D. (2018). La personalidad en los deportistas de alto rendimiento. *Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15 (48). 1-13. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399856>

Olmedilla, A., y Dominguez, J. (2016), Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1). <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>

- Olmedilla, A., García, A., y Ortega, E. (2017). Características psicológicas para el rendimiento deportivo en jóvenes jugadores de fútbol, rugby y baloncesto. *Acción Psicológica*, 14(1). 7-16. <https://doi.org/10.5944/ap.14.1.19249>
- Olmedilla, A., Sánchez, F., Almansa, M., Gómez, V., y Ortega, E. (2018). Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol. *Rev. Psicol Apl. Deporte Ejerc. Físico*, 3, 1–11. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a2>
- Otzen, T., y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol*, 35 (1). 227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Park, S., Hwang, L., y Lee, M. (2020). Pilot Application of Biofeedback Training Program for Racket Sports Players. *Ann Appl Sport Sci*, 8(4). 1-5. <https://doi.org/10.29252/aassjournal.898>
- Pérez, E., y Estrada, O. (2015), Historia de la psicología del deporte. *Apuntes de psicología*, 33 (1), 39-46. <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424>
- Pérez, E., & Medrano, L. (2010). Análisis factorial exploratorio: bases conceptuales y metodológicas. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 2(1), 58-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3161108>
- Pérez, J., Bohórquez, M., y Arias, M. (2021). Relación entre la cohesión grupal y la ansiedad competitiva en fútbol de iniciación. *Informació psicológica*, 121. 106-117. dx.medra.org/10.14635/IPSIC.2021.121.9
- Pineda-Espejel, H., López-Walle, J., y Tomás, I. (2015). Factores situacionales y disposicionales como predictores de la ansiedad y autoconfianza precompetitiva en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 55-70. doi:10.4321/S1578-84232015000200007
- Puertas, J., Ruis, M., Fresneda, M., y Godoy, J. (2019). Eficacia de un programa de entrenamiento para padres destinado a mejorar la comunicación oral y la conducta de

sus hijos: un estudio preliminar. *Revista de Investigación en Logopedia*, 9 (2). 107-127.
<https://doi.org/10.5209/rlog.62544>

PROAD. (2013). *Programa de Atención al Deportista de Alto Nivel. Medidas educativas*.<http://proad.csd.gob.es/beneficios-dan/medidas-educativas>

Ramírez, L., y Gallur, S. (2017). Desarrollo de la identidad profesional de psicólogos en formación. El caso de la participación en escenarios de práctica profesional en México. XIV Congreso Nacional de Investigación Educativa - COMIE, 1-11.
https://www.researchgate.net/profile/Leticia-Ramirez-Ramirez/publication/321371642_Development_of_Professional_Identity_in_Psychologist/links/5a1f1105aca272cbfbc2ce71/Development-of-Professional-Identity-in-Psychologist.pdf

Ramos-Vera, C. (2021). Un método de cálculo de tamaño muestral de análisis de potencia a priori en modelos de ecuaciones estructurales. *Revista del Cuerpo Médico Hospital Nacional Almanzor Aguinaga Asenjo*, 14(1), 104-105.
<https://dx.doi.org/10.35434/rcmhnaaa.2021.141.909>

Real Decreto 1006 de 1985 [BOE]. Por el que se regula la relación laboral especial de los deportistas profesionales. 26 de Junio de 1985.<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-1985-12313>

Real Decreto 971 de 2007. [Consejo Superior de Deporte]. Sobre Deportistas de Alto Nivel y Alto Rendimiento. 13 de Julio 2007.<https://www.csd.gob.es/es/alta-competicion/deporte-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-nivel-y-alto-rendimiento/deportistas-de-alto-1>

Rivera, R., y Velásquez, J. (2017). Encuestas en salud: instrumentos esenciales en el seguimiento y evaluación de los programas presupuestales. *Rev. Perú Med. Exp. Salud Pública*, 734(3), 512-520. <https://doi:10.17843/rpmesp.2017.343.3031>.

Rodríguez, M., Lopez, E., y Rodríguez, L. (2015), Programa de entrenamiento en control de la activación, rendimiento y autoeficacia en golfistas infantiles. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 10 (1), 77-84.
<https://www.redalyc.org/pdf/3111/311132628010.pdf>

- Romero, M. (2016). Metodología de la investigación: Prueba de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista enfermería de trabajo*, 6 (3), 105-114. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>
- Romero, R., Baídez, M., y Chirivella, C. (2018). Entrenamiento psicológico mediante el coaching motivacional en alto rendimiento: una experiencia en marcha atlética. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(2), 1-9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a11>
- Rosado, R. (2016). *Adaptación del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (csai-2) en universitarios taekwondistas de Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/1233>
- Roselló, J., Zayas, G., y Lora, V. (2016). Impacto de un adiestramiento en meditación en conciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y conciencia plena: un estudio piloto. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 27(1), 62-78. <https://doi.org/10.23923/j.rips.2020.01.034>
- Sánchez, A. (2019). Uso de programas estadísticos libres para el análisis de datos: Jamovi, Jasp y R. *Revista Perspectiva*, 20(1), 112-114. <https://doi:10.33198/rp.v20i1.00026>
- Sánchez, N., García, D., Soler, S., y Flintoff, A. (2018). Challenging gender relations in PE through cooperative learning and critical reflection. *Sport Educ. Soc*, 23, 812–823. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1487836>
- Sánchez, R. (2015). T – Student: usos y abusos. *Revista Mexicana de Cardiología*, 26 (1), 59-61. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-21982015000100009&lng=es&tlng=es.
- Seguí, J., Julião, R., Nogueira, R., Dorado, V., y Farías, E. (2021). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. *Retos*, 2021, 39, 743-749. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82564>

- Segura, D., Adanis, D., Barrantes K., Ureña, P., y Sánchez, B. (2018). Autoeficacia, Ansiedad Precompetitiva y percepción del rendimiento en jugadores de fútbol categorías sub 17 y juvenil. *Revista MHSalud*, 15(2). <https://doi.org/10.15359/mhs.15-2.3>
- Sepúlveda, G., Díaz, Y., y Ferrer, R. (2019). Ansiedad precompetitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología Límite*, 14 (16). <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50652019000100216>.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D., y Viladrich. C. (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 263-278. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119208007.pdf>
- Trujillo, D., y Reyes, M. (2019). Programa basado en "mindfulness" para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 36, (2), 418-426. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7260935>
- Tutte, V., Reche, C., y Álvarez, V. (2020). Evaluación e intervención psicológica en jugadoras de hockey sobre hierba femenino. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20 (1), 62-74. <https://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v20n1/1578-8423-cpd-20-1-62.pdf>
- Vaca, M., Egas, S., García, O., Feriz, L., y Rodríguez, A. (2017). Ansiedad precompetitiva en karatecas de alto rendimiento, amateur y novatos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(2), 239-247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200006&lng=es&tlng=es.
- Valcárcel, C., Montero, C., Borbor, J., y Santisteban, Y. (2020). La depresión de la mujer en torno al parto. Una revisión de propuestas de intervención con enfoque cognitivo conductual. *Revista científica INSPILIP*, 4 (2), 13-28. <https://www.inspilip.gob.ec/wp-content/uploads/2020/06/Volumen-Completo-Edision-Especial-Covid19.pdf>

- Van, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., y Roelands, B. (2017) The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Med*, 47, 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>
- Vidarte, C., Gutiérrez, C., Caicedo, S., Ortega, A., y Parra, J. (2020). Programa de entrenamiento deportivo sobre variables cognitivas en deportistas de selección colombiana de gimnasia artística. Serie de casos. *Sportis Sci J*. 6(2). 204-227. <https://doi.org/10.17979/sportis.2020.6.2.5737>
- Viladrich, C., Ángulo, A. y Doval, E. (2017). A journey around alpha and omega to estimate internal consistency reliability. *Annals of psychology*, 33(3), 755-782. <http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v33n3/metodologia.pdf>
- You, M., Laborde, S., Zammit, N., Iskra, M., Borges, U., Dosseville, F., y Vaughan, R. (2021). Emotional Intelligence Training: Influence of a Brief Slow-Paced Breathing Exercise on Psychophysiological Variables Linked to Emotion Regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(12), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126630>

ANEXOS:

Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES		MÉTODO
	General	General	Variable dependiente: Ansiedad precompetitiva		
			Dimensiones	Ítems	
	El programa AG, tendrá beneficios en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	Identificar los beneficios del programa AG en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	Ansiedad cognitiva	3,6,9,12,15,18	Diseño: Cuasi experimental I
			Ansiedad somática	2,5,8,11,14,17	
			Autoconfianza	1,4,7,10,13,16,19,20,21	Nivel: Explicativo
	Específicos	Específicos			Población: 300
¿El programa AG tiene efectos sobre la ansiedad precompetitiva en jugadores de fútbol?	a) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de ansiedad cognitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	a) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de ansiedad cognitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	Variable independiente: Programa AG	Módulo 1: AC Mode Módulo 2: AS Mode Módulo 3: AU Mode	Muestra: GX = 28 GC = 28
	b) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de ansiedad somática en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	b) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de ansiedad somática en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.			
	c) El programa AG tendrá efectos positivos en la dimensión de autoconfianza en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.	c) Identificar los efectos del programa AG en la dimensión de autoconfianza en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022.			
	d) Existen diferencias significativas en la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.	d) Identificar diferencias sobre la ansiedad precompetitiva en los grupos de control y experimental.			Instrumento o CSAI 2

Anexo 2: Operacionalización de variable dependiente

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	VALOR FINAL
Ansiedad precompetitiva	Es un estado emocional previo a la competencia, identificado por tensión, miedo y presión de éxito, que se relaciona con un incremento del sistema nervioso. (Trujillo y Reyes.2019)	Puntajes obtenidos en el cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2) adaptado por Rosado (2016)	Ansiedad cognitiva	Expresa la construcción de posibilidades negativas en la mente frente a una competencia.	3,6,9,12,15,18	Ordinal	Alto: 16 o más Medio: 10-15 Bajo: 9 o menos
			Ansiedad somática	Expresa elementos afectivos y fisiológicos ante una competencia.	2, 5, 8, 11, 14,17.		Alto: 15 o más Medio: 9-14 Bajo: 8 o menos
			Autoconfianza	Evalúa la percepción de lograr el éxito en un evento de competencia.	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19,20, 21.		Alto: 30 o más Medio: 22-29 Bajo: 21 o menos

Anexo 3: Operacionalización de variable independiente

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	MÓDULOS	SESIONES
Programa AG	Es una intervención que permitirá reducir el nivel de ansiedad precompetitiva en los deportistas; caracterizado por la medición, lección, y ejecución en la ansiedad cognitiva, ansiedad somática y la autoconfianza. (Acuña y García. 2022)	Variación en grado o nivel en ansiedad competitiva, mediante el enfoque de intervención cognitivo conductual; que consta de 3 módulos y 14 sesiones.	AC Mode	<p>S1: Fase inicial de socialización</p> <p>S2: Principios sobre la psicofisiología de la ansiedad</p> <p>S3: Que son distorsiones cognitivas</p> <p>S4: Reducir los pensamientos intrusivos</p> <p>S5: Atención y fenómenos de procesos mentales</p>
			AS Mode	<p>S6: Aceptación de las sensaciones corporales</p> <p>S7: Técnicas de relajación: Respiración diafragmática, Relajación muscular progresiva y Relajación directa</p> <p>S8: Técnicas de relajación: Relajación condicionada, Relajación diferencial</p> <p>S9: Técnicas de relajación: Relajación aplicada</p>
			AU Mode	<p>S10: Incrementar el foco de concentración: Técnica de detección del pensamiento</p> <p>S11: Programación de actividades positivas de dominio-agrado</p> <p>S12: Autoconfianza: Ensayos visualizados de nuevas conductas deseables</p> <p>S13: Entrenamiento de habilidades adquiridas</p> <p>S14: Integración de conceptos y vivencias aprendidas</p>

Anexo 4: Instrumentos

CSAI-2

Matthew Martens 2003

(Versión elaborada por Roció Rosado Zavala, 2016)

Sexo: Masculino ()
Femenino ()

Nivel: Novel ()
Avanzado ()

Instrucciones:

Lea cada frase y marque con una X la puntuación que mejor indique cómo se siente en este momento. No hay correctas ni incorrectas. Responda sinceramente y no se tome mucho tiempo para cada frase.

	FRASE	1 NADA	2 ALG O	3 MUCHO	4 BASTANTE
1	Me siento feliz cuando compito.				
2	Me siento nervioso(a) antes de competir.				
3	Estoy preocupado(a) porque es posible que no compita tan bien como podría hacerlo.				
4	Tengo confianza en mí mismo(a).				
5	Mi cuerpo está tenso.				
6	Me preocupa perder.				
7	Me siento seguro(a).				
8	Mi corazón late muy rápido.				
9	Me preocupa bloquearme por la presión.				
10	Mi cuerpo está relajado.				
11	Siento muchas ganas de miccionar.				
12	Me preocupa competir mal.				
13	Sé que superaré el reto.				
14	Me sudan las manos.				
15	Me preocupa el no poder alcanzar mis objetivos.				
16	Confío en que lo haré bien.				
17	Siento el cuerpo rígido.				
18	Me preocupa que mi actuación no satisfaga a otros.				
19	Mi mente está relajada.				
20	Estoy confiado(a) porque sé que cumpliré mi objetivo.				
21	Confío en que superaré la presión de la competencia.				

Anexo 5: Ficha sociodemográfica

Instrumento de recolección de datos

Ficha sociodemográfica para deportistas de fútbol (FSPDF) 2021 (Versión elaborada por Acuña y García, 2021)

Sexo: Masculino
 Femenino

Edad: De 18 a 22 años
 De 23 a 27 años
 De 28 a 32 años
 De 33 a 37 años
 De 38 años a más

Distrito de procedencia:

Posición de juego: Portero
 Defensa
 Centrocampista
 Delantero

Anexo 6: Cartas de solicitud de autorización de uso del instrumento



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA N° 0959- 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 18 de Noviembre de 2021

Autor:

- Constantino Arce Fernandez

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. García Cárdenas Marilyn , con DNI 48551646 y el Sr. Acuña Rodas Samuel Elvis, con DNI 46716534, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **CÓDIGO** 6700260147 y 6700151601, respectivamente, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: "**Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022**", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **Cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (CSAI-2)**, para identificar la evidencia favorable de la propuesta cuasi experimental.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

CARTA N° 0960- 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos 18 de Noviembre de 2021

Autor:

- Rocio Fiorella Rosado Zavala

Presente.-

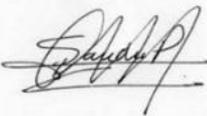
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. García Cárdenas Marilyn , con DNI 48551646 y el Sr. Acuña Rodas Samuel Elvis, con DNI 46716534, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **CÓDIGO** 6700260147 y 6700151601, respectivamente, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: "**Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022**", este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **Cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (CSAI-2)**, para identificar la evidencia favorable de la propuesta cuasi experimental.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca
Coordinadora de la Escuela de Psicología
Filial Lima - Campus Lima Norte

Anexo 7: Cartas de autorización de uso del instrumento

Constantino Arce, en calidad de catedrático y director del Máster Propio en Psicología del Deporte y la Actividad Física de la Universidad de Santiago de Compostela, España

HACE CONSTAR QUE

AUTORIZA a la Srta. García Cárdenas Marilyn, con DNI 48551646 y al Sr. Acuña Rodas Samuel Elvis, con DNI 46716534, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo, con código de matrícula N° CÓDIGO 6700260147 y 6700151601, respectivamente, para el uso de la versión española del instrumento Cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (CSAI2), para la realización de su trabajo de investigación para optar al título de licenciada en Psicología titulado: "Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022", con fines académicos, y sin fines de lucro alguno.

Santiago de Compostela, 22 de noviembre de 2021.

ARCE FERNANDEZ
CONSTANTINO JOSE
- 34918662Q

Firmado digitalmente por ARCE
FERNANDEZ CONSTANTINO JOSE -
34918662Q
Fecha: 2021.11.22 11:17:31 +01'00'

Fdo.: Constantino Arce

Catedrático de Psicología

Director del Máster Propio en Psicología del Deporte y la Actividad Física

Universidad de Santiago de Compostela

España

"Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia"

CARTA DE AUTORIZACIÓN - 2021

Los Olivos 23 de Noviembre de 2021

Sres.:

- Universidad César Vallejo
- García Cárdenas, Marilyn
- Acuña Rodas, Samuel Elvis

Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez autorizar a la Srta. García Cárdenas Marilyn , con DNI 48551646 y el Sr. Acuña Rodas Samuel Elvis, con DNI 46716534, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **CÓDIGO** 6700260147 y 6700151601, respectivamente, quienes realizarán un trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología, titulado: "**Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022**", se brinda dicha autorización si este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se tendrá el uso de mi investigación, el instrumento, **Adaptación del Cuestionario de estado de ansiedad Competitiva (CSAI-2)**, para los fines de la propuesta cuasi experimental.

Agradezco por antelación la oportunidad de tomar en cuenta mi trabajo, deseando así prosiga con el desarrollo de su proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



Lic. Rocio Fiorella Rosado Zavala

DNI: 48223118

CPsP: 32835

Anexo 8: Asentimiento informado

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto () No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

Anexo 9: Consentimiento informado

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha:/...../.....

Nombre del participante:.....

Domicilio del participante:.....

Teléfono de contacto:.....

Firma del participante

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

Anexo 10: Resultados del piloto

Tabla A

*Análisis estadístico de los ítems de la **dimensión ansiedad cognitiva** del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*

Ítem	% de respuesta				M	DE	g ¹	g ²	IHC	Si se elimina el ítem		h ²	ID	Correlación entre ítems						A		
	1	2	3	4						α	ω			3	6	9	12	15	18			
3	36.76	46.32	11.76	5.15	1.85	0.82	0.85	0.39	.61	.77	.78	.57	.00	1.00							Sí	
6	22.06	42.65	24.26	11.03	2.24	0.92	0.36	-0.66	.53	.79	.79	.47	.00	.55	1.00							Sí
9	51.47	36.76	6.62	5.15	1.65	0.82	1.29	1.30	.48	.80	.80	.42	.00	.61	.44	1.00						Sí
12	31.62	46.32	13.97	8.09	1.99	0.89	0.74	-0.03	.63	.77	.77	.58	.00	.51	.47	.45	1.00					Sí
15	25.74	41.91	20.59	11.76	2.18	0.95	0.46	-0.66	.48	.80	.80	.41	.00	.39	.37	.15	.56	1.00				Sí
18	36.76	41.91	16.18	5.15	1.90	0.85	0.71	-0.14	.69	.75	.76	.66	.00	.57	.49	.48	.66	.62	1.00			Sí

Nota: F: Frecuencia; M: Media; DE: Desviación estándar; g¹: coeficiente de asimetría de Fisher; g²: coeficiente de curtosis de Fisher; IHC: Índice de homogeneidad corregida; h²: Comunalidad; ID: Índice de discriminación. A: Aceptable.

En la tabla A se observa el análisis descriptivo de la *dimensión ansiedad cognitiva* de los ítems del *cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*. En ese sentido, todos los ítems son considerados como aceptables dado que los valores tanto de asimetría (g¹) y curtosis (g²) se encuentran entre el rango de -1.5 a 1.5 (Pérez y Medrano, 2010). Así mismo, el índice de homogeneidad corregida (IHC) y la comunalidad (h²) de todos los ítems tienen valores mayores a .30 (De los Santos Roig y Pérez, 2014; Lloret et al., 2014). Finalmente, el índice de discriminación (ID) en todos los casos es menor a .05.

Por otro lado, con respecto a la fiabilidad de los ítems, se evidencia que todos los valores del coeficiente alfa (α) y del coeficiente omega (ω), para la *dimensión ansiedad cognitiva*, son mayores a .70, siendo aceptables en todos los casos, partiendo de la eliminación del ítem con menor puntuación o menor a .30 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

En tanto, a lo que respecta la correlación entre ítems, para tomarlos como datos significativos deben oscilar entre los valores de +-.20 y +-.85; sin embargo, si los resultados obtenidos están fuera del rango aceptable, no debe ser interpretado como prueba absoluta de causalidad (relación de causa y efecto); entonces, se debe reconocer que existe imprecisión debido a la dependencia entre sí (Morales, 2011).

Tabla B

*Análisis estadístico de los ítems de la **dimensión ansiedad Somática** del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*

Ítem	% de respuesta				M	DE	g ¹	g ²	IHC	Si se elimina el ítem		h ²	ID	Correlación entre ítems						A		
	1	2	3	4						α	ω			2	5	8	11	14	17			
2	19.85	59.56	15.44	5.15	2.06	0.75	0.66	0.64	.35	.73	.73	.29	.00	1.00							No	
5	35.29	50.74	9.56	4.41	1.83	0.78	0.88	0.79	.62	.65	.66	.61	.00	.50	1.00							Sí
8	21.32	49.26	19.85	9.56	2.18	0.88	0.52	-0.29	.49	.69	.70	.46	.00	.25	.53	1.00						Sí
11	66.18	27.94	4.41	1.47	1.41	0.65	1.65	2.81	.36	.72	.73	.29	.00	.10	.47	.41	1.00					No
14	72.79	23.53	1.47	2.21	1.33	0.62	2.27	6.05	.46	.70	.71	.43	.00	.34	.44	.36	.42	1.00				No
17	47.79	41.91	5.15	5.15	1.68	0.80	1.27	1.53	.53	.68	.68	.53	.00	.32	.53	.44	.28	.65	1.00			No

Nota: F: Frecuencia; M: Media; DE: Desviación estándar; g¹: coeficiente de asimetría de Fisher; g²: coeficiente de curtosis de Fisher; IHC: Índice de homogeneidad corregida; h²: Comunalidad; ID: Índice de discriminación. A: Aceptable.

En la tabla B se observa el análisis descriptivo de la *dimensión ansiedad somática* de los ítems del *cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*. En ese sentido, todos los ítems son considerados como aceptables dado que los valores tanto de asimetría (g¹) y curtosis (g²) se encuentran entre el rango de -1.5 a 1.5 (Pérez y Medrano, 2010), a excepción del ítem 11, 14 y 17. Así mismo, el índice de homogeneidad corregida (IHC) y la comunalidad (h²) de todos los ítems tienen valores mayores a .30 (De los Santos Roig y Pérez, 2014; Lloret et al., 2014), a excepción del ítem 2 y 11. Finalmente, el índice de discriminación (ID) en todos los casos es menor a .05.

Por otro lado, con respecto a la fiabilidad de los ítems, se evidencia que todos los valores del coeficiente alfa (α) y del coeficiente omega (ω), para la *dimensión ansiedad somática*, son mayores a .70, siendo aceptables en todos los casos. Sin embargo, si los resultados de confiabilidad, en algunos ítems no logran el mínimo requerido, se aceptan los valores inferiores, teniendo en cuenta que se evidencia la inexistencia de un instrumento mejor y validado en el contexto, por otro lado a mayor número de individuos para la muestra, es más óptima la aproximación de estimación (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

En tanto, a lo que respecta la correlación entre ítems, para tomarlos como datos significativos deben oscilar entre los valores de +-.20 y +-.85; sin embargo, si los resultados obtenidos están fuera del rango aceptable, no debe ser interpretado como prueba absoluta de causalidad (relación de causa y efecto); entonces, se debe reconocer que existe imprecisión debido a la dependencia entre sí (Morales, 2011).

Tabla C

*Análisis estadístico de los ítems de la **dimensión autoconfianza** del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*

Ítem	% de respuesta				M	DE	g ¹	g ²	IHC	Si se elimina el ítem		h ²	ID	Correlación entre ítems										A			
	1	2	3	4						α	ω			1	4	7	10	13	16	19	20	21					
1	70.59	23.53	5.15	0.74	1.36	0.62	1.70	2.61	.29	.86	.87	.47	.00	1.00													No
4	60.29	34.56	5.15		1.45	0.59	0.95	-0.07	.66	.83	.84	.60	.00	.41	1.00												Sí
7	55.88	36.03	7.35	0.74	1.53	0.67	1.04	0.57	.69	.83	.84	.69	.00	.48	.79	1.00											Sí
10	22.79	38.24	33.82	5.15	2.21	0.86	0.08	-0.81	.36	.86	.87	.74	.00	.01	.33	.31	1.00										Sí
13	52.21	40.44	6.62	0.74	1.56	0.65	0.91	0.49	.67	.83	.84	.60	.00	.34	.54	.66	.30	1.00									Sí
16	52.21	35.29	9.56	2.94	1.63	0.78	1.13	0.82	.60	.83	.85	.52	.00	.37	.59	.62	.24	.73	1.00								Sí
19	36.76	32.35	27.21	3.68	1.98	0.89	0.36	-0.97	.59	.83	.85	.60	.00	.34	.46	.45	.53	.48	.55	1.00							Sí
20	45.59	36.76	16.18	1.47	1.74	0.78	0.69	-0.43	.69	.82	.84	.63	.00	.29	.61	.69	.32	.79	.58	.61	1.00						Sí
21	45.59	44.12	8.82	1.47	1.66	0.70	0.84	0.48	.68	.82	.84	.61	.00	.45	.66	.71	.41	.69	.61	.51	.67	1.00					Sí

Nota: F: Frecuencia; M: Media; DE: Desviación estándar; g¹: coeficiente de asimetría de Fisher; g²: coeficiente de curtosis de Fisher; IHC: Índice de homogeneidad corregida; h²: Comunalidad; ID: Índice de discriminación. A: Aceptable.

En la tabla C se observa el análisis descriptivo de la *dimensión autoconfianza* de los ítems del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2). En ese sentido, todos los ítems son considerados como aceptables dado que los valores tanto de asimetría (g¹) y curtosis (g²) se encuentran entre el rango de -1.5 a 1.5 (Pérez y Medrano, 2010), a excepción del ítem 1. Así mismo, el índice de homogeneidad corregida (IHC) y la comunalidad (h²) de todos los ítems tienen valores mayores a .30 (De los Santos Roig y Pérez, 2014; Lloret et al., 2014), a excepción del ítem 1. Finalmente, el índice de discriminación (ID) en todos los casos es menor a .05.

Por otro lado, con respecto a la fiabilidad de los ítems, se evidencia que todos los valores del coeficiente alfa (α) y del coeficiente omega (ω), para la *dimensión autoconfianza*, son mayores a .70, siendo aceptables en todos los casos, partiendo de la eliminación del ítem con menor puntuación o menor a .30 (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

En tanto, a lo que respecta la correlación entre ítems, para tomarlos como datos significativos deben oscilar entre los valores de $\pm .20$ y $\pm .85$; sin embargo, si los resultados obtenidos están fuera del rango aceptable, no debe ser interpretado como prueba absoluta de causalidad (relación de causa y efecto); entonces, se debe reconocer que existe imprecisión debido a la dependencia entre sí (Morales, 2011).

Tabla D

Evidencias de validez basada en la estructura interna mediante el AFC del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)

Muestra total (n= 131)	Ajuste Absoluto				Ajuste Incremental		
	X ² /gl	RMSEA	SRMR	GFI	CFI	TLI	NFI
Modelo original	4.13	.15	.15	.92	.92	.91	.89
<i>Valores aceptables</i> (Escobedo, Hernández y Martínez, 2016)	≤ 3	$\leq .05$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$	$\geq .90$

Nota: X²/gl= Chi-Cuadrado entre grados de libertad; RMSEA= Error de Aproximación cuadrático medio; SRMR= Raíz media estandarizada residual cuadrática; GFI= Índice de bondad de ajuste; CFI= Índice de bondad de ajuste comparativo; TLI= índice de Tucker-Lewis; NFI: Índice normado de ajuste.

En la tabla D se observan los índices de ajuste del análisis factorial confirmatorio *del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2)*. Para el análisis se empleó el método de estimación mínimos cuadrados ponderados (WLS), dado que es una variable continua, por que presenta más de 4 opciones de respuesta y no logra cumplir con la normalidad multivariada que fue verificado por el coeficiente de Mardia. Los índices de ajuste absoluto son: X²/gl mayor a 3.00, RMSEA menor a .05 y el valor de SRMR es menor a .05, en donde se evidencia que todos los valores no son aceptables y poseen un ajuste inadecuado. En los índices de ajuste comparativo, se empleó el método de estimación Diagonally Weighted Least Squares (DWLS), tanto el CFI como el TLI son mayores a .90, demostrando así que los valores se encuentran dentro de lo aceptable.

Tabla E*Confiabilidad del cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2) y sus dimensiones*

Elementos		Confiabilidad
Escala general	α	.88
	ω	.84
Dimensión ansiedad cognitiva <i>Ítems:3,6,9,12,15 y 18</i>	α	.81
	ω	.81
Dimensión ansiedad somática <i>Ítems:2,5,8,11,14 y 17</i>	α	.73
	ω	.74
Dimensión autoconfianza <i>Ítems:1,4,7,10,13,16,19,20 y 21</i>	α	.85
	ω	.86

Nota: α : alfa; ω : Omega

En la tabla E se evidencia que todos los valores del coeficiente alfa (α) y del coeficiente omega (ω), para el cuestionario de estado de ansiedad competitiva (CSAI-2), son mayores a .70, siendo aceptables en todos los casos (Campo-Arias y Oviedo, 2008).

Tabla F

Evidencias de validez basada en el contenido mediante el criterio de jueces del programa AG de ansiedad precompetitiva, mediante el coeficiente de V de Aiken.

Sesió n	J 1			J 2			J 3			J 4			J 5			V	A
	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C	P	R	C		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Sí

Nota: 0= No está de acuerdo, 1= Si está de acuerdo, P= Pertinencia, R= Relevancia, C= Claridad, J= Juez, V= V de Aiken, A= Aceptable.

En la tabla F se muestran los resultados de validez de contenido por criterio de jueces, mediante el coeficiente V de Aiken. Se aprecia que todos los ítems presentan valores adecuados en la V de Aiken total a 1, por ende son considerados como válidos (Escurra, 1998).

Anexo 11: Escaneo de criterio de los jueces**Tabla G** *Jueces expertos*

JUEZ	NOMBRE	GRADO	CARGO
1	Víctor Rafael Espinoza Paredes Dni: 44798094	Magister	Consejería deportiva externa a entrenadores y deportistas. Docente de Psicología Deportiva en UPC.
2	Manuel Lama Bustinza Dni: 41136937	Magister	Coordinador de selecciones deportivas de alto rendimiento. Entrenador psicológico para el alto rendimiento en diversos deportes en la consultora 360 LGC MIND SPORT.
3	Luis Gómez Correa Dni: 06681291	Magister	Entrenador psicológico para la competencia en deportes en la academia Deportiva HACHE. Psicólogo deportivo para el Alto Rendimiento en el Deporte de Básquet en la consultora 360 LGC MIND SPORT.
4	Neil Mariano Romero Rojas Dni: 09543615	Magister	Docente psicologo en UPN. Capacitador de psicología del deporte en la especialidad de educación física. Psicólogo para el alto rendimiento en diversos deportes en la consultora 360 LGC MIND SPORT.
5	Mario Reyes Bossio Dni: 41736515	Magister	Entrenador psicológico deportivo en la Federación Peruana de Tenis de mesa (FPTM), Federación Peruana de Vóley (FPV), Federación Peruana de Atletismo (FDPA)

Tabla H*Validez del programa*

INDICADORES DE CALIDAD DEL PROGRAMA	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el grupo de....				3		Ninguna
Adecuación al contexto						
El programa promueve la cooperación entre los integrantes del					4	Ninguna
Contenido						
El programa está basado en un enfoque teórico claro y totalmente definido				3		
Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa				3		Ninguna
Calidad técnica						
El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población a quien se dirige, objetivos, contenidos, actividades, temporización, recursos (materiales y humanos) y sistema de evaluación del programa				3		Ninguna
El programa dispone de materiales del psicólogo y del participante.				3		Ninguna
Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y todos con los objetivos.				3		Ninguna
Evaluabilidad						

Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de manera objetiva si se logran o no, o en qué medida)

4 Ninguna

Viabilidad

El responsable del desarrollo del programa está plenamente capacitado para el desarrollo de todas las actividades

3

Ninguna

El programa cuenta con la suficiente consistencia para ser aplicado a nivel teórico y práctico

3

Ninguna

Nota: Índice de evaluación inicia (e_i) = [32 /40]*100 = 80

INDICADORES DE CALIDAD DEL PROGRAMA	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el grupo de....				3		Ninguna
Adecuación al contexto						
El programa promueve la cooperación entre los integrantes del				3		Ninguna
Contenido						
El programa está basado en un enfoque teórico claro y totalmente definido				3		Ninguna
Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa				3		Ninguna
Calidad técnica						
El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población a quien se dirige,				3		Ninguna

objetivos, contenidos, actividades, temporización, recursos (materiales y humanos) y sistema de evaluación del programa

El programa dispone de materiales del psicólogo y del participante.

3

Ninguna

Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y todos con los objetivos.

3

Ninguna

Evaluabilidad

Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de manera objetiva si se logran o no, o en qué medida)

3

Ninguna

Viabilidad

El responsable del desarrollo del programa está plenamente capacitado para el desarrollo de todas las actividades

3

Ninguna

El programa cuenta con la suficiente consistencia para ser aplicado a nivel teórico y práctico

3

Ninguna

Nota: Índice de evaluación inicia (e_i)= [30 /40]*100 = 75

INDICADORES DE CALIDAD DEL PROGRAMA	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el grupo de....				3		Ninguna
Adecuación al contexto						
El programa promueve la cooperación entre los integrantes del				3		Ninguna
Contenido						

El programa está basado en un enfoque teórico claro y totalmente definido 3 Ninguna

Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa 3 Ninguna

Calidad técnica

El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población a quien se dirige, objetivos, contenidos, actividades, temporización, recursos (materiales y humanos) y sistema de evaluación del programa 3 Ninguna

El programa dispone de materiales del psicólogo y del participante. 3 Ninguna

Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y todos con los objetivos. 3 Ninguna

Evaluabilidad

Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de manera objetiva si se logran o no, o en qué medida) 3 Ninguna

Viabilidad

El responsable del desarrollo del programa está plenamente capacitado para el desarrollo de todas las actividades 2 Ninguna

El programa cuenta con la suficiente consistencia para ser aplicado a nivel teórico y práctico 2 Ninguna

Nota: Índice de evaluación inicia (e_i)= [28 /40]*100 = 70

INDICADORES DE CALIDAD DEL PROGRAMA	Grado de cumplimiento	Observaciones
-------------------------------------	-----------------------	---------------

	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el grupo de....				3		Ninguna
Adecuación al contexto						
El programa promueve la cooperación entre los integrantes del					4	Ninguna
Contenido						
El programa está basado en un enfoque teórico claro y totalmente definido				3		
Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa				3		Ninguna
Calidad técnica						
El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población a quien se dirige, objetivos, contenidos, actividades, temporización, recursos (materiales y humanos) y sistema de evaluación del programa				3		Ninguna
El programa dispone de materiales del psicólogo y del participante.				3		Ninguna
Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y todos con los objetivos.				3		Ninguna
Evaluabilidad						
Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de manera objetiva si se logran o no, o en qué medida)					4	Ninguna
Viabilidad						

El responsable del desarrollo del programa está plenamente capacitado para el desarrollo de todas las actividades	3	Ninguna
El programa cuenta con la suficiente consistencia para ser aplicado a nivel teórico y práctico	3	Ninguna

Nota: Índice de evaluación inicia (e_i) = $[32 / 40] * 100 = 80$

INDICADORES DE CALIDAD DEL PROGRAMA	Grado de cumplimiento					Observaciones
	Nulo	Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Adecuación a los destinatarios						
El programa responde a las características, necesidades, carencias y demandas detectadas en el grupo de....				3		Ninguna
Adecuación al contexto						
El programa promueve la cooperación entre los integrantes del				3		Ninguna
Contenido						
El programa está basado en un enfoque teórico claro y totalmente definido				3		Ninguna
Los contenidos incluidos son relevantes y representativos de las diferentes dimensiones que abarca el modelo teórico en el que se basa el programa				3		Ninguna
Calidad técnica						
El programa incluye información detallada y suficiente sobre los siguientes elementos: población a quien se dirige, objetivos, contenidos, actividades, temporización, recursos (materiales y humanos) y sistema de evaluación del programa				3		Ninguna
El programa dispone de materiales del psicólogo y del participante.				3		Ninguna

Existe coherencia interna entre los diversos elementos componentes del programa y todos con los objetivos.	3	Ninguna
--	---	---------

Evaluabilidad

Los objetivos del programa son evaluables (están formulados de forma que pueda comprobarse posteriormente y de manera objetiva si se logran o no, o en qué medida)	3	Ninguna
--	---	---------

Viabilidad

El responsable del desarrollo del programa está plenamente capacitado para el desarrollo de todas las actividades	3	Ninguna
---	---	---------

El programa cuenta con la suficiente consistencia para ser aplicado a nivel teórico y práctico	3	Ninguna
--	---	---------

Nota: Índice de evaluación inicia (e_i)= [30 /40]*100 = 75

Apellidos y Nombre de los jueces	Firma
Victor Rafael Espinoza Paredes C.Ps.P. N°: 13799	Firmado digitalmente por: VESPINOZAE el 28-10-2021 15:56 pm
Manuel Lama Bustinza C.Ps.P. N°: 33518	Firmado digitalmente por: MLAMAB el 26- 10-21 10:08 am
Luis Gomez Correa C.Ps.P. N°: 13102	Firmado digitalmente por: LGOMEZ el 24- 10-21 08:25 am
Neil Mariano Romero Rojas C.Ps.P. N°: 30545	Firmado digitalmente por: NROMEROR el 22-10-21 18:34 pm
Mario Reyes Bossio C.Ps.P. N°: 37739	Firmado digitalmente por: MREYESB el 27-10-21 16:47 pm

Anexo 12: Sintaxis del programa usado o códigos de SINTAXIS SPSS

n=(131)

```
FRECUENCIAS VARIABLES=AC3 AC6 AC9 AC12 AC15 AC18  
/STATISTICS=STDDEV MEAN SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT  
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
FRECUENCIAS VARIABLES=AS2 AS5 AS8 AS11 AS14 AS17  
/STATISTICS=STDDEV MEAN SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT  
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
FRECUENCIAS VARIABLES=AU1 AU4 AU7 AU10 AU13 AU16 AU19 AU20 AU21  
/STATISTICS=STDDEV MEAN SKEWNESS SESKEW KURTOSIS SEKURT  
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
RELIABILITY  
/VARIABLES=AC3 AC6 AC9 AC12 AC15 AC18  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE  
/SUMMARY=TOTAL.
```

```
RELIABILITY  
/VARIABLES=AS2 AS5 AS8 AS11 AS14 AS17  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE  
/SUMMARY=TOTAL.
```

```
RELIABILITY  
/VARIABLES=AU1 AU4 AU7 AU10 AU13 AU16 AU19 AU20 AU21  
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE  
/SUMMARY=TOTAL.
```

```
FACTOR  
/VARIABLES AC3 AC6 AC9 AC12 AC15 AC18  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS AC3 AC6 AC9 AC12 AC15 AC18  
/PRINT INITIAL EXTRACTION  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(25)  
/EXTRACTION PC  
/ROTATION NOROTATE  
/METHOD=CORRELATION.
```

```
FACTOR  
/VARIABLES AS2 AS5 AS8 AS11 AS14 AS17  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS AS2 AS5 AS8 AS11 AS14 AS17  
/PRINT INITIAL EXTRACTION
```

```
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(25)
/EXTRACTION PC
/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION.
```

FACTOR

```
/VARIABLES AU1 AU4 AU7 AU10 AU13 AU16 AU19 AU20 AU21
/MISSING LISTWISE
/ANALYSIS AU1 AU4 AU7 AU10 AU13 AU16 AU19 AU20 AU21
/PRINT INITIAL EXTRACTION
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(25)
/EXTRACTION PC
/ROTATION NOROTATE
/METHOD=CORRELATION.
```

RANK VARIABLES=ACOG ASOM ACOM APCOM (A)

```
/NTILES(4)
/PRINT=YES
/TIES=MEAN.
```

NPAR TESTS

```
/M-W= AC3 AC6 AC9 AC12 AC15 AC18 BY NACOG(1 4)
/MISSING ANALYSIS.
```

NPAR TESTS

```
/M-W= AS2 AS5 AS8 AS11 AS14 AS17 BY NASOM(1 4)
/MISSING ANALYSIS.
```

NPAR TESTS

```
/M-W= AU1 AU4 AU7 AU10 AU13 AU16 AU19 AU20 AU21 BY NACOM(1 4)
/MISSING ANALYSIS.
```

SINTAXIS JAMOVI

n=(131)

```
jmv::reliability(
  data = data,
  vars = vars(),
  omegaScale = TRUE,
  alphasItems = TRUE,
  omegasItems = TRUE)
```

```
seolmatrix::poly(
  data = data,
  vars = vars(AC3, AC6, AC9, AC12, AC15, AC18))
```

```
seolmatrix::poly(
  data = data,
  vars = vars(AS2, AS5, AS8, AS11, AS14, AS17))
```

```
seolmatrix::poly(
  data = data,
  vars = vars(AU1, AU4, AU7, AU10, AU13, AU16, AU19, AU20, AU21))
```

SINTAXIS JASP

n=(131)

Confirmatory Factor Analysis

Model fit

%----- Requires booktabs package -----%

\usepackage{booktabs}

```
\begin{table}[h]
  \centering
  \caption{Chi-square test}
  \label{tab:chi-SquareTest}
  {
    \begin{tabular}{lrrr}
      \toprule
      Model &  $\chi^2$  & df & p \\
      \cmidrule[0.4pt]{1-4}
      Baseline model & 7286.033 & 210 & \\
      Factor model & 780.217 & 189 &  $< .001$  \\
      \bottomrule
    \end{tabular}
  }
\end{table}
```

Additional fit measures

%----- Requires booktabs package -----%

\usepackage{booktabs}

```
\begin{table}[h]
  \centering
  \caption{Fit indices}
  \label{tab:fitIndices}
  {
    \begin{tabular}{lr}
      \toprule
      Index & Value \\
      \cmidrule[0.4pt]{1-2}
      Comparative Fit Index (CFI) & 0.916 \\
      Tucker-Lewis Index (TLI) & 0.907 \\
      Bentler-Bonett Non-normed Fit Index (NNFI) & 0.907 \\
      Bentler-Bonett Normed Fit Index (NFI) & 0.893 \\
      Parsimony Normed Fit Index (PNFI) & 0.804 \\
      Bollen's Relative Fit Index (RFI) & 0.881 \\
      Bollen's Incremental Fit Index (IFI) & 0.917 \\
      Relative Noncentrality Index (RNI) & 0.916 \\
      \bottomrule
    \end{tabular}
  }
\end{table}
```

%----- Requires booktabs package -----%

\usepackage{booktabs}

```
\begin{table}[h]
  \centering
  \caption{Other fit measures}
  \label{tab:otherFitMeasures}
  {
    \begin{tabular}{lr}
      \toprule
      Metric & Value \\
      \cmidrule[0.4pt]{1-2}
      Root mean square error of approximation (RMSEA) & 0.152 \\
      RMSEA 90% CI lower bound & 0.141 \\
      RMSEA 90% CI upper bound & 0.163 \\
      RMSEA p-value & 0.000 \\
      Standardized root mean square residual (SRMR) & 0.151 \\
      Hoelter's critical N ( $\alpha = .05$ ) & 39.425 \\
      Hoelter's critical N ( $\alpha = .01$ ) & 42.033 \\
      Goodness of fit index (GFI) & 0.923 \\
      McDonald fit index (MFI) & 0.112 \\
      Expected cross validation index (ECVI) & \\
      \bottomrule
    \end{tabular}
  }
\end{table}
```

Factor Covariances

```

%---- Requires booktabs package ----%
\usepackage{booktabs}

\begin{table}[h]
  \centering
  \caption{Factor Covariances}
  \label{tab:factorCovariances}
  {
    \begin{tabular}{lrrrrrr}
      \toprule
      \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} &
      \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{1}{c}{} & \multicolumn{2}{c}{95% Confidence Interval} \\
      \cline{8-9}
      & & & Estimate & Std. Error & z-value & p & Lower & Upper \\
      \cmidrule[0.4pt]{1-9}
      Factor 1 & ↔ & Factor 2 & 0.804 & 0.045 & 17.789 & < $ .001 & 0.715 & 0.892 & \#\#\# \\
      & ↔ & Factor 3 & 0.516 & 0.070 & 7.410 & < $ .001 & 0.379 & 0.652 & \#\#\# \\
      Factor 2 & ↔ & Factor 3 & 0.527 & 0.075 & 7.037 & < $ .001 & 0.380 & 0.674 & \#\#\# \\
      \bottomrule
    \end{tabular}
  }
\end{table}

```

Sintaxis del programa usado o códigos de SINTAXIS SPSS

n=(56) : GX=(28)/GC=(28)

RELIABILITY

```

/VARIABLES=Pretest Postest
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE CORR COV
/SUMMARY=TOTAL MEANS VARIANCE.

```

```

DATASET ACTIVATE ConjuntoDatos0.
EXAMINE VARIABLES=Pretest Postest
/PLOT NPLOT
/STATISTICS NONE
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.

```

NPAR TESTS

```

/WILCOXON=Pretest WITH Postest (PAIRED)
/MISSING ANALYSIS.

```

EXECUTE.

*Nonparametric Tests: Related Samples.

NPTESTS

```

/RELATED TEST(PREAPRECOM POSTAPRECOM) WILCOXON
/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE
/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

```

*Nonparametric Tests: Related Samples.

NPTESTS

```

/RELATED TEST(PREACOG POSTACOG) WILCOXON
/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE
/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

```

*Nonparametric Tests: Related Samples.

NPTESTS

```

/RELATED TEST(PREASOM POSTASOM) WILCOXON
/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE

```

/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

*Nonparametric Tests: Related Samples.

NPTESTS

/RELATED TEST(PREAUCON POSTAUCON) WILCOXON
/MISSING SCOPE=ANALYSIS USERMISSING=EXCLUDE
/CRITERIA ALPHA=0.05 CILEVEL=95.

NPAR TESTS

/M-W= Pretest Postest BY Grupo(1 2)
/MISSING ANALYSIS.

EXAMINE VARIABLES=Pretest Postest BY Grupo

/COMPARE VARIABLE
/PLOT=BOXPLOT
/STATISTICS=NONE
/NOTOTAL
/MISSING=LISTWISE.

Anexo 13: Evidencia de aprobación del curso de conducta responsable de investigación

Turnitin - Class P x Recibidos (5,515) x Mi unidad - Goc x PROYECTO DE IN x (2) WhatsApp x Directorio de Re: x Yauri_SBL.pdf x +

ctvitaec.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?rid_investigador=269245

INICIO | GUÍA CALIFICACIÓN | RENACYT | Manual de uso | Iniciar sesión -

Buscar

FICHA CTI VITAE



ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS

Fecha de última actualización:
28-09-2021

<https://orcid.org/0000-0002-5410-5778>



Conducta Responsable en Investigación

Fecha: 08/09/2021

Escribe aquí para buscar

24°C Muy soleado

ESP LAA 5:28 p. m. 14/03/2022

Turnitin - Class P x Recibidos (5,515) x Mi unidad - Goc x PROYECTO DE IN x (2) WhatsApp x Directorio de Re: x Yauri_SBL.pdf x +

ctvitaec.concytec.gob.pe/appDirectorioCTI/VerDatosInvestigador.do?rid_investigador=269250

INICIO | GUÍA CALIFICACIÓN | RENACYT | Manual de uso | Iniciar sesión -

Buscar

FICHA CTI VITAE



GARCIA CARDENAS MARILYN

Estudiante de X ciclo de la carrera de psicología, Universidad Cesar Vallejo, Los Olivos, Perú.

Fecha de última actualización:
08-09-2021

<https://orcid.org/0000-0001-7227-8229>



Conducta Responsable en Investigación

Escribe aquí para buscar

24°C Muy soleado

ESP LAA 5:29 p. m. 14/03/2022

Anexo 14: Declaratoria de originalidad de autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Proyecto de Investigación titulado: "BENEFICIOS DEL PROGRAMA AG DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL DE LIMA METROPOLITANA, 2022", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que el Proyecto de Investigación:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

En tal sentido asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

Nombres y Apellidos	Firma
MARILYN GARCIA CARDENAS DNI: 48551646 ORCID 0000000172278229	Firmado digitalmente por: GGARCIACAR el 25-11-2021 11:54:40
SAMUEL ELVIS ACUÑA RODAS DNI: 46716534 ORCID 0000-0002-5410-5778	Firmado digitalmente por: SACUNARO el 25-11-2021 11:52:14

Código documento Trilce: TRI - 0196646

Anexo 15: Declaratoria de autenticidad del asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ROSARIO QUIROZ FERNANDO JOEL, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Proyecto de Investigación titulado: "BENEFICIOS DEL PROGRAMA AG DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL DE LIMA METROPOLITANA, 2022", cuyos autores son ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Proyecto de Investigación cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 25 de Noviembre del 2021

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ROSARIO QUIROZ FERNANDO JOEL DNI: 32990613 ORCID 0000-0001-5839-467X	Firmado digitalmente por: FROSARIO el 07-12-2021 11:00:52

Código documento Trilce: TRI - 0196645

Anexo 16: Print de turnitin

The screenshot displays a Turnitin report for a document titled "Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de Fútbol en Lima Metropolitana, 2022.pdf". The report is presented in a grid format with the following data:

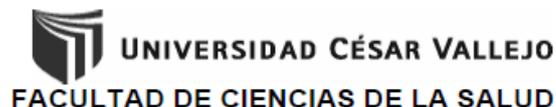
Metric	Percentage
INDICE DE SIMILITUD	9%
FUENTES DE INTERNET	8%
PUBLICACIONES	2%
TRABAJOS DEL ESTUDIANTE	2%

FUENTES PRIMARIAS

Rank	Source	Percentage
1	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	4%
2	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
3	M. Pieron. "An Investigation of the Effects of Daily Physical Education in Kindergarten and Elementary Schools", European Physical Education Review, 10/01/1996 Publicación	<1%
4	martysabi.blogspot.com Fuente de Internet	<1%
5	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
6	Alba, Guadalupe, María Fernández-Cabezas, Fernando Justicia, and M. Carmen Pichardo. "The longitudinal effect of the Aprender a	<1%

The interface includes a top navigation bar with "Inicio" and "Herramientas", a right-side "Iniciar sesión" button, and a bottom taskbar showing system information like "16°C Nublado" and "22:10 21 Jul 2022".

Anexo 17: Acta de sustentación de tesis



ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ACTA DE SUSTENTACION DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 12:00 horas del 09/12/2021, el jurado evaluador se reunió para presenciar el acto de sustentación de Proyecto de Investigación titulado: "BENEFICIOS DEL PROGRAMA AG DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL DE LIMA METROPOLITANA, 2022", presentado por los autores ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN estudiantes de la escuela profesional de PSICOLOGÍA.

Concluido el acto de exposición y defensa de Proyecto de Investigación, el jurado luego de la deliberación sobre la sustentación, dictaminó:

Autor	Dictamen
MARILYN GARCIA CARDENAS	Excelencia

Firmado digitalmente por: LALLANIZ el
09 Dic 2021 12:28:27

LUIS EDUARDO ALLAN
IZQUIERDO
PRESIDENTE

Firmado digitalmente por:
AFERNAANDEZA el 09 Dic 2021 12:27:25

ANA LUZ FERNANDEZ AZABACHE
SECRETARIO

Firmado digitalmente por: FROSARIO el 09 Dic
2021 12:25:33

FERNANDO JOEL ROSARIO QUIROZ
VOCAL





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ACTA DE SUSTENTACION DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las 12:00 horas del 09/12/2021, el jurado evaluador se reunió para presenciar el acto de sustentación de Proyecto de Investigación titulado: "BENEFICIOS DEL PROGRAMA AG DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL DE LIMA METROPOLITANA, 2022", presentado por los autores ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN estudiantes de la escuela profesional de PSICOLOGÍA.

Concluido el acto de exposición y defensa de Proyecto de Investigación, el jurado luego de la deliberación sobre la sustentación, dictaminó:

Autor	Dictamen
SAMUEL ELVIS ACUÑA RODAS	Excelencia

Firmado digitalmente por: LALLANIZ el
09 Dic 2021 12:28:27

LUIS EDUARDO ALLAN
IZQUIERDO
PRESIDENTE

Firmado digitalmente por:
AFERNAANDEZA el 09 Dic 2021 12:27:25

ANA LUZ FERNANDEZ AZABACHE
SECRETARIO

Firmado digitalmente por: FROSARIO el 09 Dic
2021 12:25:33

FERNANDO JOEL ROSARIO QUIROZ
VOCAL

 **INVESTIGA
UCV**

Anexo 18: Dictamen



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

Dictamen para Sustentación

LIMA, 25 de Noviembre del 2021

El jurado encargado de evaluar el Proyecto de Investigación presentado por los autores ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN de la escuela profesional de PSICOLOGÍA, cuyo título es "BENEFICIOS DEL PROGRAMA AG DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN DEPORTISTAS DE FÚTBOL DE LIMA METROPOLITANA, 2022", damos fe de que hemos revisado el documento antes mencionado, luego que los estudiantes levantado todas las observaciones realizadas por el jurado, y por lo tanto está APTO para su defensa en la respectiva sustentación.

Firmado digitalmente por: LALLANIZ el 07
Dic 2021 10:39:57

LUIS EDUARDO ALLAN IZQUIERDO
PRESIDENTE

Firmado digitalmente por:
AFERNAANDEZA el 06 Dic 2021 20:16:18

ANA LUZ FERNANDEZ AZABACHE
SECRETARIO

Firmado digitalmente por: FROSARIO el 06 Dic
2021 21:17:25

FERNANDO JOEL ROSARIO QUIROZ
VOCAL

Código documento Trilce: TRI - 0196647



Ecuaciones de búsqueda

Refinación de búsqueda	Scopus, Dialnet, ProQuest, Scielo y Redalyc
Ubicación de los descriptores OR	En artículo, título, resumen o palabras claves.
Ubicación de los descriptores AND	Palabras claves.
Periodo de tiempo	2018 – 2022
Áreas de investigación	Psicología
Tipo de documento	Artículo
idiomas	Español – inglés
Nombre de los descriptores 1	TITLE-ABS-KEY ("Athletes" AND "Program effectiveness" OR "Program sustainability" AND "Sports performance" AND "Psychological skills")
Nombre de los descriptores 2	TITLE-ABS-KEY ("Athletes" AND "Program Efficacy" OR "Sports Performance" AND "Sports Performance" AND "Psychological Skills")

Nombre de los descriptores 3	TITLE-ABS-KEY ("Athletes" AND "Program Effectiveness" OR "Program" AND "psychological" AND "anxiety")
Nombre de los descriptores 4	TITLE-ABS-KEY (“Athletes” AND “Program” AND “Benefits” AND “Sports” AND “anxiety”)
Nombre de los descriptores 5	TITLE-ABS-KEY (“Athletes” AND “Program” AND “skills” AND “psychological” AND “anxiety”)
Nombre de los descriptores 6	TITLE-ABS-KEY (“Athletes” AND “Program” AND “Sustainability” AND “Sports” AND “Performance”)
Nombre de los descriptores 7	TITLE-ABS-KEY (“Athletes” AND "Program effectiveness" OR "Program" AND "psychological" AND "anxiety")

PROGRAMA AG

SESIÓN 1: Fase inicial de socialización

Título: “Aprendiendo a conocernos”

Objetivo: Concientizar la importancia del programa y creación de vínculo.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Dará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo del programa y la finalidad de la sesión N° 1. Asimismo, se comunicará los lineamientos para llevar a cabo con éxito el programa; entre ellos las normas de convivencia y los horarios definidos para la ejecución.</p> <p>Dinámica: “La pelota preguntona”; la dinámica empleada será de presentación para conocer el grupo de trabajo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Pelota	10 min	Facilitadores del proyecto

Desarrollo	<p>Aplicación: Se realizará la evaluación del pre test "CSAI 2" al grupo de control y experimental.</p> <p>Exposición: Se informará a los deportistas la clasificación de dos grupos, siendo estos: un grupo de control (GC) y grupo experimental (GE), que se realizará de forma aleatoria.</p> <p>Participación: Se dará la oportunidad a los deportistas a plantear sus dudas de lo explicado en la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario CSAI 2 - Material Visual (Power Ponit) - Ordenador - Proyector 	25 min	
Cierre	<p>Despedida: Se le brindará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Por otro lado, al grupo experimental se le informa el reencuentro para la sesión Nro. 2.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Material Visual (Power Ponit) - Ordenador - Proyector 	5 min	

SESIÓN 1: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

Dar una bienvenida cálida a los participantes, para generar un estado de comodidad.

Muy buenas tardes, mi nombre es ... y mi colega..., seremos los encargados de poder ejecutar el programa, que tiene por primera sesión: "Aprendiendo a conocernos" y el objetivo es: Concientizar la importancia del programa y creación de vínculo.

Asimismo, iniciaremos mostrándole nuestras 4 reglas de convivencia:

Puntualidad, Las sesiones comienzan a horario y deben concluir a tiempo

Asistencia, mantener el compromiso semanal de asistencia

Confidencialidad. Asumir el compromiso de mantener la confidencialidad y privacidad de lo expuesto en el grupo por el resto de los miembros.

Respeto. Las observaciones, comentarios y críticas en el grupo se harán dentro del marco del respeto mutuo

Teniendo en claro ello, los horarios son los siguientes: Nos veremos aquí todos los martes de 4:00 pm hasta las 4:40 pm, es decir 40 minutos de intervención.

El programa está constituido por 14 sesiones, en las que se realizan: socialización de información, una serie de dinámicas y estrategias.

2. FASE DE DESARROLLO

Se realizará la aplicación del pre test "CSAI 2" al grupo de control y experimental.

Se asistirá a los participantes, si tienen alguna duda con algún interrogante de la prueba o de lo conversado anteriormente.

3. FASE DE CIERRE

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la primera sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 2: Principios teóricos sobre la psicofisiología de la ansiedad

Título: “Descubriendo conocimientos”

Objetivo: Inferir los conocimientos relacionados a la ansiedad

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 2. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Me caso y mato”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer la afinidad existen con los jugadores y el disgusto entre los deportistas en algún contexto deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una lluvia de ideas de la palabra: “Ansiedad”</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Definición de ansiedad, ansiedad precompetitiva, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza.- Factores de riesgo y factores protectores.- Teoría del flujo, orexis.- Valoración del estado mental	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond- Lapiceros	25 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - El deportista consciente. <p>Participación: Se empleará la técnica de “Eventos en el calendario”; el deportista deberá describir escenarios en el ámbito deportivo donde haya participado, con la finalidad de identificar los conceptos de la sesión.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Eventos agradables (2) - Eventos de disgusto (2) 			
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recibir la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 3.</p>	-Ficha metacognitiva	5 min	

SESIÓN 2: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

1. Saludo inicial y bienvenida al programa.

Buenas tardes, somos los facilitadores del programa. Estamos felices de poder compartir estos momentos con ustedes, vamos compartirlas el título de la nueva sesión: “Descubriendo conocimientos” que tiene por objetivo: Inferir los conocimientos relacionados a la ansiedad hacer esto de forma dinámica y divertida. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia:

Se le pasará la hoja de registro.

3. Se desarrollará la dinámica de presentación: “Me caso y mato”.

Cada participante deberá presentarse y seguido ello deberá elegir a 2 personas del grupo para precisar a quien mata o con quien se casa, pero precisando el motivo (referente al ámbito deportivo).

Ejemplo: *Hola, mi nombre Miguel y mato a Javier porque falla casi todos los penales y me caso con Juan porque me da excelentes pases al momento de jugar.*

Cada persona va uno a la vez, para así llegar a conocerse unos a otros.

2. FASE DE DESARROLLO

1. Saberes Previos:

Lluvia de ideas: “Ansiedad”

Se solicitará a los participantes, que puedan definir que es ansiedad o si recuerdan alguna experiencia cercana, que lo compartan.

2. Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa:

Según Pineda, López y Tomás (2015) consideran que la ansiedad precompetitiva tiene dos elementos que la originan. La primera causa es desde un enfoque negativo, ya que la invasión de los elementos no favorables como pensar en que perderá la competencia o que su rival es más hábil.

Segura et al. (2018), la ansiedad cognitiva se desencadena, debido a la celeridad de la inquietud, lo cual se entiende como exteriorización psicológica. Además, De Sousa, Gómez y Stucky (2018), refiere que las ideas y expectativas pesimistas, se presentan en torno al desempeño deportivo.

Por otro lado, De Sousa, Gómez y Stucky (2018), precisa que, exclusivamente lo que compromete al sistema nervioso autónomo, se debe a la ansiedad somática, la cual es su naturaleza afectiva y fisiológica. Entonces, los elevados niveles de accionamiento del sistema nervioso, generan alteración en los procesos cognitivos y de atención (Segura et al., 2018).

De Sousa et al. (2018), la autoconfianza, se relaciona con la convicción y sentimiento de suficiencia para realizar acciones pertinentes que requiere la competencia; como también lo afirman Martínez, Molina y Oriol (2016).

3. Participación:

Se desarrollará un ejercicio llamado: "Eventos en el calendario", en el que se deberán formar dos grupos con todos los participantes. Y cada grupo deberá contarnos los siguiente:

Eventos agradables (2)

Eventos de disgusto (2)

Puedo realizarlo de forma expositiva o redactado y luego leerlo.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 3: Que son distorsiones cognitivas

Título: “Pensar lo necesario es bienestar”

Objetivo: Socializar información sobre distorsiones cognitivas.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza en la tercera sesión.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 3. Asimismo, se refuerza las normas para el desarrollo de la sesión.</p> <p>Dinámica: “La Canoa”; la dinámica empleada tiene la finalidad de verificar la coordinación grupal y evidenciar los inicios de pensamientos ante el grupo opuesto (rival).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Reproductor de música- USB	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen de forma grupal la actividad siguiente: Crear un concepto y 1 ejemplo de “Distorsiones Cognitivas”; a través de la técnica de conexiones forzadas. (Se entregará a cada grupo dos cartillas con figuras para la asociación)</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Definición de distorsiones cognitivas.- Clasificación.	<ul style="list-style-type: none">- Cartilla de figuras- Material Visual (Power Point)- Ordenador- Proyector	25 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - Factores de riesgo y factores protectores. - Ejercicios de identificación. - Tips de evitación. <p>Participación: Se empleará la técnica “Flecha descendente”; cada deportista deberá expresar su pensamiento ante diversos contextos de competencia, con el fin de identificar el problema principal según el deportista en participación.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Proyección de figuras en movimiento. 			
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 4.</p>	- Ficha metacognitiva	5 min	

SESIÓN 3: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridas participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos compartirles el título de la nueva sesión: “Pensar lo necesario es bienestar”, que tiene por objetivo: Socializar información sobre distorsiones cognitivas. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “La Canoa”; la dinámica empleada tiene la finalidad de verificar la coordinación grupal y evidenciar los inicios de pensamientos ante el grupo opuesto (rival).

Se dividen en dos grupos, y existirá un líder de equipo, quien deberá crear movimientos para que su equipo lo ejecute de forma coordinada. Antes de que el resto del equipo lo realice se deberá entonar la siguiente canción. *Pilotea la canoa, Paulo (nombre del líder), que nos vamos a voltear que este río, ¡está creciendo y te voy a canaletear Ay! Paulo, Ay! Paulo, te voy a canaletear.* Y así se realiza sucesivamente hasta que uno de los dos grupos se equivoque y que a su vez no posea cierta coordinación.

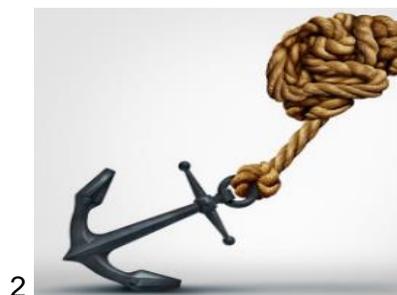
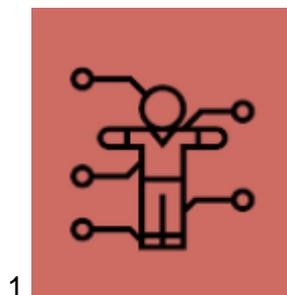
2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Conexiones forzadas: “Distorsiones cognitivas”

Se trabaja de forma colectiva, se divide a los dos participantes en dos grupos. A cada grupo se repartirá 2 cartillas para que asocien las figuras y poder crear un concepto y un ejemplo de ¿Qué son las distorsiones cognitivas?

Grupo A



- (1) https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fradiobuap.com%2F2018%2F01%2Fdistorsiones-cognitivas-la-realidad-que-no-ves%2F&psig=AOvVaw1HGnIM6JBS5LJkBdvFhPjr&ust=1637528594135000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjhxqFwoTCPDxuc3rp_QCFQAAAAAdAAAAABAZ
- (2) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmauriciocohensalama.com%2Fsesgos-y-distorsiones-cognitivas-desarrollo-profesional%2F&psig=AOvVaw1HGnIM6JBS5LJkBdvFhPjr&ust=1637528594135000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjhxqFwoTCPDxuc3rp_QCFQAAAAAdAAAAABA2

Grupo B



3



4

- (3) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.psicologia-online.com%2Fdistorsiones-cognitivas-que-son-ejemplos-tipos-y-ejercicios-4355.html&psig=AOvVaw1HGnIM6JBS5LJkBdvFhPjr&ust=1637528594135000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjhxqFwoTCPDxuc3rp_QCFQAAAAAdAAAAABA8
- (4) https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fradiobuap.com%2F2018%2F01%2Fdistorsiones-cognitivas-la-realidad-que-no-ves%2F&psig=AOvVaw1HGnIM6JBS5LJkBdvFhPjr&ust=1637528594135000&source=images&cd=vfe&ved=0CAwQjhxqFwoTCPDxuc3rp_QCFQAAAAAdAAAAABAZ

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de distorsiones cognitivas, clasificación, factores de riesgo y factores protectores. A su vez, ejercicios de identificación. y tips de evitación. Bedoya, L. (2019).

Participación:

Se desarrollará un ejercicio llamado: "Flecha descendente", el participante deberá expresar su pensamiento ante diversos contextos de competencia.

Proyección de figuras en movimiento:



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2Fmeter-un-gol&psig=AOvVaw04ah4MT9WcgrIMGW80iIJ0&ust=1637542097140000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPjpsaWgqPQCFQAAAAAdAAAAABAY>



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fes.wikihow.com%2Fmeter-un-gol&psig=AOvVaw04ah4MT9WcgrIMGW80iIJ0&ust=1637542097140000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCPjpsaWgqPQCFQAAAAAdAAAAABAS>

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 4: Reducir los pensamientos intrusivos

Título: “Desvinculando lo dañino”

Objetivo: Gestionar los pensamientos y modificarlos para el afrontamiento.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 4. Asimismo, se refuerza las normas del programa, para llevar con éxito el desarrollo de la sesión.</p> <p>Dinámica: “Pensamiento positivo”; para la dinámica empleada se necesita 2 grupos; con la finalidad de crear pensamientos, ya que el líder de cada grupo deberá atravesar por una fila de jugadores, realizando elogios o cumplidos para cada miembro del equipo contrario.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyecto- Cronómetro	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen un “Bosquejo en grupo”, a través de un diálogo grupal y que, de lo expuesto, elijan el pensamiento que consideren más intrusivo para que sea graficado y explicado.</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p>	<ul style="list-style-type: none">- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond	25 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - Definición de pensamiento, pensamientos intrusivos. - Clasificación de pensamientos. - Características del pensamiento intrusivo - Factores causales - Gestión de pensamientos <p>Participación: Se empleará la técnica “Parada de pensamientos”; con la finalidad de identificar los pensamientos intrusivos que generan malestar en los deportistas. En consecuencia, poder sustituirlos o adaptarlos a la realidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Cartulinas 		
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 5.</p>	-Ficha metacognitiva	5 min	

SESIÓN 4: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridas participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Desvinculando lo dañino”, que tiene por objetivo: Gestionar los pensamientos y modificarlos para el afrontamiento. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “Pensamiento positivo”

Se dividen en dos grupos, y existirá un líder de equipo; quien deberá crear elogios para para los miembros contrincantes, solo podrá pasar al siguiente miembro, cuando se haya considerado valido el elogio.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Bosquejo en grupo: “Pensamiento intrusivo”

Se trabaja de forma colectiva, se divide a los dos participantes en dos grupos. Cada grupo deberá elaborar un gráfico o un ejemplo de los que ellos consideren un pensamiento intrusivo. Puede realizar de forma oral o con el apoyo de un dibujo.

Por ello, se le brindará como material opcional un plumón y una cartilla en blanco para cada grupo.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de pensamiento, pensamientos intrusivos, clasificación de pensamientos, características del pensamiento intrusivo, factores causales y gestión de pensamientos. Rodríguez, A. et al. (2019).

Participación:

Se desarrollará un ejercicio llamado: “Parada de pensamientos”, se realizará la explicación de forma colectiva. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Identificar los pensamientos negativos
2. Crea pensamientos positivos sustitutivos
3. Elegir un estímulo de parada (físico + palabra)

4. Cambiar el foco de atención

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 5: Atención y fenómenos de procesos mentales

Título: “Desaprendiendo para aprender”

Objetivo: Socializar la información de la importancia de la atención y los procesos mentales.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 5. Asimismo, se refuerza las normas del programa, para llevar con éxito el desarrollo de la sesión.</p> <p>Dinámica: “El mono sabio”; la dinámica empleada tiene la finalidad de crear vínculo grupal y atención. Los deportistas deberán sentarse formando un círculo; el 1er deportista tendrá que hacer algún movimiento deportivo (plancha), el 2do participante hará la plancha y otro movimiento adicional; así sucesivamente.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto

<p>Desarrollo</p>	<p>Saberes previos: Se realizará la técnica: “6 sombreros para pensar.”, para que cada deportista pueda expresar su punto de vista ante un escenario planteado.</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de atención y procesos mentales. - Características de procesos mentales. - Tipos de procesos mentales - Atención interna y externa. - Métodos de atención <p>Participación: Se empleará la técnica de “Auto instrucciones”; el deportista tendrá la libertad de realizar una lista con tres columnas; numeradas del 1 al 5:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Que le gustaría auto ordenarse ante una derrota deportiva. - Que le gustaría que le ordenen. - Que le gustaría recibir. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sombreros - Material Visual (Power Ponit) - Ordenador - Proyector - Lista impresa de auto instrucciones - Lapicero 	<p>25 min</p>	
<p>Cierre</p>	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 6.</p>	<p>-Ficha metacognitiva</p>	<p>5 min</p>	

SESIÓN 5: FICHA TÉCNICA

FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Desaprendiendo para aprender”, que tiene por objetivo: Socializar la información de la importancia de la atención y los procesos mentales. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “El mono sabio”, los participantes deberán sentarse formando un círculo; el 1er deportista tendrá que hacer algún movimiento relacionado al deporte, el 2do participante, deberá realizar el ejercicio N°1 y otro movimiento adicional; así sucesivamente.

Ejemplo:

Participante N° 1: Sentadillas

Participante N° 2: Sentadillas y un salto

Participante N° 3: Sentadillas, un salto y plancha.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

6 sombreros para pensar: “Escena deportiva”

Se elegirá a 6 participantes para que puedan opinar, respecto a la imagen y de acuerdo al sombrero otorgado:

Sombrero Azul: Control

Sombrero Negro: Negativo

Sombrero Blanco: Neutral

Sombrero Rojo: Emocional

Sombrero Amarillo: Positivo

Sombrero Verde: Creativo



https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcolgadosporelfutbol.com%2Fultimos-minutos-malditos-en-finales%2F&psig=AOvVaw0_WDxYZCxmUmWvd5cPOL2&ust=1637545114277000&source=images&cd=vfe&ved=0CAsQjRxqFwoTCIC1o4upqPQCFQAAAAAdAAAAABAD

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de atención y procesos mentales, características de procesos mentales, tipos de procesos mentales, atención interna y externa, métodos de atención. Flores, E. (2016).

Participación:

Se desarrollará un ejercicio llamado: "Auto instrucciones"; cada participante deberá realizar una lista de tres columnas; numeradas cada una, del 1 al 5:

Columna Nro. 1: ¿Que le gustaría auto ordenarse ante una derrota deportiva?

Columna Nro. 2: ¿Que le gustaría que le ordenen?

Columna Nro. 3: ¿Que le gustaría recibir?

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 6: Aceptación de las sensaciones corporales

Título: “Admito lo que siento”

Objetivo: Reconocer y permitir sentir las sensaciones desgastantes.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 6. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Los aros”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer y experimentar las sensaciones corporales; ya que los deportistas deberán trotar formando un círculo al ritmo de la música. Sin embargo, cuando se detengan deberán ubicarse dentro de un aro. (Se colocará un aro menos a la cantidad de participantes).</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Reproductor de música	10 min	Facilitadores del proyecto

Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas sus ideas antes posturas o sensaciones incómodas que hayan experimentado; a través de la técnica “Rellenar el vacío”</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de aceptación, sensaciones, sensaciones corporales. - Tipos. - Elementos que originan. - Influencia de sensaciones. - Manejo de sensaciones. <p>Participación: Se empleará la técnica de “Aceptación de sensaciones”; con el objetivo encontrarse con una sensación poco agradable. Se precisa la instrucción siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Posición, tumbado con las rodillas dobladas y con los pies apoyados en el suelo. Las rodillas pueden ponerse juntas si se está más cómodo o separadas si se prefiere”. 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelote - Plumones - Material Visual (Power Ponit) - Ordenador - Proyector 	25 min	
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 7.</p>	Ficha metacognitiva	5 min	

SESIÓN 6: FICHA TÉCNICA

FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Admito lo que siento”, que tiene por objetivo: Reconocer y permitir sentir las sensaciones desgastantes. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “Los aros”, los participantes deberán trotar formando un círculo al ritmo de la música. Sin embargo, cuando se detengan deberán correr hacia los aros y ubicarse dentro de un aro; el participante que se quede sin aro, será eliminado. (Se colocará un aro menos a la cantidad de participantes).

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Rellenar el vacío: “Posturas desgastantes de deporte”, se solicitará la participación voluntaria de los 3 participantes para que cada pueda realizar la postura que le parezca más complicada o de mayor desgaste físico. Y el público podrá comentar si están de acuerdo y los motivos de su coincidencia.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de aceptación, sensaciones, sensaciones corporales; tipos, elementos que originan, influencia de sensaciones y manejo de sensaciones. Ratcliffe, M. (2018).

Participación:

Se desarrollará un ejercicio llamado: “Aceptación de sensaciones”; se pedirá a cada uno de los participantes que realicen algunos ejercicios o posturas complicadas. La indicación será: El enunciado y contar 1, 2 y 3; posterior al conteo el participante lo realizará y deberá permanecer por 30 segundos.

Ejemplo: *“Posición, tumbado con las piernas cruzadas y con los pies apoyados en el suelo. Las rodillas pueden ponerse juntas si se está más cómodo o separadas si se prefiere”.*

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 7: Técnicas de relajación: Respiración diafragmática, relajación muscular progresiva y relajación directa.

Título: “Desconectándome 1.0”

Objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 7. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Círculo de masajes”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer y fortalecer el bienestar grupal. Se formará un círculo y cada deportista debe masajear al compañero que tenga a su derecha con la música A y luego con la música B cambiarán hacia el lado izquierdo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Point)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto

Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una valoración de la dinámica anterior; que lado le agrado más. De modo que los seleccionados como “mejores” compartirán la estrategia empleada. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de relajación.</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de relajación. - Respiración diafragmática. - Relajación muscular progresiva. - Relajación directa. - Importancia de la relajación. - Tips de entrenamiento. <p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio las tres técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respiración diafragmática - Relajación muscular progresiva. - Relajación directa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Material Visual (Power Point) - Ordenador - Reproductor de música - USB 	25 min	
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 8.</p>	Ficha metacognitiva	5 min	

SESIÓN 7: FICHA TÉCNICA

FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridas participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Desconectándome 1.0”, que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “Círculo de masajes”, los participantes deberán formar un círculo y cada deportista debe masajear al compañero que tenga a su derecha con la música A y luego con la música B cambiarán hacia el lado izquierdo.

Música A: Todos deberán realizar masajes al compañero que se encuentre al lado derecho

Música B: Todos deberán realizar masajes al compañero que se encuentre al lado izquierdo

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán elegir qué lado le agrada más. De modo que, ello permitirá que los seleccionados como “mejores” compartan de forma breve la estrategia empleada. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de relajación.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de relajación, respiración diafragmática, relajación muscular progresiva, relajación directa, importancia de la relajación y tips de entrenamiento.

Etxebarria, N. (2021).

Participación:

Se desarrollará las 3 técnicas de relajación:

1. Respiración diafragmática: Se deberá realizar los pasos siguientes:

Paso 1: Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla con la espalda recta.

Paso 2: Coloque ambas manos sobre el abdomen.

Paso 3: Inhalar aire lentamente y de forma profunda, por la nariz.

Paso 4: Exhale el aire lentamente por la boca.

2. Relajación muscular progresiva: Se indicará al participante tensar los músculos; se puede iniciar por los músculos inferiores.

Ejemplo: Los pies

3. Relajación directa

Se da la relajación a través de estímulos directos, como, por ejemplo: Escuchar música, ver una película, salir a correr, entre otros. Sin embargo, dependerá de la persona o grupo que lo ejecute para considerarla como válida.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 8: Técnicas de relajación: Relajación condicionada, Relajación diferencial.

Título: “Desconectándome 2.0”

Objetivo: Aumentar el nivel de relajación en los patrones tensionales

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 8. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Las figuras”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer y fortalecer la confianza y comunicación grupal. Se tomarán de la mano en grupos, con los ojos cerrados, luego se les solicitará formar figuras, sin soltarse de las manos ni abrir los ojos.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Point)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto

<p>Desarrollo</p>	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una introspección, sobre la importancia de comunicar al cuerpo lo que se desea hacer. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de respiración.</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación diferencial. - Relajación pasiva. - Relajación autógena, - Técnicas de respiración. <p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio las tres técnicas de relajación y se adicionará en la misma práctica tres técnicas de respiración:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación diferencial. - Relajación pasiva. - Relajación autógena. - Respiración contada. - Respiración alternada. - Respiración abdominal 	<ul style="list-style-type: none"> - Papelote - Plumones - Material Visual (Power Ponit) - Ordenador - Proyector - Hojas bond - Lapiceros 	<p>25 min</p>	
<p>Cierre</p>	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión. Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 9.</p>		<p>5 min</p>	

SESIÓN 8: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Desconectándome 2.0”, que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “Las figuras”, los participantes se tomarán de la mano en grupos, de 7 participantes por grupo, con los ojos cerrados, luego se les solicitará formar figuras, como un círculo, un cuadrado, una estrella, un triángulo, un pentágono, etc., sin soltarse de las manos ni abrir los ojos.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar que figura fue la más fácil y la más difícil. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de relajación y respiración.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de relajación diferencial, relajación pasiva, relajación autógena, técnicas de respiración.

Etxebarria, N. (2021).

Participación:

Se desarrollará las 3 técnicas de relajación:

1. Relajación diferencial: Se deberá realizar los pasos siguientes:

Para empezar la relajación elija un sitio cómodo, con luz tenue y sin demasiados ruidos. Los pasos básicos de la relajación son:

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

Es necesario que usted se concentre primero en la tensión como algo desagradable y después en la relajación que se produce como algo agradable. A continuación, veremos los pasos para relajar cada parte del cuerpo.

- **Mano y brazos**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Cara y cuello**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Tórax, hombros, espalda y abdomen**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Pies y piernas**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

2. Relajación pasiva: Se indicará al participante iniciar de la siguiente manera.

Estás tranquilamente sentado (o tumbado) con los ojos cerrados, todo tu cuerpo se adapta perfectamente al sillón, de modo que no hay necesidad de tensar ningún músculo. Ahora concéntrate en tus manos y brazos, deja que desaparezca cualquier tipo de tensión. Nota cómo estos músculos se van volviendo cada vez más relajados, más tranquilos, más calmados.

Ahora focaliza la atención Cara y cuello. Nota cómo desaparece cualquier tensión, deja que se relajen más y más.

Mientras que continúas con todo tu tórax, hombros, espalda y abdomen relajados, concéntrate ahora en tu mano tus pies y piernas, nota cómo desaparece cualquier tensión, deja que se relajen más y más.

3. Relajación autógena: Se da la relajación a través de estímulos directos, los ejercicios están basados en percibir las sensaciones de peso y calor, tomar conciencia de nuestro ritmo cardiaco y respiratorio, percibir el calor en nuestra zona abdominal y percibir frescor en nuestra cabeza.

- **Ejercicio 1: pesadez**

Cierra los ojos y concéntrate en tu brazo derecho (o izquierdo si eres zurdo/a).

Respira con normalidad durante todo el ejercicio.

Repite mentalmente: “El brazo derecho pesa”, “El brazo derecho pesa”, “El brazo derecho pesa cada vez más”.

Repite estas frases lentamente unas 6 veces.

Cuando tengas la sensación de que tu brazo derecho pesa, repite mentalmente dos veces “Estoy completamente tranquilo/a”.

Para finalizar: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate poco a poco.

- Ejercicio 2: respiración

Cierra los ojos y focaliza tu atención en tu respiración.

Respira con normalidad durante todo el ejercicio.

Repite mentalmente unas tres veces: “Mi respiración es calmada y tranquila”.

Para finalizar: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate poco a poco.

- Ejercicio 3: mente

Siéntate o tumbate buscando tu máxima comodidad y confort.

Cierra los ojos y concéntrate en tu mente, localizándola en la frente

Respira con normalidad durante todo el ejercicio.

Repite mentalmente unas tres veces: “Mi mente está fresca”.

Para finalizar: inspira profundamente, estira las extremidades, abre lentamente los ojos e incorpórate poco a poco.

Se desarrollará las 3 técnicas de respiración:

1. Respiración Contada: Se trata de una respiración diafragmática, teniendo en cuenta que a medida que se inspira debe pensarse una palabra (por ej.: calma) y otra al espirar (relax, etc.) (buscar monosílabos). Hacer el ejercicio 10 veces.

2. Respiración alternada:

Ubica los dedos índice y mayor de la mano derecha en el entrecejo. Utilizaremos el dedo anular y el meñique para abrir o cerrar la fosa nasal izquierda y lo mismo haremos con el pulgar para la fosa derecha.

Empecemos. Tapa con el pulgar la fosa nasal derecha y exhala suavemente a través de la fosa nasal izquierda.

Ahora respira desde la fosa nasal izquierda. Luego presiona suavemente la misma con el anular y exhala por la fosa nasal derecha, retirando el pulgar.

Inhala desde la fosa nasal derecha y exhala por la izquierda. De esta manera, se completó una ronda entera de Nadi Shodhan.

3. Respiración diafragmática: se le enseñara

Ponte una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para que estés seguro de que llevas a la parte de debajo de los pulmones sin mover el pecho.

Al tomar el aire lentamente, lo llevas hacia abajo, hinchando un poco el estómago, hinchando un poco la barriga, sin mover el pecho.

Retienes un momento el aire en esa posición

Sueltas el aire lentamente hundiendo un poco el estómago, sin mover el pecho.

Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.

3. FASE DE CIERRE

Despedida

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 9: Técnicas de relajación: Relajación aplicada.

Título: “Desconectándome 3.0”

Objetivo: Programar la relajación automática por señales

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 9. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Palabras clave”; la dinámica empleada tiene la finalidad de reconocer con una palabra una experiencia. Se formará un círculo y cada deportista debe tomar una tarjeta, al leer la palabra deberá contar una experiencia que asocia a la palabra.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que intenten modificar la experiencia contada por otro de acuerdo a la palabra escogida. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de relajación por señales.</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Relajación por señales	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond- Lapiceros	25 min	

	<p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio las tres técnicas de relajación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajación muscular progresiva. - Relajación diferencial. - Relajación por señales. 			
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recepcionar la información de lo aprendido en la sesión. Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 10.</p>		5 min	

SESIÓN 9: FICHA TÉCNICA

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Desconectándome 3.0”, que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “Palabras clave”; la dinámica empleada tiene la finalidad de reconocer con una palabra una experiencia. Se formará un círculo y cada deportista debe tomar una tarjeta, al leer la palabra (gol, penal, lesión, partido de final, banca de suplentes, tarjeta roja) deberá contar una experiencia que asocia a la palabra.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar qué palabra fue la más difícil de evocar la experiencia. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de relajación y respiración.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Definición de relajación por señales.

Etxebarria, N. (2021).

Participación:

Se desarrollará las 3 técnicas de relajación:

1. Relajación muscular progresiva: Se indicará al participante tensar los músculos; se puede iniciar por los músculos inferiores.

Ejemplo: Los pies

2. Relajación diferencial: se deberá realizar los pasos siguientes.

Para empezar la relajación elija un sitio cómodo, con luz tenue y sin demasiados ruidos. Los pasos básicos de la relajación son:

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

Es necesario que usted se concentre primero en la tensión como algo desagradable y después en la relajación que se produce como algo agradable. A continuación, veremos los pasos para relajar cada parte del cuerpo.

- **Mano y brazos**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Cara y cuello**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Tórax, hombros, espalda y abdomen**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

- **Pies y piernas**

Tensar 5-7 segundos.

Relajar 15-20 segundos.

3. Relajación por señales: Se trata de una técnica de relajación aplicada, tomando en cuenta la técnica anterior, así mismo implementar un activador, como una palabra para tensar partes de cuerpo (por ej.: miedo, etc.) y otra al relajar (relax, etc.) (buscar monosílabos). Hacer el ejercicio 10 veces.

Este ejercicio en la parte de relajar el cuerpo, se puede reforzar y/o combinar con la relajación autógena.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 10: Incrementar el foco de concentración: Técnica de detención del pensamiento

Título: “Multitarea”

Objetivo: Incrementar el foco de concentración

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 10. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Tierra, mar y aire”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer la capacidad de reacción de cada jugador. Se trazaré una línea que divida el espacio en dos, si el facilitador menciona tierra, todos los participantes deben saltar al lado derecho, sin embargo, las otras dos palabras son para ubicarse al lado izquierdo.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una tormenta de ideas de las palabras: “foco de concentración”</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Importancia sobre el foco de concentración.- Beneficios sobre el foco de concentración.- Técnicas de detección del pensamiento.	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond	25 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - Valoración del pensamiento. <p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio la técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de detención del pensamiento. - Entrenamiento en auto instrucciones 	<ul style="list-style-type: none"> - Lapiceros 		
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recibir la información de los deportistas de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 11.</p>		5 min	

SESIÓN 10: FICHA TÉCNICA

OBJETIVO: Despertar y desarrollar el respeto por sí mismos en los alumnos.

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: "multitarea", que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: "Tierra, mar y aire"; Se trazará una línea que divida el espacio en dos, si el facilitador menciona tierra, todos los participantes deben saltar al lado derecho, sin embargo, las otras dos palabras son para ubicarse al lado izquierdo.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar si fue difícil de resolver el ejercicio. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de detención del pensamiento.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: Detención del pensamiento.

Caballo, (2010).

Participación:

Se desarrollará las 2 técnicas de detención del pensamiento:

1. Técnica de detención del pensamiento:

Hacer una lista de pensamientos que nos molestan.

Evaluar qué tanto interfieren y cuánto nos molestan, sirve para priorizar, Una vez clasificados, podemos hacer los pasos que siguen con las "fáciles" e ir cambiando a más fuertes cuando ya controlemos esas.

Imaginar una situación donde surjan los pensamientos que molestan, por ejemplo, imaginar que voy a patear un penal, y empiezo a pensar si lo fallaré, por mis errores del pasado, dejar fluir los pensamientos.

Es la parte más importante de la técnica, una vez que identifiquemos que estamos pensando negativamente, parar el pensamiento, inicialmente causando un ruido brusco o un impacto, como: tronar los dedos, gritar "stop".

La fase final, es que, una vez bloqueado el pensamiento inútil, hay que poner uno positivo, como ejemplos: No puedo → Sí puedo, y si no, mínimo voy a intentarlo. Esta es mala decisión → Igual la voy a tomar, no sabré si es mala hasta tomarla.

2. Entrenamiento en auto instrucciones: el procedimiento consta de 5 fases.

Modelado cognitivo: El especialista actúa como modelo y lleva a cabo una tarea mientras va diciendo en voz alta cada cosa que hace.

Guía externa en voz alta: Los participantes llevan a cabo la misma tarea propuesta por el especialista mientras este verbaliza las instrucciones.

Auto instrucciones en voz alta: Los participantes lo vuelve a hacer mientras se va diciendo a sí mismo en voz alta las instrucciones para resolver la tarea.

Auto instrucciones enmascaradas: Los participantes llevan a cabo la tarea y verbalizan las instrucciones en un tono de voz muy bajo.

Auto instrucciones encubiertas: Los participantes guían su propio comportamiento a través de instrucciones internas, mientras van desarrollando la tarea.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 11: Programación de actividades positivas de dominio-agrado

Título: “El hacer del placer”

Objetivo: Motivar las actividades de agrado.

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 11. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “El desafío”; la dinámica empleada tiene la finalidad de conocer la importancia de enfrentar nuevos desafíos y buscar oportunidades. Se sentarán en un círculo, donde pasarán una caja con desafíos, mientras suena la música, cuando se detenga la música quién tiene la caja puede escoger tres opciones, cumplir el desafío, designar a alguien o pasar al frente la caja.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una tormenta de ideas de las palabras: “dominio y agrado”</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Programación de actividades de entrenamiento diario.- Tipos de objetivos en competencia.	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond	25 min	

	<ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de dominio y agrado. - Valoración de actividades en el juego. <p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio la técnica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de dominio y agrado en el juego. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lapiceros 		
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recibir la información de los deportistas de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 12.</p>		5 min	

SESIÓN 11: FICHA TÉCNICA

OBJETIVO: Despertar y desarrollar el respeto por sí mismos en los alumnos.

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “el hacer del placer”, que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “El desafío”, Se formarán dos equipos, de los cuales se sentaran en un círculo de manera intercalada, donde pasarán una caja con desafíos (cantar riendo, cantar llorando, cantar bailando, cantar saltando, cantar haciendo planchas), mientras suena la música, cuando se detenga la música quién tiene la caja puede escoger tres opciones, cumplir el desafío, designar a alguien de su equipo o pasar al frente la caja (si pasa la caja, pierde un punto).

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar si fue difícil de resolver el ejercicio. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de dominio y agrado.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: técnica de dominio y agrado.

Labrador, et al. (2001).

Participación:

Se desarrollará la 1 técnica de dominio y agrado:

1. Técnica de dominio y agrado

El especialista contrarresta la creencia del paciente sobre generalizada de incapacidad poniéndola a prueba "¿Podríamos comprobar tu creencia de que eres incapaz de...?". Para ello, con el paciente, se establecen objetivos-tareas graduales, adecuándose al nivel de funcionamiento del paciente e incrementando de modo creciente su dificultad, a medida que progresa con ellas. Esto permite al participante aumentar sus expectativas de autoeficacia.

Ello debe asociarse con la valoración del dominio logrado en las actividades programadas, así como el placer logrado con su realización. Esto puede permitir al terapeuta reprogramar actividades con el paciente, de modo que aumente su dominio o agrado, o corregir distorsiones cognitivas.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 12: Autoconfianza: Ensayos visualizados de nuevas conductas deseables

Título: “Tiempo fuera”

Objetivo: Modificar conductas inadecuadas

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 12. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “La observación”; la dinámica empleada tiene la finalidad de aprender a observar. Todos los participantes caminarán por todo el lugar, luego de ello se sentarán en un círculo, cerraran los ojos y tendrán que describir cómo está vestido el participante que se escoja.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Saberes previos: Se solicitará a los deportistas que realicen una tormenta de ideas de la palabra: “Autoconfianza”</p> <p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Definición de autoconfianza.- Factores de riesgo y factores protectores.- Autoesquema negativo.- Valoración de sí mismo.- El deportista consciente.	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond- Lapiceros	25 min	

	<p>Participación: Se realizará a modo de ejercicio la técnica, mediante el Role play:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de visualización de conductas deseables. 			
Cierre	<p>Ficha Metacognitiva: Permitirá recibir la información de los deportistas de lo aprendido en la sesión.</p> <p>Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 13.</p>		5 min	

SESIÓN 12: FICHA TÉCNICA

OBJETIVO: Despertar y desarrollar el respeto por sí mismos en los alumnos.

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: "tiempo fuera", que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: "La observación"; todos los participantes caminarán por todo el lugar, luego de ello se sentarán en un círculo, cerraran los ojos y tendrán que describir cómo está vestido el participante que se escoja.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar si fue difícil de resolver el ejercicio. Asimismo, se le consultará si conocen alguna técnica de visualización de conductas deseables.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: autoconfianza

Weinberg y Gould, (2010).

Participación:

Se desarrollará la 1 técnica de visualización de conductas deseables:

Busca una posición cómoda, con los brazos a los lados del cuerpo, y las piernas siendo una prolongación del vientre.

Cuando quieras cierra los ojos.

Entra en contacto con un foco de tensión que haya en tu cuerpo.

Imagínate que forma tiene.

Si lo deseas asócialo con una imagen.

Puede que sea un nudo, o unas tenazas o cualquier otra forma que tú desees.

Una vez que hayas identificado la tensión, aumentala. Siente cómo aumenta la tensión.

Si quieres, imagina ahora que puedes soltar o aflojar ese nudo o esa herramienta.

Deja que llegue la sensación de bienestar.

Instálate en esa sensación de bienestar.

Deja que te arrastre muy profundamente a tu interior.

Tómate unos instantes para disfrutar y apreciar las agradables sensaciones del cuerpo libre de tensiones.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 13: Entrenamiento de habilidades adquiridas

Título: “Retro mode”

Objetivo: Fortalecer las habilidades adquiridas

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Se brindará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo de la sesión N° 13. Asimismo, se refuerza las normas para llevar a cabo con éxito el programa.</p> <p>Dinámica: “Ping pong”; la dinámica empleada tiene la finalidad de reconocer las habilidades adquiridas por los participantes, se les mencionará una palabra como ansiedad, será lanzada una pelota y quien la tenga deberá mencionar una habilidad aprendida con respecto a la palabra.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Exposición: Se dará a conocer conceptos claves:</p> <ul style="list-style-type: none">- Importancia del desarrollo de habilidades.- Beneficios sobre el desarrollo de habilidades.- Descubrimiento de habilidades adquiridas.- Importancia sobre el fortalecimiento de habilidades aprendidas. <p>Participación: Se realizará a modo de conversatorio, explicar qué proceso fue más simple y más complejo de realizar, durante el programa.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond- Lapiceros	25 min	

Cierre	Ficha Metacognitiva: Permitirá recibir la información de los deportistas de lo aprendido en la sesión. Despedida: Se dará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Asimismo, se le brindará la invitación para la sesión Nro. 14.		5 min	
--------	--	--	-------	--

SESIÓN 13: FICHA TÉCNICA

OBJETIVO: Despertar y desarrollar el respeto por sí mismos en los alumnos.

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: "Retro mode", que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: "Ping pong"; se les mencionará una palabra como ansiedad, será lanzada una pelota y quien la tenga deberá mencionar una habilidad aprendida con respecto a la palabra. Se lanzarán más palabras como, autoconfianza, pensamiento, relajación, técnicas, respiración, pensamiento.

2. FASE DE DESARROLLO

Saberes Previos:

Valoración: Respecto a la dinámica anterior, los participantes deberán mencionar si fue difícil de recordar lo aprendido. Asimismo, se le consultará si conocen sobre el fortalecimiento de habilidades.

Exposición:

Se desarrollará una explicación adaptativa: fortalecimiento de habilidades aprendidas

Caballo, V. (2005).

Participación:

Se desarrollará un conversatorio sobre qué proceso fue más simple y más complejo de realizar, durante el programa.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Pero nos reencontramos el martes próximo a las 4:00 pm para su segunda sesión. Recordar que la puntualidad es importante.

SESIÓN 14: Integración de conceptos y vivencias aprendidas

Título: “Y tú qué harías”

Objetivo: Retroalimentar lo aprendido

<i>ACTIVIDAD</i>	<i>ESTRATEGIA</i>	<i>MATERIALES</i>	<i>TIEMPO</i>	<i>RESPONSABLES</i>
Inicio	<p>Saludo: Dará la bienvenida cálida a los deportistas participantes, con el fin de generar un estado de comodidad y confianza.</p> <p>Presentación: El facilitador informa el objetivo del programa y la finalidad de la sesión N° 14. Asimismo, se comunicará la culminación con éxito del programa.</p> <p>Dinámica: “La pelota preguntona”; la dinámica empleada será de presentación para reconocer lo aprendido.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Hojas impresas de registro- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector	10 min	Facilitadores del proyecto
Desarrollo	<p>Aplicación: Se realizará la evaluación del post test “CSAI 2” al grupo de control y experimental.</p> <p>Exposición: Se agradecerá a los participantes según clasificación de dos grupos, siendo estos: un grupo de control (GC) y grupo experimental (GE), que se realizó de forma aleatoria.</p> <p>Participación: Se dará la oportunidad a los deportistas a plantear sus dudas, vivencias o sugerencias del programa desarrollado.</p>	<ul style="list-style-type: none">- Papelote- Plumones- Material Visual (Power Ponit)- Ordenador- Proyector- Hojas bond- Lapiceros	25 min	

Cierre	Despedida: Se les brindará el agradecimiento a los deportistas por la participación y cooperación en la sesión trabajada. Por otro lado, se les agradece a todos los participantes en la participación del programa.		5 min	
--------	--	--	-------	--

SESIÓN 14: FICHA TÉCNICA

OBJETIVO: Despertar y desarrollar el respeto por sí mismos en los alumnos.

1. FASE DE INICIO

1. Presentación y saludo a los participantes.

Buenas tardes queridos participantes, esperamos que cada uno de ustedes se encuentre muy bien, es agradable estar nuevamente con ustedes. Vamos a compartirles el título de la nueva sesión: “Y tú qué harías”, que tiene por objetivo: Reducir el nivel de activación o ansiedad. Asimismo, compartiremos y daremos a conocer nuestras actividades planteadas y esperamos que cada uno de ustedes nos ayude con su participación.

2. Asistencia.

Se le pasará la hoja de registro.

3. Preguntas relacionadas a la sesión anterior.

Antes de empezar con la sesión de hoy, ¿Alguno de ustedes, tiene alguna pregunta respecto a la sesión anterior?

4. Se desarrollará la dinámica: “La pelota preguntona”, el especialista tendrá una pelota de trapo, y lanzará a un participante, la pregunta para todos será ¿qué te gusto más de lo aprendido?

2. FASE DE DESARROLLO

Se realizará la aplicación del post test “CSAI 2” al grupo de control y experimental.

Se asistirá a los participantes, si tienen alguna duda con algún interrogante de la prueba o de lo conversado anteriormente.

3. FASE DE CIERRE

Realizaremos la ficha Metacognitiva.

¿Qué es lo que se aprendió en la sesión de hoy?

¿De qué forma lo aprendieron?

¿Lo aprendido, les servirá para poder emplearlo en su vida deportiva?

Brindar la despedida.

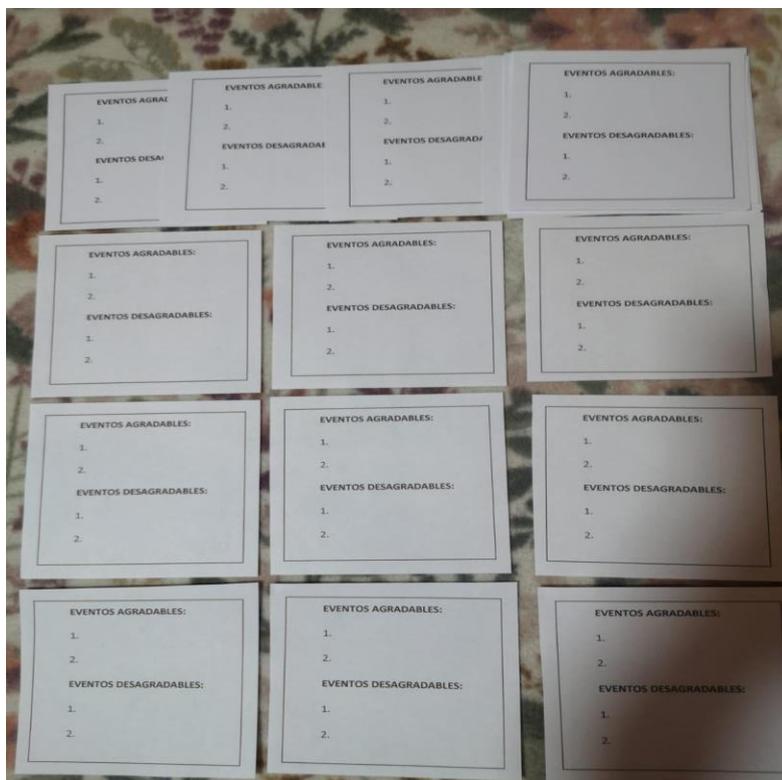
Estimados participantes, damos por culminada la sesión. Agradecemos su gentil predisposición y apoyo en este programa.

MATERIALES

Material sesión 1: Pelota de trapo



Material sesión 2: Cartilla de Eventos agradables y Eventos desagradables



Material sesión 3: Cartillas de distorsiones cognitivas







Material sesión 4: Cartel de pensamiento intrusivo



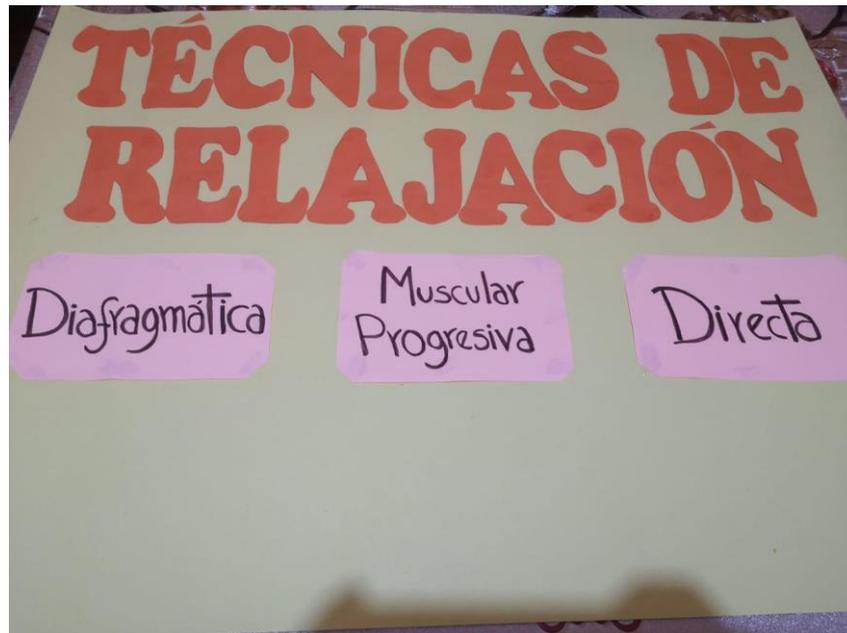
Material sesión 5: Sombreros de colores



Material sesión 6: Aros de colores



Material sesión 7: Cartel de técnicas de relajación



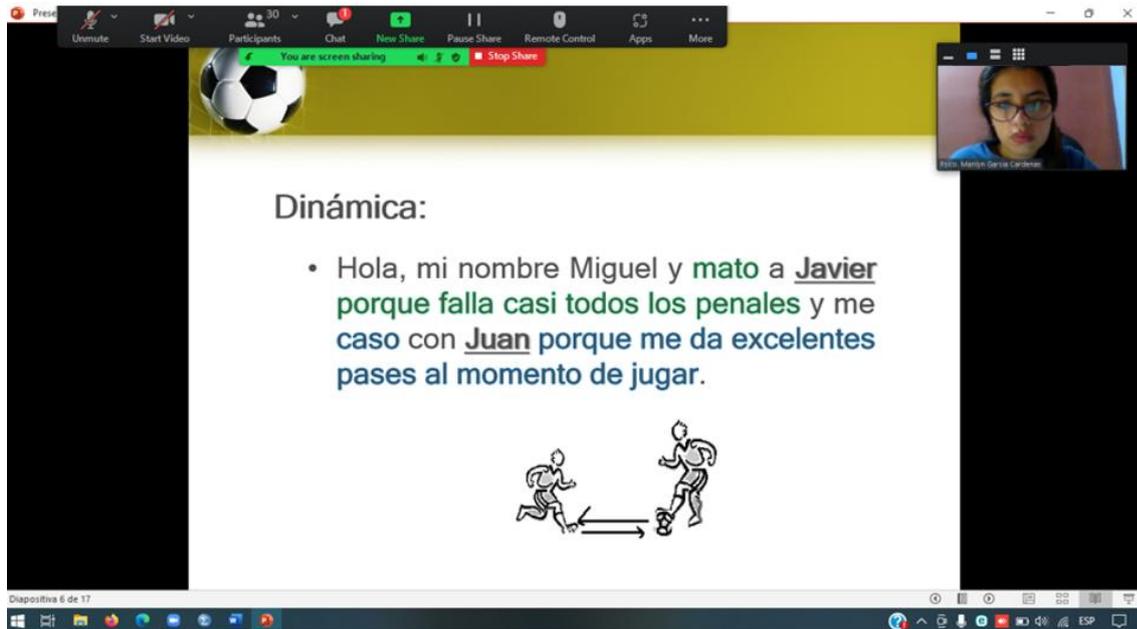
Evidencias del programa experimental

Sesión 1



A screenshot of a Zoom meeting interface. The main window displays a screen share of a soccer field diagram. The diagram shows a green field with white lines and several blue player icons. Three labels are overlaid on the diagram: 'Posición' (Position) at the top, 'Nombre' (Name) at the bottom left, and 'Como se siente' (How do you feel) at the bottom right. The Zoom interface includes a top toolbar with options like 'Unmute', 'Start Video', 'Participants', 'Chat', 'New Share', 'Pause Share', 'Remote Control', 'Apps', and 'More'. A 'You are screen sharing' notification is visible. On the right side, there is a vertical list of participant video thumbnails, including 'Marilyn García Cardenas', 'Samuel Acuña Rodas', and 'Franklin soberon 01/20'. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with various application icons and system tray icons.

Sesión 2



Zoom meeting interface showing a presentation slide. The slide title is "Dinámica:". The main content is a bullet point: "• Hola, mi nombre Miguel y mato a Javier porque falla casi todos los penales y me caso con Juan porque me da excelentes pases al momento de jugar." Below the text is a simple line drawing of two soccer players, one running towards the other who is about to take a penalty kick.

Diapositiva 6 de 17



Zoom meeting interface showing a presentation slide with four definitions of anxiety types, each with a reference:

- Ansiiedad precompetitiva**
 - Sepúlveda et al. (2019) Es reducida cuando hay un manifiesto de calma emocional sujeta a modificaciones cognitivas que comprenden como elemento principal en la autoconfianza.
- Ansiiedad cognitiva**
 - Segura et al. (2018) Se desencadena, debido a la celeridad de la inquietud, lo cual se entiende como exteriorización psicológica.
- Ansiiedad somática**
 - Sousa et al. (2018) Comprende al sistema nervioso autónomo, la cual es su naturaleza afectiva y fisiológica que generan alteración.
- Autoconfianza**
 - Sousa et al. (2018) Es la relación de la convicción y sentimiento de suficiencia para realizar acciones a una competencia.

Diapositiva 7 de 17

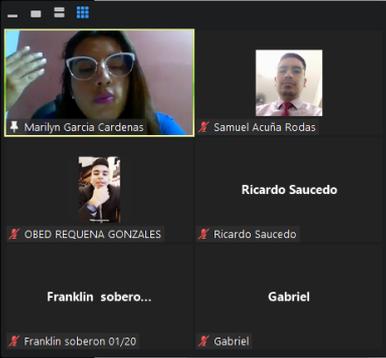
Sesión 3

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



SESIÓN 3:

Objetivo: Socializar información sobre distorsiones cognitivas.





Saberes previos de distorsiones cognitivas



Flecha descendente

Dispositivo 8 de 17

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



Distorsiones Cognitivas

- Es la forma errónea de procesar la información concentrándose en la consecuencia negativa de los sucesos, por lo tanto provoca malestar emocional.

Características

- Se expresan a menudo mediante imperativos:
 - Debería
 - Tendría
- Pensamiento catastrófico
- Dramático

Clasificación

- Franklin sobero...
- OBED REQUENA GONZALES
- Ricardo Saucedo
- Franklin sobero 01/20
- Gabriel

Tendencia a pensar que cuando pasa una misma situación, la consecuencia desagradable será la misma. "nadie", "nunca", "siempre", "todos"

Bedoya, L. (2019).

Dispositivo 9 de 17

Sesión 4

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



SESIÓN 4:

Objetivo: Gestionar los pensamientos y modificarlos para el afrontamiento.

 Dinámica: Pensamiento positivo	 Saberes previos de pensamiento intrusivo	 Parada de pensamiento
--	--	--

Diapositiva 10 de 17

Windows taskbar: File Explorer, Edge, Teams, etc.

Video call sidebar: Liseth Sánchez, Ronal, OBED REQUENA GONZALES

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



Técnica:

 1 Identificar los pensamientos negativos	 3 Elegir un estímulo de parada (físico + palabra)
 2 Crea pensamientos positivos sustitutos	 4 Cambiar el foco de atención

Diapositiva 12 de 17

Windows taskbar: File Explorer, Edge, Teams, etc.

Video call sidebar: Liseth Sánchez

Sesión 5

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



Procesos mentales

- Es la manera de almacenamiento de datos en el cerebro, percibido por nuestros sentidos

Clasificación

- Percepción
- Aprendizaje
- Lenguaje
- Pensamiento
- Atención
- Memoria

Atención Interna

- Orientada a la capacidad de captación de su propio sentir.

Ejemplo:
Sentirse ansioso.

Atención Externa

- Se centra en la capacidad de recepción de estímulos del entorno.

Ejemplo:
El numero de la camiseta del jugador contrario.

Flores, E. (2016).

Diapositiva 14 de 17

Windows taskbar: File Explorer, Edge, Word, PowerPoint, System tray (Network, Volume, ESP)

Presentación de PowerPoint - [MARTES GX] - PowerPoint



Técnica:

Columna 1	Columna 2	Columna 3
¿Que le gustaría auto ordenarse ante una derrota deportiva?	¿Que le gustaría que le ordenen?	¿Que le gustaría recibir?

Diapositiva 15 de 17

Windows taskbar: File Explorer, Edge, Word, PowerPoint, System tray (Network, Volume, ESP)

Sesión 6



Sesión 7



Sesión 8



Sesión 9



Sesión 10

Zoom Meeting 40-Minutes | You are viewing SAMUEL ACUNA's screen | View Options

Recording

SESIÓN 10:

Objetivo: Incrementar el foco de concentración.

Detención del pensamiento

- Es una técnica de autocontrol emocional utilizada a nivel de los pensamientos disfuncionales con la finalidad de interrumpirlos antes de que afecten a nuestra vida diaria, a nuestra capacidad y autoestima, de manera limitante.
- Es aplicada para el control de aquellos pensamientos que nos dominan de forma automática y recurrente, generándonos malestar o incapacitándonos para ciertas tareas: autodestructivos, obsesivos, fóbicos, o en situaciones de alto estrés, ansiedad
- Es la parte más importante de la técnica, una vez que identifiquemos que estamos pensando negativamente, parar el pensamiento, inicialmente causando un ruido brusco o un impacto, como: tronar los dedos, gritar "stop"
- La fase final, es que, una vez bloqueado el pensamiento inútil, hay que poner uno positivo, como ejemplos: No puedo → Si puedo, y si no, mínimo voy a intentarlo. Esta es mala decisión → Igual la voy a tomar, no sabré si es mala hasta tomarla.

Caballo (2010)

Marilyn García Cardé... | SAMUEL ACUNA | Gabriel De la Cruz | Ridmer Yair | Juan Alex Rivera Acero | Ricardo Moises

Unmute | Stop Video | Participants (30) | Chat | Share Screen | Record | Reactions | Apps | Leave

Zoom Meeting 40-Minutes | You are viewing SAMUEL ACUNA's screen | View Options

Recording

Técnica de detención del pensamiento

- 1.- Concienciación identificación del pensamiento
- 2.- Concentración en el pensamiento disfuncional.
- 3.- ¡¡Interrumpirlo! rápida y energicamente
- 4.- Una vez interrumpido, mantener la mente en blanco:
- 5.- Sustituirlo por pensamientos e ideas positivas y motivadoras



Marilyn García Cardé... | SAMUEL ACUNA | Gabriel De la Cruz | Ridmer Yair | Juan Alex Rivera Acero | Ricardo Moises

Unmute | Stop Video | Participants (30) | Chat | Share Screen | Record | Reactions | Apps | Leave

Sesión 11

Zoom Meeting 40-Minutes | You are viewing SAMUEL ACUNA's screen | View Options | Recording | SAMUEL ACUNA is talking...

SESIÓN 11:

Objetivo: Motivar las actividades de agrado.



- Técnica de dominio y agrado**
 - El especialista contrarresta la creencia del paciente sobre generalizada de incapacidad poniéndola a prueba
¿Podríamos comprobar tu creencia de que eres incapaz de...?
- Para ello, con el paciente, se establecen objetivos-tareas graduales, adecuándose al nivel de funcionamiento del paciente e incrementando de modo creciente su dificultad, a medida que progresa con ellas
- Ello debe asociarse con la valoración del dominio logrado en las actividades programadas, así como el placer logrado con su realización
- Esto permite al participante aumentar sus expectativas de autoeficacia

Participants: Jhonatan, Gabriel De la Cruz, Ricardo Moises, Juan Alex Rivera Acero

You are viewing SAMUEL ACUNA's screen | View Options

Técnica de dominio y agrado



- Clasificar actividades que generan gratificación
- Enlistar las actividades que no producen agrado
- Asignar una valoración (0-5)
- Planificar la realización de actividades, iniciando por el menor



Participants: 30 | Unmute | Stop Video | Chat | Share Screen | Record | Reactions | Apps | Leave

Sesión 12

Recording You are viewing SAMUEL ACUÑA's screen View Options

SESIÓN 12:

Objetivo: Modificar conductas inadecuadas.

La autoconfianza parece depender de la congruencia entre las expectativas breves y los logros deportivos reales. Pero más específicamente, los aspectos que influyen en la autoconfianza son:

- percepción de control de la situación, perspectiva realista y ajustada de las expectativas, percepción apropiada del éxito-fracaso, trascendencia de la evaluación del rendimiento y experiencias reales de éxito deportivo.
- La autoconfianza es la clave para que progresen, sean capaces de afrontar satisfactoriamente las situaciones más difíciles de las competiciones y sigan trabajando con la ilusión de alcanzar metas ambiciosas.
- confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima.

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

Recording You are viewing SAMUEL ACUÑA's screen View Options

Técnica de visualización de conductas deseables

Busca una posición cómoda, cierra los ojos

Entra en contacto con un foco de tensión que haya en tu cuerpo

Imaginate que forma tiene

Si lo deseas asócialo con una imagen, puede que sea un nudo, o unas tenazas o cualquier otra forma que tú desees

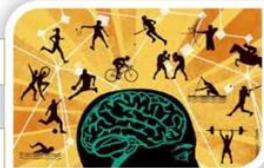
Una vez que hayas identificado la tensión, aumentala. Siente cómo aumenta la tensión

Si quieres, imagina ahora que puedes soltar o aflojar ese nudo o esa herramienta

Deja que llegue la sensación de bienestar, instálalo en esa sensación

Deja que te arrastre muy profundamente a tu interior

Tómate unos instantes para disfrutar y apreciar las agradables sensaciones



Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

Sesión 13

Remaining Meeting Time: 09:36 | Upgrade to Pro

SESIÓN 13:

Objetivo: Fortalecer las habilidades adquiridas.

la información existe en abundancia y el acceso que hoy se tiene él es transversal; a través de la enseñanza de habilidades un ser humano debiese estar en plena capacidad de seleccionar la información que le resulte útil y utilizarla a su favor o en beneficio de terceros.

fortalecimiento

- Una persona que constantemente está desarrollando sus capacidades y habilidades:
 - Se auto realiza
 - Esta Activo
 - Permite logros y metas
 - Elimina temores
 - Se aumenta la confianza.
- El descubrimiento de habilidades ayuda a:
 - Pensamiento crítico
 - Comunicación efectiva
 - Resolución proactiva de problemas
- La retroalimentación ayuda a reconocer las brechas de aprendizaje y la mejora continua que debe emplearse.

Zoom Meeting

Recording

Your network bandwidth is low

Cesar Sotelo

Cesar Sotelo

conversatorio sobre Los procesos durante el programa

Qué proceso fue más simple

Qué proceso fue más complejo

Sesión 14



EVIDENCIAS DEL PROGRAMA CONTROL

Sesión 1



Sesión 2

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants 30 Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

You are screen sharing Stop Share

Talking: Marilyn Garcia Cardenas

TÉCNICAS DE MINDFULNESS

SESIÓN 2: MINDFULNESS - ATENCIÓN PLENA



This slide is titled "TÉCNICAS DE MINDFULNESS" and is part of "SESIÓN 2: MINDFULNESS - ATENCIÓN PLENA". It lists three techniques:

- Mindfulness de atención centrada**
 - Focalizar toda nuestra atención hacia un punto de nuestro cuerpo el mayor tiempo posible
- Mindfulness de atención abierta**
 - Se basa en "iluminar" un área mayor de nuestro cuerpo, notando todas las sensaciones corporales, emociones y sentimientos que aparezcan.
- Mindfulness centrado en la respiración**
 - Se basa en percibir cómo el aire entra por las fosas nasales y cómo recorre todo el aparato respiratorio. No la controlamos ni influimos en ella, simplemente la escuchamos, observamos y sentimos.

Bertrán (2020)

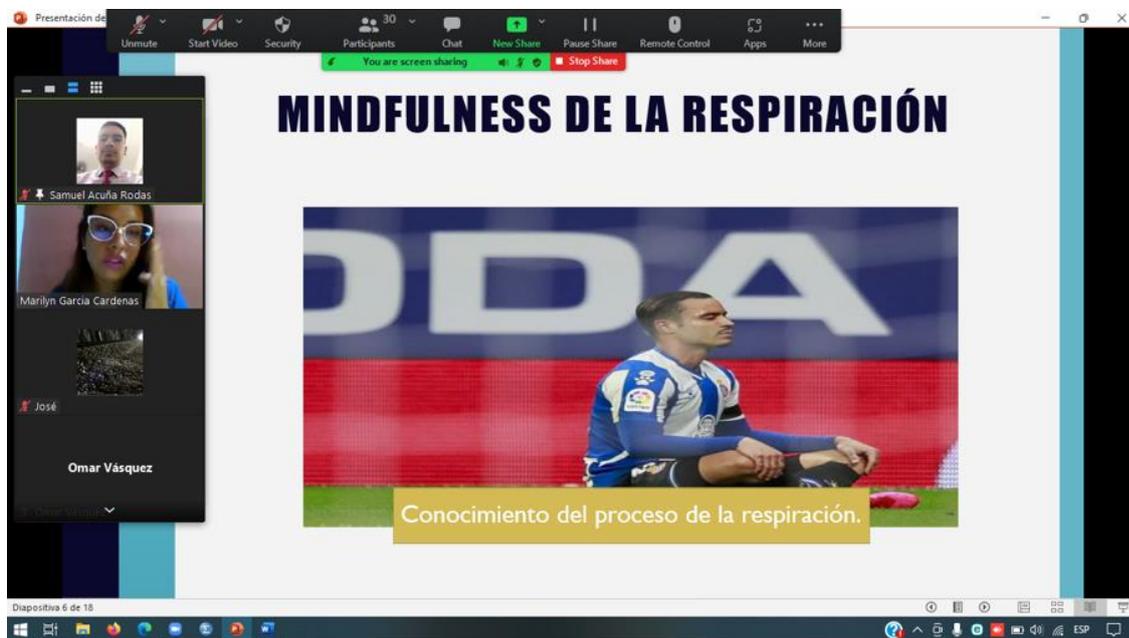
Diapositiva 7 de 18

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants 30 Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

You are screen sharing Stop Share

MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN



This slide is titled "MINDFULNESS DE LA RESPIRACIÓN" and features a photograph of a man in a blue and white soccer jersey sitting in a meditative pose on a field. A yellow text box at the bottom of the image reads "Conocimiento del proceso de la respiración."

Samuel Acuña Rodas

Marilyn Garcia Cardenas

José

Omar Vásquez

Diapositiva 6 de 18

Sesión 3

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

You are screen sharing Stop Share



PROCESAMIENTO MENTAL Y LAS DISTORSIONES COGNITIVAS

SESIÓN 3:
NUESTRAS COGNICIONES Y LA

Procesamiento mental Son formas mediante las cuales nuestra mente almacena, elabora o traduce los datos que aportan nuestros sentidos, para que puedan ser utilizados en el momento actual o en el futuro.

Distorsiones Cognitivas Son aquellas maneras erróneas que tenemos de procesar la información, generando malestar emocional.

Funcionamiento de la mente

1. Pensamos
2. Sentimos
3. Actuamos

Álvarez, Ayala & Bascuñán. (2019).

Diapositiva 11 de 18

Windows taskbar with icons for File Explorer, Edge, Teams, and other applications.

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

Remaining Meeting Time: 09:14 Stop Share



BARRIDO CORPORAL, EN POSICIÓN TUMBADA

Pensamientos e imágenes mentales.
(Recuerdos)

Diapositiva 12 de 18

Windows taskbar with icons for File Explorer, Edge, Teams, and other applications.

Sesión 4

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

Remaining Meeting Time: 06:36

Psic. Samuel F...

SESIÓN 4: NUESTRAS COGNICIONES Y LA

ATENCIÓN PLENA A LOS PROCESOS MENTALES

Es la manera de conectarse a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación.

Focalizar nuestro interés en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas

Identificar en cada instante sus propias sensaciones, emociones y pensamientos.

Moñivas, García-Diex y García-De-Silva. (2012)

Diapositiva 15 de 18

Presentación de

Unmute Start Video Security Participants Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

Remaining Meeting Time: 05:40



BARRIDO CORPORAL, EN POSICIÓN TUMBADA

Interpretación de lo que sentimos.
(¿Porque?, evitando juzgar)

Psic. Samuel F...

Diapositiva 16 de 18

Sesión 5

Presentación de

Mute Start Video Security Participants 30 Chat New Share Pause Share Remote Control Apps More

You are screen sharing Stop Share

CALENTAMIENTO:
Se debe considerar movimientos pausados o lentos.

Marilyn García Cardenas

1 2 3 4 5

6 7 8 9 10

Diapositiva 9 de 18

Zoom Meeting 40-Minutes

Luis Lucio Jacob Erick Franklin Diaz

Luis José Lucio Jacob Erick Carmen Rosa Franklin Diaz

Marilyn García Cardenas Samuel Acuña Rodas

Mute My Audio (Alt+A) Stop Video Security Participants 30 Chat Share Screen Record Closed Caption Breakout Rooms Reactions Apps End

Detailed description: This screenshot shows a Zoom meeting window. At the top, the Zoom control bar is visible with options like 'Mute', 'Start Video', 'Security', 'Participants' (30), 'Chat', 'New Share', 'Pause Share', 'Remote Control', 'Apps', and 'More'. A green notification bar indicates 'You are screen sharing' with a 'Stop Share' button. The main content is a presentation slide titled 'CALENTAMIENTO: Se debe considerar movimientos pausados o lentos.' (WARM-UP: You should consider slow or paused movements). The slide features a grid of 10 numbered images (1-10) showing a man performing various physical therapy or stretching exercises. A small video thumbnail of Marilyn García Cardenas is visible in the top-left corner of the slide. At the bottom of the slide, it says 'Diapositiva 9 de 18'. The Windows taskbar is visible at the very bottom.

Zoom Meeting 40-Minutes

Luis Lucio Jacob Erick Franklin Diaz

Luis José Lucio Jacob Erick Carmen Rosa Franklin Diaz

Marilyn García Cardenas Samuel Acuña Rodas

Mute My Audio (Alt+A) Stop Video Security Participants 30 Chat Share Screen Record Closed Caption Breakout Rooms Reactions Apps End

Detailed description: This screenshot shows the Zoom meeting interface. At the top, the Zoom control bar is visible with options like 'Mute My Audio (Alt+A)', 'Stop Video', 'Security', 'Participants' (30), 'Chat', 'Share Screen', 'Record', 'Closed Caption', 'Breakout Rooms', 'Reactions', 'Apps', and 'End'. Below the control bar is a grid of participant video feeds. The top row shows thumbnails for Luis, Lucio Jacob, Erick, and Franklin Diaz. Below these are smaller thumbnails for José, Lucio Jacob, Erick, Carmen Rosa, and Franklin Diaz. The main part of the screen is dominated by two large video feeds: Marilyn García Cardenas on the left and Samuel Acuña Rodas on the right. The Windows taskbar is visible at the bottom.

Sesión 6

Zoom Meeting

Recording

Carmen Rosa Samuel Acuña Rodas Marilyn García... Carmen Espinoza Josue Daniel Jesus Eduardo

ACEPTACIÓN Y MANEJO DE LOS SINTOMAS

SESIÓN 6: ACEPTACIÓN

Aceptación	Síntomas internos y externos	Sensaciones físicas, cognitivas y emocionales
Reconocer las situaciones no deseadas para modificarlas, aprendiendo a asumirlas sin quejas ni excusas. Con el fin de fortalecer nuestra tolerancia a los fracasos, pérdidas o desengaños vitales.	Evocación de molestias, tanto físicos, psicológicos y comportamentales.	Físicas: taquicardia, temblores, náuseas. Cognitivas: Escape, fatiga, catastrofismo. Emocionales: Confusión, Nervios, Vergüenza.

Ratcliffe, (2018).

ESP LAA

Zoom Meeting

Recording



Samuel Acuña Rodas

ESP LAA

Sesión 7

COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

SESIÓN 7: AUTOCOMPASIÓN

Compasión	Concepto occidental y oriental	Importancia de la tolerancia
Sentimiento de tristeza que impulsa a aliviar dolor o sufrimiento, a remediarlo o a evitarlo.	Occidente: sufrir con, Oriente: la compasión consiste en el deseo de que todos los seres sintientes estén libres de sufrimiento.	La tolerancia es una virtud que fundamenta la no violencia y evita el conflicto.

Goetz y Cols, (2010)

Zoom Meeting 40-Minutes | You are viewing Franklin Diaz's screen | View Options

Recording

Participants: Marilyn García Cardenas, Samuel Acuña Rodas, Carmen Rosa, Cesar, Lucio Jacob

Unmute, Stop Video, Participants, Chat, Share Screen, Record, Reactions, Apps, Leave

Marilyn García Cardenas

Zoom Meeting 40-Minutes | You are viewing Franklin Diaz's screen | View Options

Recording

Participants: Marilyn García Cardenas, Samuel Acuña Rodas, Carmen Rosa, Cesar, Lucio Jacob

Unmute, Stop Video, Participants, Chat, Share Screen, Record, Reactions, Apps, Leave

Sesión 8

Presentación de PowerPoint - [Presentación de GC] - PowerPoint Error de activación de protección

SESIÓN 8:
AUTOCOMPASIÓN

PASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN

...s y
s

...stro
sistema neurológico
del bienestar.

Dialogo interno

todas esas
conversaciones que
tenemos con
nosotros mismos.

**¿Cómo empatizar
nuestro malestar?**

consiste en
comprender los
sentimientos y
percepciones.

Ratcliffe, (2018).

Diapositiva 7 de 13

Zoom Meeting 40-Minutes

You are viewing Franklin Diaz's screen

View Options

Recording

View

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100

Marilyn Garcia Cardenas

Unmute Stop Video Participants 30 Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

ESP LAA

Sesión 9

Presentación de PowerPoint - [Presentación de SCL] - PowerPoint (Error de activación de producto)

AUTOCONFIANZA

**SESIÓN 9:
CONFIANZA Y GRATITUD**

Autoconfianza	Fortalezas	Dificultades
confianza en sí mismo respecto a determinados atributos, tales como habilidades para la vida, toma de decisiones, poder, entre otros.	cualidades, actitudes y habilidades deseables y sobresalientes de una persona.	

Ratcliffe, (2018).

Zoom Meeting 40-Minutes

You are viewing Franklin Diaz's screen

View Options

Recording

View

Samuel Acuña

Unmute Stop Video Participants 30 Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

ESP LAA

Sesión 10

You are viewing Franklin Diaz's screen

View Options

Marilyn García Cardenas

FORTALEZAS Y GRATITUD

SESIÓN 10:
CONFIANZA Y GRATITUD

Procesos mentales

corresponden al almacenamiento, elaboración y traducción de los datos aportados por los sentidos, para su utilización inmediata y un eventual uso posterior.

Sucesos desagradables

tarea u obligación difícil
o desagradable.

Oportunidades

momento oportuno, cierto, exacto para realizar o conseguir algo.

Ratcliffe, (2018).

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

Zoom Meeting 40-Minutes

You are viewing Franklin Diaz's screen

View Options

Recording

View

CALENTAMIENTO:
Se debe considerar movimientos pausados o lentos.



Marilyn García Cardenas

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

Sesión 11

Recording

SESIÓN 11:
EQUILIBRIO - INTEGRACIÓN A LA VIDA

HABILIDADES Y ESTRATEGIAS

Habilidad	Tolerancia	Estrategias
capacidad para hacer una cosa correctamente y con facilidad.	actitud de la persona que respeta las opiniones, ideas o actitudes de las demás personas aunque no coincidan con las propias.	serie de acciones muy medidas, encaminadas hacia un fin determinado.

Ratcliffe, (2018).



Zoom Meeting 40-Minutes

You are viewing Franklin Diaz's screen

Recording

BARRIDO CORPORAL, EN POSICIÓN TUMBADA



- Las sensaciones que origina la respiración. (Ámbito deportivo).



Marilyn García Cárdenas

Unmute Stop Video Participants 30 Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave

View

ESP LAA

Sesión 12

You are viewing Franklin Diaz's screen View Options

Presentación de Formación y Participación de la UCF y sus servicios de atención al estudiante

SESIÓN 12:
EQUILIBRIO - INTEGRACIÓN A LA VIDA

VIDA DIARIA

Samuel Acuña Rodas

Aprendizaje
adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.

Práctica
ejercicio o realización de una actividad de forma continuada y conforme a sus reglas.

Afrontamiento
integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad.

Ratcliffe, (2018).

Unmute Stop Video Participants Chat Share Screen Record Reactions Apps Leave



Base de datos del Programa Experimental – Pre Test

Sujeto	SEXO	E	PJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	ASOM	ACOG	AUCON	TOTAL	
1	1	3	3	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	8	7	18	33	
2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	7	10	18	35	
3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	4	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	3	10	9	22	41	
4	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	11	10	18	39	
5	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	3	1	9	7	18	34	
6	2	4	2	3	2	2	2	3	4	3	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	11	14	23	48	
7	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	3	2	8	12	23	43	
8	1	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	10	10	16	36	
9	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	15	18	26	59	
10	2	2	1	2	4	3	2	2	3	2	4	4	3	1	3	2	1	2	2	2	3	3	3	2	14	18	21	53	
11	1	2	3	2	2	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	14	12	15	41
12	2	3	4	2	2	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	11	14	26	51	
13	1	3	4	2	2	2	1	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	10	12	18	40	
14	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	11	10	20	41	
15	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	3	3	9	13	26	48	
16	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	10	9	18	37	
17	1	4	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2	1	1	2	2	3	1	2	3	3	2	11	9	23	43	
18	1	3	4	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	12	10	18	40	
19	1	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	3	2	9	9	15	33	
20	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	10	11	20	41	
21	1	5	2	1	1	2	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	1	1	6	16	10	32	
22	1	4	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	7	11	10	28	
23	2	3	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	11	14	17	42	
24	1	1	4	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	2	7	13	13	33	

25	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	8	9	15	32
26	1	2	4	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	3	3	2	1	2	1	3	2	2	2	9	10	19	38
27	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	14	19	16	49
28	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	3	8	6	16	30

Base de datos del Programa Control – Pre Test

Sujeto	SEXO	E	PJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	ASOM	ACOG	AUCON	TOTAL
1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	4	7	6	17	30
2	1	4	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	9	9	15	33
3	1	3	1	1	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	11	13	18	42
4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	10	13	21	44
5	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	10	10	17	37
6	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	11	12	21	44
7	2	1	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	17	17	17	51
8	2	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	12	14	28	54
9	1	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	9	7	12	28
10	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	8	9	17	34
11	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	10	9	15	34
12	2	2	2	1	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	4	2	1	1	1	1	1	1	12	10	9	31
13	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	4	1	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	11	13	25	49
14	2	1	4	1	2	1	1	1	2	1	4	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	13	9	10	32
15	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	2	2	3	1	2	4	3	3	11	14	28	53
16	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	6	10	25
17	1	2	4	1	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	13	16	25	54
18	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	10	9	18	37
19	1	4	3	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	1	10	11	12	33

20	1	4	2	3	2	3	2	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	13	16	26	55
21	1	4	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	12	12	19	43
22	1	4	4	2	1	1	2	2	2	3	3	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	1	9	8	21	38
23	2	2	4	3	2	3	2	2	1	2	3	1	2	1	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	11	10	20	41
24	1	1	4	3	2	2	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	4	3	14	14	27	55
25	1	4	1	1	1	2	1	1	4	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	2	3	1	9	15	14	38
26	1	1	4	4	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	3	2	2	8	9	25	42
27	1	1	4	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	1	2	2	9	13	18	40
28	1	3	4	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	2	8	10	10	28

Base de datos del Programa Experimental – Post Test

Sujeto	SEXO	E	PJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	ASOM	ACOG	AUCON	TOTAL
1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	7	6	11	24	
2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	6	6	13	25
3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	7	7	17	31
4	2	4	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	9	7	15	31
5	2	3	3	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	7	6	17	30
6	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	8	8	17	33
7	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	6	9	16	31
8	1	2	3	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	7	7	13	27
9	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	8	9	18	35
10	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	7	11	17	35
11	1	2	3	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	8	7	11	26
12	2	3	4	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	8	9	17	34
13	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	6	7	12	25
14	2	2	4	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	7	6	16	29

15	2	2	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	7	8	17	32
16	1	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	6	10	17	33
17	1	4	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	7	8	15	30
18	1	3	4	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	8	9	16	33
19	1	3	4	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	8	8	13	29
20	1	3	3	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	7	8	15	30
21	1	5	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	6	10	10	26
22	1	4	3	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	7	8	10	25
23	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	9	8	15	32
24	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	6	8	11	25
25	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	7	7	13	27
26	1	2	4	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	7	8	15	30
27	1	1	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	2	2	1	14	19	16	49
28	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	7	6	14	27

Base de datos del Programa Control – Post Test

Sujeto	SEXO	E	PJ	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	ASOM	ACOG	AUCON	TOTAL
1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	2	7	6	14	27
2	1	4	4	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	9	7	14	30
3	1	3	1	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	11	11	19	41
4	1	3	3	1	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	9	12	20	41
5	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	3	2	2	9	9	17	35
6	1	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	11	12	21	44
7	2	1	3	1	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	2	14	17	17	48
8	2	1	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	1	2	3	2	3	4	1	2	3	3	3	12	14	28	54
9	1	4	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	9	7	11	27
10	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	6	8	16	30
11	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	10	8	14	32
12	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	12	8	10	30
13	1	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	13	13	26	52
14	2	1	4	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	1	11	8	10	29
15	1	1	1	2	1	2	3	3	2	3	2	4	3	1	2	3	2	2	3	1	2	4	2	2	10	14	25	49
16	1	2	4	1	1	1	1	1	1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	6	10	25
17	1	2	4	1	1	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	11	15	22	48
18	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	9	9	18	36
19	1	4	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	10	9	11	30
20	1	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	12	15	24	51
21	1	4	4	1	3	2	1	2	2	2	3	1	3	2	2	2	1	3	3	1	2	3	2	2	12	12	19	43
22	1	4	4	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	3	3	1	8	8	19	35
23	2	2	4	3	2	3	2	1	3	2	3	1	2	1	1	3	1	3	2	2	1	2	2	2	10	12	20	42
24	1	1	4	1	2	2	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	13	14	22	49

25	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	2	1	2	2	1	9	13	13	35
26	1	1	4	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	1	1	3	1	2	2	1	1	2	2	2	8	10	20	38
27	1	1	4	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	9	10	17	36
28	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	7	9	9	25

Evidencias de consentimiento y asentimiento informado (Grupo experimental)

GX-P1-MI **Consentimiento informado**

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibire compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/01/2022
Nombre del participante: CARLOS JORDAN CORTES
Domicilio del participante: VISA DE ROSAS DE STA ROSA P.R.F.R.T.
Teléfono de contacto: 965 548776

 Firma del participante
 Firma del investigador Marilyn García Cárdenas
 Firma del investigador Samuel Acuña Rodas

GX-P1-MI
Instrumento de recolección de datos
ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.
16746060

GX-P2-MI

Consentimiento Informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibire compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.2022
Nombre del participante: *Elias Quiroz Quiroz*
Domicilio del participante: *ca. 4, Lt 5, Urb. WOPIP - S.P.*
Teléfono de contacto: *969979492*


Firma del participante


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P2-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

- NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 46025583

GX-P3-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/22
Nombre del participante: Steffany Lucía Acuña Quiñonez
Domicilio del participante: Urb. Cospid. Mz. W. Lt. 5. S.M.P.
Teléfono de contacto: 955454278


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P3-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 73886242

GX-P4-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.04.2022
Nombre del participante: Yesica Miranda Salazar
Domicilio del participante: Av. 19 de Mayo No. 7 Lote 14
Teléfono de contacto: 951233424


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P4-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

43368038

GX-P6-MI

Consentimiento Informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/2017
Nombre del participante: Marilyn Pinedo Chuymalli
Domicilio del participante: Los Olivos, Calle 4 204 Monte Aso
Teléfono de contacto:


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P6-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

42370552
Gracias por su gentil colaboración.

GX-P5-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mi y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.../09.../2022
Nombre del participante: Lisseth E. Sánchez Herena.....
Domicilio del participante: Itz... Lela... 22... Bvms... Virgen... del... Resaca.....
Teléfono de contacto: 965348812.....


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P5-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

47652375

GX-P7-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/22
Nombre del participante: Magaly Elizabeth Calla Salazar
Domicilio del participante: 12-2-14-04 A.H. de Mayo / Los Olivos
Teléfono de contacto: 97564966


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P7-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
•LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
•SER JUGADOR DE FUTBOL
•PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 75385504

GX-P8-MI

Consentimiento Informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.104.2021
Nombre del participante: RONALDO SOTELA CAHUACIN
Domicilio del participante: Ma Di Ua la Virgen del Rosario S.N.P
Teléfono de contacto: 929 811 253


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P8-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

- NOTA:
- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
 - SER JUGADOR DE FUTBOL
 - PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se mencionarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 77484538

GX-P9-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16. / 04. / 22
Nombre del participante: Claudia Raquel Aguirre Sajani
Domicilio del participante: Av. Tumbayo Mz. B Lt. 19
Teléfono de contacto: 945 483 503


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P9-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 76240973

GX-P10-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16. / 04. / 22.
Nombre del participante: Yvelise Noya Carbajal
Domicilio del participante: Av. Los Poderes, Mz ES 473 Urb. Los Naranjos - Los Olivos
Teléfono de contacto: 940 144 885


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P10-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

75267148

GX-P11-MI

Consentimiento Informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.09.1.2021
Nombre del participante: Jaime Bustos Urrutia
Domicilio del participante: P. La Cruz la Virgen
Teléfono de contacto: 983894598


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P11-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

DNI 72152432

GX-P12-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16...10...2022
Nombre del participante: Yennyella Andriana Segura Machado
Domicilio del participante: Caj. V. 18.000 del Barrio N. 2. K. 17.4
Teléfono de contacto: 920 822 493


Firma del participante


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P12-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: quirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

CE 003937597

GX-P13-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.01.2022
Nombre del participante: CESAR SOTELO CARHUACHIN
Domicilio del participante: URB. VIRGEN DEL ROSARIO HZ. DE LT 10 S.M.P. IMA
Teléfono de contacto: 922534917


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P13-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

47223938

GX-P14-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16. / 04. / 22.
Nombre del participante: Neyva Ortiz Vasquez
Domicilio del participante: Mz "D" Las Almas Hite 27 SMP
Teléfono de contacto: 922953671


Firma del participante
74033652


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P14-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se mencionarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GX-P15-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: ..16.. / ..04.. / ..22..
Nombre del participante:..... Cindy Dolis Montalvo.....
Domicilio del participante:..... Urb. Arizono II H2 6 Calle 5 - SMP.....
Teléfono de contacto:..... 976153270.....


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P15-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

- NOTA:
- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
 - SER JUGADOR DE FUTBOL
 - PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

76974807

GX-P16-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.22
Nombre del participante: José Hernández García
Domicilio del participante: Calle A Mz. 6 Lt. 14 la Planicie SMP
Teléfono de contacto: 920239601


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P16-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

48306696

GX-P17-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.04.2022
Nombre del participante: Felix Raul Canales Vargas
Domicilio del participante: Sr. Vías. Claveles. 430
Teléfono de contacto: 997081938

Firma del participante

Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P17-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: quiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 41324298

GX-P18-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022
Nombre del participante: Juan Alex Rivera Acero
Domicilio del participante: Calle Cochabamba 1243 Lt 40 Urb. Los Barojos
Teléfono de contacto: 99 862 7579


Firma del participante
47959 116


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P18-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GX-P19-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022
Nombre del participante: Julio Rivera Ventura
Domicilio del participante: Mz. H. Ed. 17 Los Portales del Norte - Los Olivos
Teléfono de contacto: 947125852


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P19-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI: 71755112

GX-P20-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.22
Nombre del participante: May Urbino
Domicilio del participante: 931.227.130
Teléfono de contacto: 931.227.130


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P20-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

46308739

GX-P21-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 14/04/22.
Nombre del participante: Luis Soriano
Domicilio del participante: Pz. S. Lzf. Las Negales de San Diego
Teléfono de contacto: 989681233

Firma del participante

Firma de Investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma de Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P21-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

15714368

GX-P22-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/2022
Nombre del participante: Gabriel De La Cruz Villafuerte
Domicilio del participante: Av. 14 de Mayo Mz I Tr. H Los olivos
Teléfono de contacto: 993139296

Firma del participante

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P22-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
• LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
• SER JUGADOR DE FUTBOL
• PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

DNI : 40318861

GX-P23-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/09/2022
Nombre del participante: Juan Compadre Muletilla
Domicilio del participante: La Parota del Norte Mz. H lote 17
Teléfono de contacto: 947352229

Firma del participante

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P23-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

47188480

GX-P24-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16 / 04 / 2022
Nombre del participante: Luis Jonathan
Domicilio del participante: Los Nogales de San Diego
Teléfono de contacto: 924262435


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P24-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

75042768

GX-P25-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 10/05/2022
Nombre del participante: Pedro Flores Sanchez Huerta
Domicilio del participante: H.C.U. Virgen del Sol
Teléfono de contacto: 929198984


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P25-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

48399211

GX-P26-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 10.04.2022
Nombre del participante: Joel Rosaura Goyals
Domicilio del participante: 20.07. Villa Universitaria
Teléfono de contacto: 99600497


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P26-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionar que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

60704645

GX-P27-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.../04.../22...
Nombre del participante: Jair Gamarra Callantes
Domicilio del participante: Belavnde
Teléfono de contacto: 965472895


Firma del participante


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P27-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:
•LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
•SER JUGADOR DE FUTBOL
•PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

75343966

GX-P28-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.18
Nombre del participante: Saberon Andor Jhefers Franklen
Domicilio del participante: M2E Ct 29 Asoc. Vivienda Virgen del sol
Teléfono de contacto: 921.809948


Firma del participante


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GX-P28-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad, no se mencionarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SI ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

74924179

GC-P1-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.04.22
Nombre del participante: LEON OLGUIN
Domicilio del participante: M. L. T. E. U.S.
Teléfono de contacto: 936224166


Firma del participante
74717543


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P1-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P2-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/03/22
Nombre del participante: Carmen Espinoza Liñan
Domicilio del participante: Av. Fernando Quiroz 1234
Teléfono de contacto: 912345678


Firma del participante
45732118


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P2-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P3-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.24.22.
Nombre del participante: CRISTIAN CASTELLANO COPIE
Domicilio del participante: MZ. A. L. 20 AV. TAYTA MAYO
Teléfono de contacto: 98755098


Firma del participante
96 281076


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P3-MI
Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P4-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022
Nombre del participante: Franklin Díaz Parivaca
Domicilio del participante: U.S. Santa Fe, Fátima, M.O. L.I. 18, San Martín de Porres
Teléfono de contacto: 917095508


Firma del participante
45962361


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P4-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P5-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/21
Nombre del participante: Jose Martinez Fernandez
Domicilio del participante: Santa Leonora N2 D 15 33
Teléfono de contacto: 929337560

Firma del participante
75388911

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P5-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P6-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022

Nombre del participante: Elson Mand. Salazar A. AAVV

Domicilio del participante: M.A. A. 21

Teléfono de contacto: 922419310


Firma del participante
73037828


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P6-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P7-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16./04./2022

Nombre del participante: Fiorella Martinez Fernandez
Domicilio del participante: MZ. D. Lt. 33. Santa Leonora Chuguitilla
Teléfono de contacto: 929490540


Firma del participante
60721571


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P7-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P8-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.09.1.2022
Nombre del participante: Genesys Rimac
Domicilio del participante: SMP - Los Alamos
Teléfono de contacto:


Firma del participante
74 64 3724


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P8-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: quirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P9-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.04.22
Nombre del participante: MIGUEL ANGEL NIÑANA TAPIA
Domicilio del participante: Av. Izaguirre 1042 Los Olivos
Teléfono de contacto: 941 985 738


Firma del participante
44747968


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P9-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P10-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022
Nombre del participante: Mg. Fernando Quiroz
Domicilio del participante: Calle los Escaleros N.º 20
Teléfono de contacto: 996193980

Firma del participante


7153780

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas



Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas



GC-P10-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P11-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.24.2022
Nombre del participante: LUCO SACO LAUSATA QUIROZ
Domicilio del participante: 17. Al. 1. f. 24. ASEC. VENTANAS
Teléfono de contacto: 4029.83885


Firma del participante
72 63 58 81


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P11-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P12-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.41.20.22
Nombre del participante: ...*Lucas*...
Domicilio del participante: ...*Santa Fe de los Andes, MZD. 12*...
Teléfono de contacto: ...*921 244 169*...


Firma del participante
70422347


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P12-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P13-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.12
Nombre del participante: Escoba Ramirez Jose Rodrigo
Domicilio del participante: H. 8 215 Ojo Negro
Teléfono de contacto: 989928033

Firma del participante [Firma]
Firma del Investigador Marilyn García Cárdenas [Firma]
Firma del Investigador Samuel Acuña Rodas [Firma]

GC-P13-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P14-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.04.1.22
Nombre del participante: Jaka Vilalba Felicitá
Domicilio del participante: Jr. B. 117 Virgen de Cochacaras
Teléfono de contacto: 918 685 514


Firma del participante
72480232


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P14-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P15-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/2022
Nombre del participante: RONALD ELIAS CHIGCHON GAVIDIA
Domicilio del participante: KZ "A" UTE "S" URB. MIRADOR II S.M.P.
Teléfono de contacto: 961 916 692

Firma del participante
7756 3805

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P15-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P16-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.12
Nombre del participante: Brandon Palma Melgosa
Domicilio del participante: Av. E. Lora 9. Urb. Santa Patricia
Teléfono de contacto: 990596757


Firma del participante
76423793


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P16-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P17-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.1.2017
Nombre del participante: Rubén Ocaña Grados
Domicilio del participante: Proj. Viro Uraño S. M. G. U. 10 - SIP
Teléfono de contacto: 987044958


Firma del participante
71710776


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P17-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto () No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P18-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16...104...122..
Nombre del participante: BRYAN RUIRICO
Domicilio del participante: Los Olivos
Teléfono de contacto: 925857692


Firma del participante
77016429


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P18-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P19-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.22
Nombre del participante: Omar Vasquez Cortez
Domicilio del participante: Av. Paramonga 13512 Villa San Jorge
Teléfono de contacto: 992783493


Firma del participante
45219437


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P19-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SI ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P20-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2021
Nombre del participante: Edward Segovia Quijpe
Domicilio del participante: M.C. LA LAS Golondrinas 8. M.P.
Teléfono de contacto: 9533 00004


Firma del participante
4264 B.652.


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P20-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: raulrozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P21-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.2022
Nombre del participante: Adrian Zurz Roda
Domicilio del participante: Calle Urano lote 22 - Chuquiuta
Teléfono de contacto: 926122806


Firma del participante

45300217


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P21-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto (X) No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P22-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16. / 04. / 22.
Nombre del participante: Herbert Chanorro S.
Domicilio del participante: Urb. Vipal Naranjal Ht. "G" Lt 37 S.T.P.
Teléfono de contacto: 987793819

Firma del participante
44695355

Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P22-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P23-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.10.22...
Nombre del participante: Susan P.
Domicilio del participante: Los Vinos 1700 U9
Teléfono de contacto: 912 042 234


Firma del participante
48208463


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P23-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P24-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/22
Nombre del participante: Fabricio Asencio Davila
Domicilio del participante: Mz. G. T. 3. V. 225
Teléfono de contacto: 925734769

Firma del participante
91443770

Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P24-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto () No acepto ()

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P25-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16.04.22
Nombre del participante: Adriaño Reyes
Domicilio del participante: Mza. G. lote 1
Teléfono de contacto: 912 327 952


Firma del participante

45420508


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P25-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P26-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/22.
Nombre del participante: Jesus Eduardo Velasquez Chavez
Domicilio del participante:
Teléfono de contacto: 922 798163


Firma del participante
76498523


Firma del Investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del Investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P26-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: quirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P27-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas Y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de futbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16/04/2022
Nombre del participante: Jairo Rojas
Domicilio del participante: N.º 9 Torre 1 "Las Galanadinas"
Teléfono de contacto: 988 960 959

Firma del participante
76315056

Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas

Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P27-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquiroz@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.

GC-P28-MI

Consentimiento informado

La finalidad de este documento es confirmar que Usted ha sido informado sobre el estudio propuesto por la Sra. Marilyn García Cárdenas y el Sr. Samuel Acuña Rodas y dirigido por Mg. Fernando Rosario Quiroz.

He sido informado/a de que el estudio está diseñado con el fin de aportar nuevos datos y ayudar a los deportistas de fútbol.

He comprendido en esta entrevista, donde se me ha informado del contenido, duración del estudio y de que puedo abandonarlo en cualquier momento o rehusar contestar alguna pregunta, sin que ello repercuta en mi continuidad en el club donde participo.

Entiendo que se me pedirá completar un cuestionario con datos socio-demográficos, y que dichos datos, serán CONFIDENCIALES, eso supone que en ningún caso se podrá identificar a los participantes y que ninguna persona fuera del equipo investigador tendrá acceso a ellos.

Entiendo que el objetivo del estudio se dirige a proporcionarme un beneficio a mí y a otros en el futuro y que se realiza sin ánimo de lucro por lo que no recibiré compensación económica por mi participación.

Para aclarar mis dudas o derechos como participante en el estudio puedo dirigirme al Mg. Fernando Rosario Quiroz Telf: 958123385 responsable del proyecto.

Manifiesto que he entendido todo lo que se me ha explicado acerca del estudio y consiento libremente en participar.

Fecha: 16...1.04...1.2022
Nombre del participante: Ivander Javier Rodríguez Paredes
Domicilio del participante: Los Perales de Naranja
Teléfono de contacto: 923.252.243


Firma del participante
C.I.E. 0029541843


Firma del investigador
Marilyn García Cárdenas


Firma del investigador
Samuel Acuña Rodas

GC-P28-MI

Instrumento de recolección de datos

ASENTIMIENTO INFORMADO

NOTA:

- LLENAR ESTE CUESTIONARIO ÚNICAMENTE SI ERES MAYOR DE EDAD
- SER JUGADOR DE FUTBOL
- PERTENECER A UNA LIGA LOCAL

Estimado participante:

Quisiera contar con su valiosa participación en esta investigación. El proceso consiste en responder una serie de preguntas con una duración de 10 minutos aproximadamente, con el fin de lograr el objetivo de investigación ya mencionado líneas arriba. Para su participación se requiere su conformidad. Es importante mencionarle que los datos recogidos serán tratados confidencialmente, no se comunicarán a terceras personas, no tienen fines diagnósticos y se utilizarán únicamente para propósitos de este estudio científico. De aceptar participar, debe marcar "SÍ ACEPTO" en la casilla inferior y colocar el N° de tu DNI, sexo, edad, distrito de procedencia, posición de juego.

En caso tengas alguna duda en relación a la investigación, solo debes comunicarte con el supervisor responsable, el Mg. Fernando Joel Rosario Quiroz (asesor del estudio), a través del siguiente correo electrónico institucional: rquirozf@ucv.edu.pe

A partir de lo explicado anteriormente, ¿Desea participar voluntariamente de esta investigación?

Si acepto No acepto

Gracias por su gentil colaboración.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ROSARIO QUIROZ FERNANDO JOEL, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de PSICOLOGÍA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Beneficios del programa AG de ansiedad precompetitiva en deportistas de fútbol en Lima Metropolitana, 2022", cuyos autores son ACUÑA RODAS SAMUEL ELVIS, GARCIA CARDENAS MARILYN, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 05 de Julio del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ROSARIO QUIROZ FERNANDO JOEL DNI: 32990613 ORCID 0000-0001-5839-467X	Firmado digitalmente por: FROSARIO el 01-08-2022 13:44:49

Código documento Trilce: TRI - 0320583