



**UNIVERSIDAD  
DEL AZUAY**

**Universidad del Azuay**

**Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación**

**Escuela de Psicología Organizacional**

**“El estrés en los entrenadores de las Academias de fútbol de la ciudad de  
Cuenca”**

Trabajo de graduación previa  
a la obtención del título de  
Psicólogo Organizacional

**Autores:**

Cristopher Eduardo Arriola León  
Diego Fabricio Cornejo Zambrano

**Director:**

Mgt. María Paulina Cueva

**Cuenca - Ecuador  
2020**

## **DEDICATORIA**

A Dios, mi familia, novia y mascota quienes son el pilar fundamental en mi vida, por brindarme su apoyo durante todo este proceso. Por guiarme con sus valores y enseñanzas a ser un gran ser humano y hoy convertirme en un gran profesional.

**Cristopher**

A Dios, mis padres, hermanos y mascotas con quienes comparto cada día de mi vida. Por la comprensión que me tuvieron y el apoyo que sentí en todo momento, para culminar esta labor y a todos los que confiaron en mí.

**Diego**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad del Azuay, a la Facultad de Filosofía, a la Escuela de Psicología Organizacional por la oportunidad que nos brindaron para culminar nuestros estudios. Nuestra gratitud y reconocimiento a la Magister Mónica Rodas Directora de carrera y la Magister Paulina Cueva Directora de tesis quienes con su alto espíritu de colaboración y sabiduría supieron guiarnos en la elaboración de este trabajo de investigación, a nuestros profesores quienes nos transmitieron sus valiosos conocimientos, a todas las academias y entrenadores que colaboraron con su participación en este estudio, a un hermoso deporte llamado fútbol, para así poder arribar a nuestra meta y desde lo más profundo de nuestros corazones elevamos una plegaria a Dios, a quien debemos lo que somos.

**Cristopher y Diego**

## Índice de Contenido

<b>DEDICATORIA</b> .....	II
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	III
<b>RESUMEN</b> .....	IX
<b>ABSTRACT</b> .....	X
<b>Capítulo I</b> .....	1
<b>1. Marco Teórico y estado del arte</b> .....	1
<b>1.1. Introducción</b> .....	1
<b>1.2. Problemática</b> .....	1
<b>1.3. Marco teórico y estado del arte</b> .....	2
<b>1.3.1. Definiciones de entrenador</b> .....	2
<b>1.3.2. Definiciones de estrés</b> .....	3
<b>1.3.3. Definiciones de estrés laboral</b> .....	5
<b>1.3.4. Definiciones de estrés deportivo</b> .....	5
<b>1.3.5. Síntomas del estrés</b> .....	6
<b>1.3.6. Tipos de estrés</b> .....	6
<b>1.3.7. Definiciones de afrontamiento del estrés</b> .....	7
<b>1.3.8. Estudios realizados sobre el estrés en los entrenadores de fútbol</b> .....	8
<b>Capítulo II</b> .....	11
<b>2. Metodología</b> .....	11
<b>2.1. Introducción</b> .....	11
<b>2.2. Metodología</b> .....	11
<b>2.2.1. Tipo de investigación</b> .....	11
<b>2.2.2. Instrumentos</b> .....	12
<b>2.2.3. Población</b> .....	14
<b>2.2.4. Procedimiento</b> .....	15
<b>Capítulo III</b> .....	16

<b>3. Resultados.....</b>	<b>16</b>
<b>3.1. Introducción .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2. Interpretación de resultados de la encuesta aplicada.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2.1. Datos sociodemográficos .....</b>	<b>16</b>
<b>3.2.2. Datos laborales en el ámbito deportivo.....</b>	<b>18</b>
<b>3.2.3. Elementos de la academia de fútbol.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2.4. Planificación de los entrenamientos.....</b>	<b>19</b>
<b>3.2.5. Relación con padres de familia y dirigentes.....</b>	<b>20</b>
<b>3.2.6. Problemas con padres de familia .....</b>	<b>21</b>
<b>3.2.7. Emociones de los entrenadores.....</b>	<b>22</b>
<b>3.3. Interpretación de resultados del Cuestionario de Estrés .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.1. Datos sociodemográficos .....</b>	<b>23</b>
<b>3.3.2. Presencia de estrés .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3.3. Vigencia de acontecimientos estresantes .....</b>	<b>24</b>
<b>3.3.4. Intensidad de estrés en los entrenadores.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4. Comparación de datos de la encuesta con el test aplicado.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4.1. Nivel de estrés según la edad de los entrenadores de fútbol.....</b>	<b>25</b>
<b>3.4.2. Nivel de estrés según el género de los entrenadores de fútbol.....</b>	<b>26</b>
<b>3.4.3. Nivel de estrés según las horas laborables al día .....</b>	<b>26</b>
<b>3.4.4. Nivel de estrés según los fines de semana laborables .....</b>	<b>27</b>
<b>3.4.5. Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos a cargo.....</b>	<b>27</b>
<b>3.4.6. Nivel de estrés según sus emociones antes de un partido.....</b>	<b>28</b>
<b>3.4.7. Nivel de estrés según las emociones cuando no se obtienen los resultados esperados.....</b>	<b>29</b>
<b>3.4.8. Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes.....</b>	<b>29</b>
<b>3.5. Correlación de variables.....</b>	<b>30</b>
<b>3.5.1. Correlación entre intensidad de estrés y género de los entrenadores.....</b>	<b>31</b>

3.5.2. Correlación entre intensidad de estrés y edad de los entrenadores .....	32
3.5.3. Correlación entre intensidad de estrés y fines de semana laborables de los entrenadores .....	33
3.5.4. Correlación entre intensidad de estrés y emociones cuando no obtienen los resultados esperados .....	34
Capítulo IV .....	36
4. Plan de mejora .....	36
4.1. Introducción .....	36
4.2. Teoría del Constructivismo de Jean Piaget y a Lev Vygotski.....	36
4.2.1. Propuesta de plan de mejora según la teoría del Constructivismo .....	37
4.3. Teoría de la Autodeterminación .....	38
4.3.1. Propuesta de plan de mejora según la teoría de la Autodeterminación .....	39
Discusión .....	41
Conclusiones .....	43
Recomendaciones .....	44
Referencias Bibliográficas.....	51

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1 Escala de apreciación de estrés</b> .....	13
<b>Tabla 2 Datos Sociodemográficos</b> .....	17
<b>Tabla 3 Datos Laborables en el ámbito deportivo</b> .....	18
<b>Tabla 4 Elementos de la academia</b> .....	19
<b>Tabla 5 Planificación de entrenamientos</b> .....	19
<b>Tabla 6 Relación con padres de familia y dirigentes</b> .....	20
<b>Tabla 7 Problemas con padres de familia</b> .....	21
<b>Tabla 8 Emociones de los entrenadores</b> .....	22
<b>Tabla 9 Profesión y nivel de educación</b> .....	23
<b>Tabla 10 Presencia de estrés</b> .....	24
<b>Tabla 11 Vigencia de acontecimientos estresantes</b> .....	24
<b>Tabla 12 Intensidad de estrés en los entrenadores</b> .....	25
<b>Tabla 13 Nivel de estrés según la edad</b> .....	25
<b>Tabla 14 Nivel de estrés según el género</b> .....	26
<b>Tabla 15 Nivel de estrés según las horas laborables al día</b> .....	26
<b>Tabla 16 Nivel de estrés según los fines de semana laborables</b> .....	27
<b>Tabla 17 Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos</b> .....	27
<b>Tabla 18 Nivel de estrés según las emociones antes de un partido</b> .....	28
<b>Tabla 19 Nivel de estrés según las emociones que tienen cuando no hay los resultados esperados</b> .....	29
<b>Tabla 20 Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes</b> .....	29
<b>Tabla 21 Intensidad de estrés y género (Datos observados)</b> .....	31
<b>Tabla 22 Intensidad de estrés y género (Datos esperados)</b> .....	31
<b>Tabla 23 Intensidad de estrés y edad (Datos observados)</b> .....	32
<b>Tabla 24 Intensidad de estrés y edad (Datos esperados)</b> .....	32
<b>Tabla 25 Intensidad de estrés y fines de semana laborables (Datos observados)</b> .....	33
<b>Tabla 26 Intensidad de estrés y fines de semana laborables (Datos esperados)</b> .....	33
<b>Tabla 27 Intensidad de estrés y emociones (Datos observados)</b> .....	34
<b>Tabla 28 Intensidad de estrés y emociones (Datos esperados)</b> .....	34
<b>Tabla 29 Plan de mejora según la teoría del Constructivismo</b> .....	37
<b>Tabla 30 Plan de mejora según la teoría de la Autodeterminación</b> .....	39

## Índice de Anexos

<b>Anexo 1 Modelo de encuesta .....</b>	<b>45</b>
<b>Anexo 2 Cuestionario de estrés EAE-S .....</b>	<b>46</b>
<b>Anexo 3 Listado de Academias de la ciudad de Cuenca.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo 4 Tabla de Valores Críticos de la prueba Chi-Cuadrada de Pearson.....</b>	<b>50</b>

## RESUMEN

En el presente trabajo de titulación, se dará a conocer un exhaustivo enfoque del entrenador de fútbol en relación al estrés en la cotidianidad laboral como tal, en donde se reflejará apreciaciones, conceptualizaciones que demuestren de manera sustancial esta articulación entre entrenador y estrés en el fútbol. Una vez conocido lo anterior, se expone la metodología a utilizar para poder responder la hipótesis: “Los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca se encuentran estresados”. Posteriormente se presentan los resultados obtenidos de los instrumentos utilizados, se realiza una comparación entre los resultados y una correlación entre variables con el fin de reconocer si existe una relación entre las variables medidas en los instrumentos utilizados. Con ello se proponen dos planes de mejora para poder controlar el estrés de los entrenadores.

**Palabras claves:** entrenador, fútbol, estrés, cuestionario de estrés, plan de mejora.

## ABSTRACT

In this investigation, a comprehensive approach about soccer coaches was announced in relation to the stress they suffer in their daily work as such: where appraisals are reflected, and conceptualizations that substantially demonstrate this articulation between coach and stress in soccer. Once the above was known, the methodology to be used to respond to the hypothesis was exposed: "Soccer coaches of academies in Cuenca are stressed". Subsequently, the results obtained from the instruments were presented: a comparison was made between the results and a correlation between variables in order to recognize if there was a relationship between the variables measured in the instruments. These two improvement plans are supposed to control the stress of coaches.

**KEYWORDS:** Coach, football, stress, stress quiz, improvement plan.

Translated by:



Cristopher Eduardo Arriola Leon.



Diego Fabricio Cornejo Zambrano

## Capítulo I

### 1. Marco Teórico y estado del arte

#### 1.1. Introducción

La intención de esta temática radica en el hecho de como las adversidades y el auge por las que ha atraviesa un entrenador, no son determinantes para un estudio significativamente provechoso. Se presenta la metodología en cuanto al método de recolección de datos, en los cuales se aplicará una encuesta, para identificar las causas del estrés y el cuestionario de estrés EAE-S para medir el nivel de estrés en los entrenadores, y de esta manera cumplir con los objetivos del trabajo de titulación. Una vez obtenido los resultados por medio de la aplicación de los instrumentos mencionados, se realizó un análisis presentando la información más relevante, con ello se realizará una correlación de variables en la cual se utiliza el método Chi Cuadrado de Pearson, con sus respectivas interpretaciones. Se presenta los planes de mejora elaborados en base a los problemas evidenciados durante la investigación, dando la opción de que estos sean implementados para el desarrollo tanto de los entrenadores como de las academias. Se contempla y analiza todos los aspectos teóricos de nuestro primer capítulo y los resultados obtenidos durante todo el estudio.

En el desarrollo de este capítulo se describe los estudios realizados en cuanto al estrés en el ámbito deportivo y sus antecedentes, además de aquellas definiciones específicas acerca del estrés, conjuntamente con factores causantes de este e investigaciones del mismo. Por último, como se relaciona e influye con el entrenador, con el fin de dar un sustento teórico al trabajo de titulación.

#### 1.2. Problemática

Si bien es cierto en el entorno deportivo competitivo ya sea personal o colectivo, los entrenadores generalmente se ven expuestos a estresores dentro de su rol. Si estos no son controlados y el estrés avanza continuamente puede generar afecciones asociadas al estrés crónico, como el burnout. Este síndrome afecta en la salud biopsicosocial y en la práctica laboral, sus consecuencias se manifiestan por medio de mecanismos emocionales, cognitivos, conductuales y fisiológicos. (Valadez, Uribe, Vacio y Torres, 2019 mencionan a: Vieco y Llanos, 2014)

Por otro lado, investigaciones concuerdan en que los entrenadores se exponen a elevados niveles de estrés en el desarrollo de sus funciones, esto afecta la percepción de los entrenadores de la calidad de su trabajo, y perjudica de manera indirecta el rendimiento de los deportistas (Valadez, Uribe, Vacio y Torres mencionan a: Castillo, González, Fabra, Mercé y Balaguer, 2012; Thelwell, Wagstaff, Chapman y Kenttä, 2016; 2019). Una publicación realizada en El Comercio (2014) mencionan a Jorge Célico entrenador de fútbol, quien fumaba 30 cigarrillos diarios, tomaba tranquilizantes para poder dormir y así estar al frente en cada partido con su equipo; Célico realizaba estas acciones como un remedio para luchar contra el estrés que le ocasiona su trabajo. Los elementos que inciden en el estrés son: la presión de los hinchas, directiva, jugadores y medios de comunicación.

### **1.3. Marco teórico y estado del arte**

En la actualidad, el estrés es uno de los malestares que incide en la sociedad y su notoriedad tanto como padecimiento no es tomado con importancia, este puede generar ciertas afectaciones a un individuo, sin duda, muchas son las enfermedades que padecemos los seres humanos, sin embargo, algo tan significativo como el estrés que podría volverse catastrófico, es imperceptible para muchos; es por eso que en este trabajo de titulación, se explicará y describirá ciertos conceptos particulares que abordan el tema del estrés en entrenadores de fútbol, como por ejemplo terminología acerca del entrenador, fundamentación del término estrés y su tipología (estrés laboral, estrés cotidiano, entre otros) y a su vez el término de afrontamiento de autores representativos, que son necesarios para su entendimiento. Adicionalmente se presentan casos de estudio o investigaciones relacionados al trabajo de titulación presente, con el fin de evidenciar los estudios realizados hasta la actualidad.

#### **1.3.1. Definiciones de entrenador**

Maestre, Garcés, Ortín, Hidalgo (2018) aluden a Costa y Samulski (2006) que el entrenador, es el que tiene la obligación de transmitir a los jugadores un modelo idóneo sobre las diferentes técnicas y estrategias deportivas, además crear situaciones psicológicas (enseñanza de valores, obtención de habilidades, conductas saludables, etc.) de forma que los individuos puedan aprovechar efectivamente la participación deportiva. García (2017) menciona algunos autores como Francen, Decroos, Broek y Boen (2016); Ruiz-Barquín, (2014); Tusak y Tusak, (2001) quienes dicen, que el entrenador es uno de los responsables más significativos de la gloria del deportista o

equipo, por la autoridad que desarrolla dentro del ámbito deportivo (organización, desarrollo de entrenamientos y torneos), la innovación de entornos de trabajo (vínculos interpersonales y climas motivacionales), desarrollo psicológico (manejo de estrés, motivación, comunicación, educación, formación, etc.) e influencia particular ante el deportista (orientador, director, etc.) entre otras cuestiones. Es indudable que los autores concuerden que el entrenador es eje y motor tanto del jugador como del equipo.

Por otro lado, Schaffran, Altfeld y Kellman (2016) articulan a Raedeke (2004) el cual manifiesta que, para el entrenador el desarrollo del entrenamiento puede ser confortable y agradable, pero también decepcionante, lento y exigente, lo que provoca elevados niveles de estrés y agotamiento. El entrenador es un pilar fundamental en cualquier disputa o enfrentamiento, no solo para que el atleta rebase sus límites, sino que progrese con un estilo de vida más beneficioso, sin embargo, está expectante ante distintas situaciones que contraiga el atleta, es por ello que cualquier circunstancia puede ser desencadenante o generadora de estrés debido a las exigencias que se ve sometido (Valadez, Uribe, Vacio y Torres, 2019). Estas acciones producidas por las distintas demandas del entorno, pone al organismo en distintos procesos fisiológicos y psicológicos listos para actuar en consecuencia y contestar a dichas demandas. Si la respuesta procede a ser excesiva o deficiente, se generan trastornos psicológicos de distinta intensidad, como somatizaciones (García y Gil, 2016). Como se ha mencionado, los autores coinciden en que el entrenador es parte fundamental de un equipo y el mismo está propenso a cargas estresantes.

### **1.3.2. Definiciones de estrés**

Para entender al estrés, es idóneo conocer su definición; “stresses”, en inglés, en 1935, por el fisiólogo Walter B. Cannon y en 1950 por el médico austríaco Hans Selye, quiénes compartían el concepto de un estado de homeostasis amenazada o con un peligro de pérdida. Es así que el médico Hans Selye introdujo esa idea del estrés en el ámbito de la salud y como un causante de diversas enfermedades (Ivancovich, 1992 citado en Delgadillo, Barradas y Mora, 2018).

La variedad de significados de la palabra estrés se atribuye a su origen etimológico del verbo latino *stringere*, esto significa apretar, estrechar, oprimir, provocar tensión o contraer; el momento idóneo para la generación del estrés es cuando una persona responde de manera apropiada a la presión y sus demandas, cuando esta se mueve por encima o debajo del nivel de presión conveniente para cada individuo, el equilibrio da paso a una alteración del mismo, de esta forma se experimenta lo que se llama estrés (Delgadillo, Barradas y Mora, 2018). Rivera (2017) cita a La Real Academia de la Lengua Española (1984), que la conceptualiza al estrés en el ámbito de la medicina como “eventos de una persona, o de ciertos órganos o aparatos, que, por requerir de ellos productividad superior a lo normal, los pone en peligro próximo a agravarse”. Además, surge el adjetivo estresante, que alude de nuevo al campo de la medicina, viene a mostrar lo que ocasiona el estrés; labor estresante, evento estresante. Actualmente en la psicología la palabra estrés se empleó naturalmente para mencionar eventos que involucran demandas fuertes para el sujeto, para poder avanzar a predecir los recursos de afrontamiento que ese sujeto posee (Brenzelman, 1987 citado en Navlet, 2012). Sin duda en el transcurso del tiempo los autores dan distintas valoraciones al término estrés.

Por otra parte, García y Gil (2016) mencionan a la OMS (2010), que conceptualiza al estrés como el “conjunto de reacciones psicológicas que prepara el organismo para la acción”. Navlet (2012) nombra a Lazarus y Folkman (1986) que el estrés psicológico es definido como una relación específica entre el sujeto y el ambiente que es valorado por este como, intimidante o desbordante de sus recursos y que pone en riesgo su confort. El estrés es el proceso en el que se identifica un evento o un impulso como peligroso y que produce respuestas somáticas, emocionales y conductuales, que pueden ser valoradas como algo habitual (Lemos, Henao y López, 2018). Sin embargo, Osorio y Niño (2017) refieren a Hans Selye (1954) que el estrés es una respuesta particular a causas imprecisas ocasionadas por cualquier agente. El estrés es un estado de excitación, gracias al cual el cuerpo responde ante distintas expectativas; por muy diferente que sean las jerarquías de estrés que se padecen, el mecanismo que reconoce la excitación y que ayuda a enfrentar todos los problemas que se presentan, es sin duda algo que se presenta en todos los seres humanos. (Delgadillo, Barradas y Mora, 2018). En general estos autores aluden a que el estrés es una reacción ante una determinada situación.

### **1.3.3. Definiciones de estrés laboral**

En la actualidad, las distintas actividades que realizan las personas han evolucionado en el tiempo, dependiendo de su demanda en la sociedad, es por ello que en la modernidad existen conceptos que combinan al estrés con la situación, tal es el caso del estrés laboral, en el que el “entorno” no es otra cosa que el campo laboral, Osorio y Niño (2017) citan a Moreno y Báez (2010) quienes definen al estrés laboral como el resultado de la aparición de factores psicosociales de riesgo o como riesgo psicosocial, el cual tiene una alta probabilidad de afectar la salud de los trabajadores y a su vez el funcionamiento de una empresa a mediano y largo plazo. El estrés laboral se distingue por probables relaciones amenazantes o desbordantes que van desde el entorno físico de trabajo (fabricas, oficinas, escuelas, hospitales), las cualidades del propio trabajo, que puede ser muy exigente o calmado, hasta las relaciones peculiares con otras personas que laboran en el mismo entorno; acogedores, de cooperación, conflictivas; así, lo que conceptualiza al estrés laboral es el entorno de trabajo y sus correspondientes componentes (Nava, Orihuela y Vega, 2016). Por otro lado, en el estrés habitual, el entorno es situacional, es decir, el hogar, centro comercial, circular por la calle y demás. En este marco, el estrés cotidiano se distingue por situaciones pasajeras y de baja intensidad que no siempre son reiterativas (Bratley, Waggoner, Jones y Rappaport, 1987 citado en Nava, Orihuela y Vega, 2016). Los autores concuerdan en que los elementos que inciden en el estrés laboral, ya sean internos o externos, estos se desarrollan dentro del entorno o ámbito laboral.

### **1.3.4. Definiciones de estrés deportivo**

En otra temática, el estrés deportivo dentro de la literatura, está conceptualizado como un estímulo ambiental, la respuesta de un deportista, o el resultado de una interrelación, entre el medio ambiente y el deportista (Fletcher, Hanton y Mellalieu, 2006 citado en Fletcher y Scott, 2010). Entendiendo los distintos ámbitos que puede afectar el estrés en los individuos, es oportuno conocer el entorno por el cual también puede verse afectado un entrenador. Dixon y Turner (2018) mencionan a Olusoga (2010) que el estrés puede afectar negativamente a las respuestas psicológicas, físicas y de comportamiento de los entrenadores, que posteriormente se pueden proyectar en atletas. Del mismo modo, Dixon y Turner (2018) mencionan a entrenadores colegiados del Reino Unido que se han encontrado en situaciones de estrés, al estar tensos, de mal humor, agitados y menos accesibles para los que les

rodean; también explican que el estrés tiene consecuencias desfavorables a nivel físico y psicológico que pueden ser transmitidas a los deportistas. Flores, Martín, Vela y Martínez (2017) destacan que este desgaste que presenta el entrenador, ocasionado por la variedad de exigencias, puede ser un desencadenante de burnout; lo que da como resultado sensación de frustración, debilitamiento o agotamiento antes las excesivas demandas de energía. Estos autores relacionan al estrés como una reacción riesgosa al sujeto no específica ante cualquier circunstancia.

### **1.3.5. Síntomas del estrés**

Ahora bien, en el caso de que el estrés pueda volverse crónico, este puede abarcar distintos síntomas ya sean físicos como psíquicos, dentro de estos se detalla lo siguiente:

- **Síntomas físicos;** jaquecas, aumento de la presión arterial y mayor probabilidad de adquirir colon irritable, a su vez una falencia en la eficacia del sistema inmune. Adicionalmente, puede generar taquicardia, sudoración, obesidad, pérdida del cabello y aparición de caspa, enfermedades cardíacas, irregularidades en la menstruación, tensión muscular, desorden alimenticio, enfermedades estomacales, trastorno del sueño, alteraciones de la piel, fatiga y sequedad de boca (García y Gil, 2016).
- **Síntomas psíquicos;** dificultad para concentrarse e incremento del número de errores, ralentiza la toma de decisiones, disminución de la memoria, ansiedad, preocupación en exceso, irritabilidad, reducción del deseo sexual, disminución de la autoestima, cambio en el estilo de vida, propensión a tener accidentes, pensamiento catastrófico y lento, constantes cambios de humor y depresión (García y Gil, 2016).

### **1.3.6. Tipos de estrés**

Fauquet-Alekhine y Boucherand (2017) mencionan a Taylor (1995) quien detalla los cuatro principales tipos de estrés:

- **Estrés agudo;** conocido como “estrés a corto plazo” o “micro estrés”, esto hace referencia al tiempo en el que se genera el estrés. Puede darse por un accidente menor, temor hacia un animal, entre otros; el estrés desaparece una vez finalizado el evento.

- **Estrés agudo episódico;** se relaciona con múltiples eventos que suceden repetidamente, sin embargo, el sujeto no necesariamente se encuentra consciente de ello, generando de esta forma episodios frecuentes del estrés agudo.
- **Estrés crónico;** conocido como “estrés a largo plazo”, esto hace referencia a la presión constante y sostenida por un período de tiempo de meses o años.
- **Estrés traumático;** es una combinación del estrés agudo con gran intensidad con el tiempo a largo plazo, esto es por el resultado de un evento que genere una experiencia traumática como agresión sexual, accidente, entre otros; en ocasiones puede generar trastornos de estrés postraumático.

### 1.3.7. Definiciones de afrontamiento del estrés

En las recientes investigaciones, el estudio del estrés va sujeto al estudio del afrontamiento; en los años cuarenta y cincuenta, la definición de afrontamiento se lo entendía como la descripción y evaluación clínica, ésta aseveración comenzó a dar inicio modelos teóricos y empíricos que trataban de exponer su función en proceso, en el que es apropiado el empleo de recursos para tratar los ambientes adversos de una situación que produce estrés; de aquí la razón por delimitar el papel del afrontamiento en el proceso de adaptación (Navlet, 2012). Al examinar la literatura sobre la definición de afrontamiento, hallamos a Navlet (2012) que cita a Miller (1980), quién fundamentado en el modelo animal, teórico - empírico, formula que el afrontamiento consiste en la agrupación de respuestas conductuales aprendidas que son útiles para aminorar el grado de arousal (capacidad de estar despierto y de mantener la alerta) por medio de la neutralización de un evento perjudicial o dañino (Lazarus y Folkman, 1986 citado en Navlet, 2012). Valadez, Uribe, Vacio y Torres (2019) menciona Lazarus y Folkman (1984) quienes conceptualizaron al afrontamiento como una consecuencia del resultado que un sujeto tiene a un factor estresante (interno o externo) conceptualizados como esfuerzos cognitivos y comportamentales, constantemente variadas para conducir las exigencias propias externas e internas que sobrepasan de la capacidad de la persona. García (2018) cita a Perreaut-Pierre (2000), que el afrontamiento o coping es un proceso que se desarrolla durante una intención de adaptación ante un entorno estresante, este proceso genera cambios fisiológicos, comportamentales y/o psicológicos, además el perfil hormonal de respuesta al estrés,

cae en el hecho del tipo de estrategia adoptada por el tipo de personalidad de cada individuo.

Navlet (2012) menciona que, el afrontamiento es como un desarrollo dinámico y cambiante, en el que son evaluadas las observaciones y valoraciones que ejecuta el individuo respecto a lo que piensa o realiza, de lo que regularmente hace o haría en dichas situaciones (planteamiento de rasgo), y lo que verdaderamente piensa y hace en un marco específico, con sus condiciones propias; por lo tanto el afrontamiento como desarrollo compromete la posibilidad de cambio, como los pensamientos y las actuaciones encaminadas a un ambiente que sin duda puede cambiar con independencia del individuo y de sus estrategias de afrontamiento. Los autores concuerdan en que el afrontamiento es un estado en el que el individuo se ajusta y actúa ante un ambiente que resulta impredecible.

#### **1.3.8. Estudios realizados sobre el estrés en los entrenadores de fútbol**

Por medio de una intervención primaria se ha podido determinar que no existen investigaciones enfocadas al estrés en entrenadores de fútbol a nivel local y nacional, sin embargo se ha logrado encontrar estudios acerca del estrés en distintos campos; un claro ejemplo es en la ciudad de Cuenca en donde se estudió el estrés y burnout en el personal de policía de tránsito, este evaluó en una muestra de 50 policías de tránsito, en el que se pudo constatar que individuos en su mayoría presentan estrés, se los clasificó según su edad y el estilo de afrontamiento que utilizaban dando como resultado al estilo de focalización en la solución del problema (Guzmán, 2013). De la misma forma se ha realizado una observación primaria sobre el afrontamiento del estrés en entrenadores de fútbol, en el que se concluye que a nivel local y nacional no existe este tipo de estudios, para ello se ha encontrado una investigación en el estado de México, Yucatán en el que realiza un análisis entre hombres y mujeres entrenadores a los estilos de afrontamiento del estrés, en el que se puede determinar con una muestra de 81 entrenadores, que el estilo de enfrentamiento mayoritario se encuentra en la emoción, este busca el apoyo y desahogo social emocional. (Valadez, Flores, Garcés, Solís y Reynaga, 2016).

En Australia se realizó una investigación a la liga profesional de Australia, 12 de los 18 entrenadores de alto nivel nacional AFL (liga de fútbol Australiana), que comprendían edades entre 37 a 58 años, a ellos se les realizó una encuesta semi-estructurada que duro alrededor de 45 a 60 minutos, durante esta encuesta se discutió el ambiente de trabajo a presión; estos incluyeron presiones internas, el equilibrio entre la vida laboral, las imposiciones autoimpuestas, los sentimientos de soledad y aislamiento, así como el control externo por parte del público y los medios de comunicación, las presiones de los resultados de desempeño y el sacrificio de tiempo personal; todas estas apreciaciones fueron percibidas por los entrenadores dentro de un entorno percibido como complejo y estresante. Pero es fundamental esta investigación porque les ha permitido un paso decisivo en adquirir un conocimiento más rico y más amplio de estrés y apoyo social entre los entrenadores de élite a nivel mundial (Knights y Ruddock, 2016). Por otra parte en la investigación de Dixon, Turner y Gillman (2016), por medio de un diseño correlacional transversal se investigó la exploración de las relaciones entre las creencias irracionales, reto y amenaza, y entrenamiento de comportamientos de 105 entrenadores de una academia de fútbol profesional en la ciudad de San Francisco EE.UU; esta investigación manifiesta asociaciones positivas entre evaluaciones desafío y apoyo social, y entre las evaluaciones de amenazas y comportamiento autocrático; también una asociación negativa entre las evaluaciones de amenazas y retroalimentación positiva. Adicionalmente, indica que las creencias irracionales más altos se relaciona con una mayor amenaza, en menor desafío de evaluaciones cognitivas. Sin embargo, no se demuestran relaciones entre las creencias irracionales con las evaluaciones cognitivas, reto. Los resultados recomiendan que los profesionales en el campo del estrés deben ayudar a los entrenadores a evaluar situaciones estresantes como un reto para promover comportamientos positivos de entrenamiento.

En Sao Paulo se realizó una investigación para evaluar los aspectos relacionados con el trabajo, estrés y calidad de vida relacionada con la voz en entrenadores de fútbol y preparadores físicos, el método de investigación fue cualitativo y cuantitativo con 13 entrenadores de fútbol y 13 preparadores físicos con equipos que compiten en el más alto nivel (serie A); el análisis que se recibió, evidenció la falta de preparación para el cuidado de la voz, quejas de voz, elevada utilización vocal en el trabajo estresante,

consecuentemente de la falta de hábitos saludables y de apoyo familiar/social. Dentro de este análisis se informó quejas/ problemas relacionados con el uso profesional de la voz y el peso del trabajo estresante, y que estas apreciaciones deben ser mérito de investigación (Zanella Bernardi y de Lima, 2015). Por otra parte, en España se investigó los índices de burnout a 142 entrenadores deportivos, como también la relación del tipo de afrontamiento y situaciones generadoras de estrés, en donde el 33.4% de las mujeres y el 20.9% de los hombres evidencian niveles altos de burnout en más de dos dimensiones; tanto en hombres y mujeres existe una similitud gratificante entre las situaciones generadoras de estrés y agotamiento emocional, y entre afrontamiento centrado en el problema y reducida realización personal (Valadez, Uribe, Vacio y Torres, 2019).

En otro caso, en Bogotá - Colombia en la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales se realizó una investigación en donde su objetivo era determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por las jugadoras de baloncesto, vóleybol y fútbol sala de la misma institución, este estudio estuvo compuesto por 25 jugadoras entre 17 y 24 años, el instrumento utilizado fue el Inventario de Habilidades de afrontamiento de Smith y un cuestionario sociodemográfico. Los resultados que se obtuvieron en este estudio fue un puntaje alto en la categoría de confianza y logro motivacional, las estrategias con un menor puntaje fue el afrontamiento a la preocupación y el máximo rendimiento bajo presión. En un análisis general se presencian calificaciones bajas. En el análisis por deporte, la confianza y el logro motivacional son las estrategias más observadas por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala. En el voleibol fue la categoría de concentración con mayor puntaje. De la misma manera, el máximo rendimiento bajo presión fue la estrategia menos utilizada por las jugadoras de baloncesto y fútbol sala, mientras que en el equipo de voleibol fue el afrontamiento a la preocupación (García, 2018).

## Capítulo II

### 2. Metodología

#### 2.1. Introducción

En el presente capítulo se expondrá la metodología a usar, el tipo de investigación y los instrumentos que se utilizarán para el cumplimiento de objetivos. Además, se explicará cómo se utilizarán los instrumentos, la población calculada a evaluar para el presente trabajo de titulación y el análisis estadístico a utilizar cuando se obtengan los resultados de los instrumentos aplicados.

#### 2.2. Metodología

La investigación de acuerdo a los objetivos que busca alcanzar, contempla un diseño No experimental, con enfoque metodológico mixto, tipo de investigación transversal y de alcance correlacional.

##### 2.2.1. Tipo de investigación

La investigación tiene un alcance correlacional, con ello se determinará si existe relación entre dos o más variables y si la relación es positiva o negativa entre las mismas, adicionalmente se podrá conocer el grado de relación que existe entre las variables e intentar predecir una variable en base al comportamiento de otra variable (Fernández y Baptista, 2014, p. 93). Esta se realizará en base a un mismo grupo de estudio los cuales son los entrenadores de las academias de futbol de la ciudad de Cuenca.

El diseño de la investigación es no experimental puesto que no existe una manipulación de variables para comprobar o descartar una hipótesis (Fernández y Baptista, 2014, p. 152) de tipo transversal dado que la información recolectada se la realizó en un corto período de tiempo (Fernández y Baptista, 2014, p. 154), y con un enfoque metodológico mixto en el cual se aprecia el segmento cualitativo en el que se desarrolla por medio de una encuesta y el cuantitativo en el que se aplica un test, los mismos permiten obtener datos relevantes para esta investigación.

### 2.2.2. Instrumentos

Para la recolección de datos se aplicó un cuestionario de estrés y una encuesta: el cuestionario mide el nivel de estrés de los entrenadores en relación a varios factores en el ámbito laboral y la encuesta permite identificar cuáles son los factores que generan estrés en los entrenadores en el ámbito futbolístico.

El diseño de la encuesta fue realizado por los autores, la misma que permite identificar cuáles son los posibles elementos estresantes en los entrenadores del ámbito deportivo. Las preguntas son abiertas para obtener información más acertada sobre los tipos de estresores que influyen en los entrenadores de las academias de la ciudad de Cuenca y cerradas para recolección de información demográfica, el modelo de la encuesta se encuentra digitalizado en la plataforma de Google Forms en el **Anexo 1 Modelo de encuesta.**

El Cuestionario de estrés utilizado para medir el estrés es el Cuestionario de Estrés, EAE-S Escalas de Apreciación del Estrés de Fernández y Mielgo (2017), puesto que este cuestionario presenta escalas para distintos ámbitos de aplicación, se ha seleccionado para el propósito de la investigación la Escala Socio Laboral (-S), el modelo digitalizado en la plataforma de Google Forms se encuentra en el **Anexo 2 Cuestionario de estrés EAE-S**, este tiene como función principal analizar la incidencia y peso de los distintos acontecimientos en la vida de los sujetos de estudio en el ámbito laboral. Éste evalúa las siguientes categorías:

- Presencia/no presencia de los distintos acontecimientos estresantes
- La valoración personal de la intensidad con que han afectado dichos acontecimientos (0, 1, 2 y 3)
- La afectación en la actualidad o en el pasado, si ha dejado de afectarle (A) o si todavía le afecta (P).

Va dirigida a la población que se encuentra trabajando y está entre las edades de 20 y 60 años. Las variables a tener en cuenta en la población para la realización del test ha sido la edad, nivel de estudios y categoría profesional.

La escala consta de 50 enunciados distribuidos en tres ámbitos de contexto:

- Trabajo en sí mismo
- Contexto laboral
- Relación del sujeto con el trabajo

Para la corrección de la escala “S” se debe obtener de manera directa dos tipos de puntuaciones: la que indica la presencia de estrés (en la actualidad/pasado) y la que expresa la intensidad con la que se han desarrollado estos acontecimientos. Para obtener estos valores es recomendable proceder de la siguiente forma:

- Comprobar que todas las respuestas SI estén seguidas de las marcas correspondientes en la columna Tiempo, de ser caso contrario, se anularán las respuestas.
- Se obtendrán los valores parciales de intensidad en A y P sumando los puntos de intensidad (0, 1, 2 y 3) en cada respuesta positiva.
- La puntuación directa total es igual a la suma de los valores de A y P, y esta puntuación se transformará a centil.
- La siguiente tabla determinará la presencia/ausencia de estrés y sus distintos niveles. (Ávila, 2015)

**Tabla 1 Escala de apreciación de estrés**

	<b>Estrés leve y manejable</b>	<b>Estrés moderado</b>	<b>Estrés grave Menos manejable</b>
<b>Escalas</b>	Entre 27 y 53	Entre 54 y 60	Entre 61 y 117

Fuente: Ávila (2015)

La clasificación de la **Tabla 1 Escala de apreciación de estrés** se obtuvo a partir de las puntuaciones totales en intensidad obtenidas por los sujetos y con los baremos en puntuaciones centiles en el Cuestionario de Escalas de Apreciación del Estrés (EAE-S). (Ávila, 2015)

Por medio de este cuestionario, se podrá obtener la suficiente información para responder a las preguntas de investigación. Los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario serán tabulados y analizados a través de Microsoft Excel. Se realizará

un análisis estadístico por medio de la prueba de Chi-cuadrada de Pearson para calcular la correlación significativa entre las distintas variables, este análisis correlacional, nos permitirá buscar la relación entre dos variables estadísticamente. La aplicación de la prueba Chi cuadrada de Pearson permitirá mantener un nivel alto de eficacia en la aplicación de los 50 entrenadores a evaluar. La fórmula de Chi cuadrado se la presenta a continuación:

$$x^2 = \sum \frac{(o_i - e_i)^2}{e_i}$$

$o_i$ = Frecuencia del valor observado

$e_i$ = Frecuencia del valor esperado

### **2.2.3. Población**

La muestra de estudio es de tipo censo, puesto que se aplicarán los instrumentos mencionados en el apartado anterior a todos los entrenadores que laboran en las Academias de Fútbol de la ciudad de Cuenca, los cuales comprende un total de 50 entrenadores, la lista de academias con el número de entrenadores se encuentra en el *Anexo 3 Listado de Academias de la ciudad de Cuenca*.

Los casos serán estudiados considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

- Criterios de inclusión: entrenadores que realicen el test.
- Criterios de exclusión: entrenadores que se nieguen a realizar el test.

Esta se eligió de acuerdo a los siguientes criterios.

- La academia donde trabaja el entrenador/a deber dedicarse exclusivamente a la práctica del Fútbol.
- La academia debe realizar sesiones de entrenamientos grupales y no individuales.
- La academia debe de encontrarse ubicada en la ciudad de Cuenca.
- La academia debe estar registrado en su razón social como deporte.
- La academia puede ser masculina, femenina o mixta.
- La academia puede tener entrenadores de género femenino-masculino.

Las unidades de análisis la constituyen: la persona encargada de la sesión de entrenamiento de los jugadores/as o todas las personas que se encargan de la misma.

#### **2.2.4. Procedimiento**

Previamente para la recolección de datos se gestionaron reuniones a través de la plataforma virtual Zoom con los entrenadores de las Academias de fútbol, se elaboró un cronograma con cada una de las Academias en donde se gestionó una fecha y una hora en el que ellos dispongan tiempo suficiente para la respectiva explicación del uso de los instrumentos, cada reunión llevada a cabo una duración de 20 a 30 minutos. Previo a las reuniones programadas se generaron recordatorios con cada dirigente de las Academias, adicionalmente unos 30 minutos antes de las reuniones se enviaba los enlaces correspondientes. Se explicó la forma de realizar el test y la encuesta, para disminuir los errores en la aplicación de los instrumentos, adicionalmente se solventaron dudas de los entrenadores sobre la aplicación y la fecha límite para la realización de los instrumentos. A cada entrenador se le asignó un código de identificación, puesto que ningún entrenador quiso entregar su nombre en los instrumentos; estos códigos de identificación permiten observar la relación entre el nivel de estrés y los estresores identificados en la encuesta. Durante el tiempo de recolección de datos se realizó un seguimiento a cada entrenador para evidenciar el desarrollo de los instrumentos.

Una vez recolectada la información satisfactoriamente de los entrenadores, se procede con la tabulación de datos y el análisis estadístico en Microsoft Excel.

## **Capítulo III**

### **3. Resultados**

#### **3.1.Introducción**

En el presente capítulo se exponen los resultados de la encuesta y el Cuestionario de Estrés EAE-S, para la tabulación de datos se utilizó Microsoft Excel. La presente información ha sido agrupada por relevancia de datos, cabe destacar que, para la encuesta, al ser cualitativa y por la cantidad de texto en las respuestas por parte de los entrenadores, se resumieron y agruparon en palabras claves detalladas en los siguientes puntos.

#### **3.2.Interpretación de resultados de la encuesta aplicada**

##### **3.2.1. Datos sociodemográficos**

A continuación, se expone la descripción de los datos sociodemográficos obtenidos en la encuesta:

**Tabla 2 Datos Sociodemográficos**  
**Datos Sociodemográficos**

	#	%
<b>Género</b>		
Masculino	43	86%
Femenino	7	14%
<b>Edad</b>		
18-24	32	64%
25-30	16	32%
31-36	2	4%
<b>Academia de fútbol</b>		
Academia de Fútbol Sportec	3	6%
Academia Cuenca Fútbol Club	5	10%
Academia River Plate	3	6%
Academia Cuenca	3	6%
Academia Deportivo Cuenca Administración	4	8%
Academia de Fútbol Cornejo Zambrano	4	8%
Academia de Fútbol Jadán	2	4%
Academia de Fútbol Tigres	2	4%
La "K"demia 4 Ríos	2	4%
Academia de Fútbol "JC"	3	6%
Academia de Fútbol Jogo Bonito Fútbol Club	2	4%
Academia Código Fútbol DS	2	4%
Academia de Fútbol Pioneras Cuenca	3	6%
Academia Anderson FC	2	4%
Academia de Fútbol Base River Femenino (Deportivo Cuenca)	3	6%
Academia Pato Loja	3	6%
Academia de Fútbol "Alfaro Moreno"	4	8%

Fuente: Encuestas

Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se observa en la *Tabla 2 Datos Sociodemográficos* de la población evaluada de 50 entrenadores, el 86% representa al género masculino. Con relación a la edad se puede apreciar que el 64% de la población presenta una edad entre los 18 y 24 años de edad. Respecto a las academias a las que pertenecen los entrenadores se puede constatar la cantidad de entrenadores evaluados con la base de datos mencionada anteriormente y expuesto en el **¡Error! No se encuentra el origen de la referencia..**

### 3.2.2. Datos laborales en el ámbito deportivo

*Tabla 3 Datos Laborables en el ámbito deportivo*

### Datos laborales en el ámbito deportivo

	#	%
<b>Horas laborables al día</b>		
2	14	28%
3	10	20%
4	12	24%
5	3	6%
6	6	12%
8	5	10%
<b>Labora fines de semana</b>		
Si	42	84%
No	8	16%
<b>Grupos a cargo</b>		
5 a 7 años	17	34%
8 a 10 años	15	30%
11 a 13 años	16	32%
14 a 16 años	18	36%
17 años en adelante	17	34%

Fuente: Encuestas  
Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar en la *Tabla 3 Datos Laborables en el ámbito deportivo* en el grupo de horas laborables por día, se destaca el porcentaje de 2 horas con un 28% y 4 horas con un 24%, se expone que de los 50 entrenadores evaluados el 84% representa a que si laboran fines de semana, cabe mencionar que los fines de semana laborables representa a los campeonatos de fútbol de sus estudiantes. Y en el aspecto de grupos a cargo se puede apreciar que el 36% corresponde al grupo de 14 a 16 años mientras que existe un porcentaje igualitario del 34% para los grupos de 5 a 7 años y de 17 años en adelante.

### 3.2.3. Elementos de la academia de fútbol

*Tabla 4 Elementos de la academia*  
**Elementos de la academia**

	#	%
--	---	---

¿La academia cuenta con materiales para realizar su trabajo?	Si	49	98%
	Poco material	1	2%

¿Cuenta con el suficiente espacio para trabajar debido a la cantidad de alumnos a su cargo?	Si	44	88%
	Espacio limitado	6	12%

Fuente: Encuestas

Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Para la investigación se realizaron las preguntas expuestas en la **Tabla 4 Elementos de la academia** con el fin de conocer sobre la disposición de materiales adecuados para la realización de actividades y cumplimiento de objetivos y el espacio adecuado en relación a la cantidad de alumnos con los que trabajan los entrenadores. Expuesto lo anterior se constata que el 98% asegura que si cuenta con los materiales y el 88% asegura que si cuenta con el espacio acorde a la cantidad de alumnos con los que trabaja.

### 3.2.4. Planificación de los entrenamientos

**Tabla 5 Planificación de entrenamientos**

**¿Cómo planifica sus entrenamientos?**

	#	%
Metodologías de aprendizaje	14	28%
Microciclo	10	20%
Simulación	5	10%
A diario	5	10%
Según la edad	4	8%
Por ciclos	4	8%
Por capacidades	3	6%
Macrociclo	3	6%
Capacidades a desarrollar	1	2%
Mesociclo	1	2%

Fuente: Encuestas

Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Para poder explicar la **Tabla 5 Planificación de entrenamientos** es necesario explicar los siguientes términos:

- Microciclo: La estructura de un microciclo está constituida por una serie de sesiones de entrenamiento, organizada de forma racional en un corto período

de tiempo; es decir planificación para toda una semana. (García, Navarro y Ruíz, 2017)

- Simulación: es la recreación de una situación a través de un programa informático, con el fin de predecir los resultados.
- Macro ciclo: esta palabra refiere a la descripción de un ciclo de entrenamiento prolongado que contiene una fase competitiva; es decir planificación que realiza para todo un año.
- Mesociclo: es un ciclo de sesiones intermedias, con una extensión de 7-10 semanas o microciclos, como 20 a 50 sesiones, en donde se genera cambios en las personas como el aspecto morfo-funcional y psicoemocional; es decir planificación que se realiza para todo un mes.

En la **Tabla 5 Planificación de entrenamientos** podemos observar que el 28% utiliza para su planificación las metodologías de aprendizaje, seguido del 20% que utiliza los microciclos explicados anteriormente, por ser una planificación a corto plazo.

### 3.2.5. Relación con padres de familia y dirigentes.

**Tabla 6 Relación con padres de familia y dirigentes**  
**Relación con padres de familia y dirigentes**

		#	%
¿Siente usted el respaldo o apoyo por parte de los dirigentes y padres de familia de la academia?	Si por ambas partes	42	84%
	No por parte de los padres	6	12%
	No por parte de los dirigentes	1	2%
	No por ninguna de las partes	1	2%
¿Cree que existe presión por parte de padres de familia y dirigentes por obtener buenos resultados?	Si por ambas partes	24	48%
	Si por parte de los padres	16	32%
	Si por parte de los dirigentes	1	2%
	No por ninguna de las partes	7	14%
	Poca presión por ambas partes	2	4%

Fuente: Encuestas

Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como podemos observar en la **Tabla 6 Relación con padres de familia y dirigentes**, el 84% de los entrenadores siente el respaldo o apoyo por parte de los padres de familia y dirigentes en cuanto a las decisiones que se tienen que tomar. Sin embargo, como podemos observar en la segunda pregunta de la presente tabla el 48% siente presión por parte de padres de familia y dirigentes, en los que supieron

mencionar que existe la presión por la obtención de buenos resultados tanto en los partidos como en las condiciones físicas de los estudiantes.

### 3.2.6. Problemas con padres de familia

*Tabla 7 Problemas con padres de familia*

<b>Problemas con padres de familia</b>		<b>#</b>	<b>%</b>
¿Cuáles son los principales problemas con los padres de familia de la Academia?	Falta de compromiso	24	48%
	Ninguno	6	12%
	Ejercen el rol de entrenador	5	10%
	Exigencia alta	5	10%
	Sobreprotección	4	8%
	Desconocimiento del deporte	4	8%
	Falta de iniciativa	1	2%
	Obligar a practicar fútbol	1	2%

Fuente: Encuestas

Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Para tabular este aspecto se agruparon las opiniones de los entrenadores de la siguiente forma:

- Falta de compromiso: impuntualidad y la no asistencia a los partidos de sus hijos y reuniones solicitadas por los entrenadores, el atraso en pago de mensualidades de las academias, la irresponsabilidad y prioridad a otras actividades de los estudiantes.
- Ejercen el rol de entrenador: buscan resultados inmediatos, quieren decir sobre la posición que deben tener sus hijos, quitan la autoridad a los entrenadores, tratan de implementar sus ideas en los partidos y entrenamientos, utilizan un lenguaje inadecuado con padres de familia, entrenadores y dirigentes.
- Exigencia alta: exigen bastante en cuanto al desempeño de los estudiantes, no toman en cuenta el proceso del equipo y esperan resultados irreales, esperan que sin importar el desempeño y condición físico sus hijos deben ser titulares, buscan resultados al instante, ejercen presión en los estudiantes para obtener buenos resultados.

En este aspecto podemos observar que la falta de compromiso sobresale con un 48% y con un 10% se encuentra el problema de que los padres de familia ejercen el rol de entrenador y la exigencia alta.

### 3.2.7. Emociones de los entrenadores

**Tabla 8 Emociones de los entrenadores**

<b>Emociones de los entrenadores</b>		<b>#</b>	<b>%</b>
¿Cómo se siente usted antes de un partido importante?	Ansioso	26	52%
	Concentrado	5	10%
	Tranquilo	5	10%
	Motivado	4	8%
	Emocionado	4	8%
	Expectante	2	4%
	Confiado	2	4%
	Seguro	1	2%
	Positivo	1	2%
	Describa sus sentimientos cuando su equipo no obtiene los resultados esperados.	Frustrado	35
Preocupado		5	10%
Motivado		4	8%
Reflexivo		2	4%
Ira		1	2%
Triste		1	2%
Inconforme		1	2%
Optimista		1	2%

Fuente: Encuestas

Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Para la siguiente **Tabla 8 Emociones de los entrenadores** se agruparon las opiniones de los entrenadores en palabras claves, detalladas a continuación:

- Ansioso: nervioso, aunque confiando en la preparación de los jugadores antes de un partido, ansiedad, nervioso, un poco nervioso, nervioso debido a que el fútbol provoca eso en entrenadores y jugadores porque es un partido importante.
- Motivado: entusiasmado y confiado en el resultado con respecto al trabajo dado en los entrenamientos, motivado para generar buenos resultados y con buen ánimo para los jugadores.
- Frustrado: con desánimo, frustración, molestia, destrozado por el mal trabajo, frustración después de haber tenido un trabajo arduo, desilusión, impotencia, insatisfecho, abatido, sentido de malestar al tener dificultades con los resultados, frustración momentánea, con pena.

- Preocupado: intranquilo, preocupación por los resultados obtenidos, preocupado por realizar cambios y mejorar en ciertas falencias.

Con lo expuesto anteriormente se aprecia que en la primera pregunta el 52% se encuentra ansioso antes de un partido y con relación a la segunda pregunta prevalece la emoción de frustrado con un 70%.

### 3.3. Interpretación de resultados del Cuestionario de Estrés

#### 3.3.1. Datos sociodemográficos

*Tabla 9 Profesión y nivel de educación*

#### Profesión y nivel de educación

	#	%
<b>Profesión</b>		
Entrenador de fútbol	23	46%
Licenciado en Educación Física	5	10%
Magister en Entrenamiento Deportivo	5	10%
Licenciado en Educación Física	4	8%
Entrenador Deportivo	3	6%
Magister en deporte	3	6%
Magister en Preparación Física	2	4%
Docente	1	2%
Director Técnico	1	2%
Estudiante	1	2%
Entrenador de Fútbol y Licenciado de Educación Física	1	2%
Preparador Físico	1	2%
<b>Nivel de educación</b>		
Tercer nivel	42	84%
Bachiller	3	6%
Entrenador de fútbol	2	4%
Director Técnico UEFA licencia A	1	2%
Entrenador UEFA Licencia A	1	2%
Estudiante universitario	1	2%

Fuente: Cuestionario de estrés

Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede apreciar en la *Tabla 9 Profesión y nivel de educación*, la profesión de los evaluados presenta un 46% correspondiente a entrenador de fútbol y un 10% para las profesiones de Licenciado en Educación Física y Magister en Entrenamiento Deportivo. Para el nivel de profesión, el 84% corresponde a Tercer nivel y 6% a Bachiller.

### 3.3.2. Presencia de estrés

*Tabla 10 Presencia de estrés*

<b>Presencia de estrés</b>		
	<b>#</b>	<b>%</b>
Si	33	65%
No	17	35%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como podemos observar en la *Tabla 10 Presencia de estrés*, el 65% de la población evaluada evidencia presencia de acontecimientos estresantes, mientras que el 35% no se evidencia esa presencia.

### 3.3.3. Vigencia de acontecimientos estresantes

*Tabla 11 Vigencia de acontecimientos estresantes*

**Vigencia de acontecimientos estresantes**

	<b>#</b>	<b>%</b>
A	24	73%
P	9	27%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede evidenciar en la *Tabla 11 Vigencia de acontecimientos estresantes*, el 73% de los entrenadores evaluados presenta en la actualidad (A) acontecimientos estresantes. Estos valores corresponden a las personas que sí tuvieron presencia de estrés mencionados en la *Tabla 10 Presencia de estrés*

### 3.3.4. Intensidad de estrés en los entrenadores

*Tabla 12 Intensidad de estrés en los entrenadores*

<b>Intensidad de estrés en los entrenadores</b>		
	<b>#</b>	<b>%</b>
Estrés leve y manejable	27	54%
Estrés moderado	7	14%

Estrés grave y menos manejable 16 32%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

En la *Tabla 12 Intensidad de estrés en los entrenadores* podemos apreciar que el 54% presenta un estrés leve y manejable, el 32% presenta una intensidad de estrés grave y menos manejable, por tanto se puede mencionar que los entrenadores de fútbol de las Academias de Cuenca presenta en su mayoría un estrés leve y manejable. Lo cual responde a la hipótesis de: “Los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca se encuentran estresados” dando esto como hipótesis verdadera.

### 3.4.Comparación de datos de la encuesta con el test aplicado

#### 3.4.1. Nivel de estrés según la edad de los entrenadores de fútbol

*Tabla 13 Nivel de estrés según la edad*

	18-24		25-30		31-36	
	#	%	#	%	#	%
<b>Leve</b>	18	56%	9	56%	0	0%
<b>Moderado</b>	4	13%	3	19%	0	0%
<b>Grave</b>	10	31%	4	25%	2	100%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar en la *Tabla 13 Nivel de estrés según la edad*, los valores que se destacan, para la edad de 18 a 24 años de edad tienen un 56% de estrés leve, para los entrenadores en el intervalo de 25 a 30 años de edad se puede apreciar que el 56% presenta un nivel leve de estrés y en el intervalo de 31 a 36 años de edad se aprecia que los dos entrenadores presentan un nivel de estrés grave.

#### 3.4.2. Nivel de estrés según el género de los entrenadores de fútbol

*Tabla 14 Nivel de estrés según el género*

	Femenino		Masculino	
	#	%	#	%

<b>Leve</b>	5	71.4%	22	51.2%
<b>Moderado</b>	0	0%	7	16.3%
<b>Grave</b>	2	28.6%	14	32.6%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Para la *Tabla 14 Nivel de estrés según el género*, el estrés para el género femenino se presenta en el grave con el 28,6%; mientras que para el género masculino se presenta un estrés grave con el 32,6% siendo así un porcentaje mayor en estrés grave entre los géneros de los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

### 3.4.3. Nivel de estrés según las horas laborables al día

*Tabla 15 Nivel de estrés según las horas laborables al día*

**Nivel de estrés según las horas laborables al día**

	2		3		4		5		6		8	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
<b>Leve</b>	7	50%	6	60%	9	75%	0	0%	3	50%	2	40%
<b>Moderado</b>	3	21.4%	1	10%	1	8.3%	0	0%	1	16.7%	1	20%
<b>Grave</b>	4	28.6%	3	30%	2	16.7%	3	100%	2	33.3%	2	40%

Fuente: Cuestionario de estrés  
Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Se observa en la *Tabla 15 Nivel de estrés según las horas laborables al día* que existe un mayor porcentaje para la cantidad de horas de 3 y 4 presentando para el nivel de estrés leve 60%, y 75% correspondiente a lo mencionado anteriormente. Y para el nivel de estrés grave se presenta un 100% para los entrenadores que laboran 5 horas diarias.

### 3.4.4. Nivel de estrés según los fines de semana laborables

*Tabla 16 Nivel de estrés según los fines de semana laborables*

**Nivel de estrés según los fines de semana laborables**

	Si		No	
	#	%	#	%
<b>Leve</b>	22	52.4%	5	62.5%

<b>Moderado</b>	6	14.3%	1	12.5%
<b>Grave</b>	14	33.3%	2	25%

Fuente: Cuestionario de estrés  
 Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar en la *Tabla 16 Nivel de estrés según los fines de semana laborables*, los entrenadores que si laboran los fines de semana presentan un nivel de estrés leve del 52,4%, y grave del 33,3%; mientras que para los entrenadores que no laboran presentan un nivel de estrés leve del 62,5%, y grave del 25%. Por tanto, los entrenadores que si laboran los fines de semana presentan mayores porcentajes con respecto al nivel de estrés leve y grave.

### 3.4.5. Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos a cargo

*Tabla 17 Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos*

<b>Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos</b>						
	<b>8 a 18 alumnos</b>		<b>19 a 24 alumnos</b>		<b>25 a 30 alumnos</b>	
	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>	<b>#</b>	<b>%</b>
<b>Leve</b>	4	40%	19	61.3%	5	50%
<b>Moderado</b>	1	10%	5	16.1%	1	10%
<b>Grave</b>	5	50%	7	22.6%	4	40%

Fuente: Cuestionario de estrés  
 Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Según la *Tabla 17 Nivel de estrés según la cantidad total de alumnos* se puede apreciar que de los entrenadores que tienen a su cargo de 19 a 24 alumnos, un gran porcentaje representa al nivel de estrés leve con un 61,3% y para los entrenadores con 25 a 30 alumnos a cargo se evidencia un mayor porcentaje para el nivel de estrés grave con un 40%.

### 3.4.6. Nivel de estrés según sus emociones antes de un partido

*Tabla 18 Nivel de estrés según las emociones antes de un partido*

#### **Nivel de estrés según las emociones antes de un partido**

	Ansioso		Concentrado		Confiado		Emocionado		Expectante		Motivado		Positivo		Seguro		Tranquilo	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
<b>Leve</b>	15	57.7%	2	40%	1	50%	3	75%	2	100%	1	25%	1	100%	0	0%	2	40%
<b>Moderado</b>	4	15.4%	1	20%	0	0%	0	0%	0	0%	1	25%	0	0%	0	0%	1	20%
<b>Grave</b>	7	26.9%	2	40%	1	50%	1	25%	0	0%	2	50%	0	0%	1	100%	2	40%

Fuente: Cuestionario de estrés  
 Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

En la *Tabla 18 Nivel de estrés según las emociones antes de un partido*, se aprecia que de la emoción que predomina es ansioso los entrenadores presenta un nivel de estrés leve del 57,7% y de estrés grave del 26,9%. Para la emoción de concentrado se evidencia porcentajes iguales para nivel de estrés leve y grave con un 40%, de la misma forma se evidencia valores iguales para la emoción de confiado y tranquilo, para las emociones de expectante, positivo y motivado se evidencia que solo existen entrenadores con estrés leve. Así se demuestra que los entrenadores con nivel de estrés grave predominan la emoción de ansioso.

### 3.4.7. Nivel de estrés según las emociones cuando no se obtienen los resultados esperados

*Tabla 19 Nivel de estrés según las emociones que tienen cuando no hay los resultados esperados*

**Nivel de estrés según las emociones que tienen cuando no hay los resultados esperados**

	Frustrado		Inconforme		Ira		Motivado		Optimista		Preocupado		Reflexivo		Triste	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
<b>Leve</b>	21	60%	1	100%	0%	0%	1	100%	3	60%	0%	1	100%			
<b>Moderado</b>	4	11.4%	0%	0%	1	25%	0%	1	20%	1	50%	0%				
<b>Grave</b>	10	28.6%	0%	1	100%	3	75%	0%	1	20%	1	50%	0%			

Fuente: Cuestionario de estrés  
 Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se aprecia en la *Tabla 19 Nivel de estrés según las emociones que tienen cuando no hay los resultados esperados* los entrenadores cuando presentan la emoción de “frustrado”, presentan un nivel de estrés leve del 60% y de estrés grave del 28,6%, para la emoción de preocupado se observa para estrés leve un 60% como predominante. Se evidencia que los entrenadores con mayor nivel de estrés grave presentan una emoción de frustrado.

### 3.4.8. Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes

*Tabla 20 Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes*

**Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes**

	No por ambas partes		Poca presión por ambas partes		Si por ambas partes		Si por parte de los dirigentes		Si por parte de los padres	
	#	%	#	%	#	%	#	%	#	%
<b>Leve</b>	3	42.9%	1	50%	13	54.2%	1	100%	9	56.3%
<b>Moderado</b>	1	14.3%	0%	0%	6	25%	0%	0%	0%	0%
<b>Grave</b>	3	42.9%	1	50%	5	20.8%	0%	0%	7	43.8%

Fuente: Cuestionario de estrés  
 Autor: Christopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar en la *Tabla 20 Nivel de estrés según la presión que sienten por parte de padres de familia y dirigentes*, predomina la presión por ambas partes con los valores para estrés leve con el 54,2% y para estrés grave del 20,8%. Se demuestra que los entrenadores presentan mayor nivel de estrés grave cuando sienten presión por parte de los padres.

### 3.5. Correlación de variables

Para la correlación de variables se utilizó la prueba Chi-Cuadrado de Pearson, explicado anteriormente en la metodología del Capítulo II, para este apartado se han relacionado los valores obtenidos del Cuestionario de Estrés con las variables de género, edad, fines de semana laborable y emociones cuando no obtienen los resultados esperados. A continuación, se exponen los resultados.

Para realizar la prueba Chi-Cuadrado de Pearson se procedió a realizar una suma de los valores de los datos observados de las filas y columnas correspondientes, seguido se realiza una división entre la suma total de las filas y el valor total de las columnas para obtener un porcentaje, una vez realizado lo anterior, se genera una nueva tabla “datos esperados” en donde la misma cantidad de filas y columnas se multiplica cada uno de estos con el porcentaje que se encuentra en los datos observados con la suma total de columnas, una vez obtenidas las dos tablas se calcula con la fórmula expuesta en el capítulo II y se obtienen los valores que serán sumados y comparados con el  $\chi^2$  en la que se busca el valor que se ajuste con los grados de libertad y el nivel de confianza; una vez encontrado el valor se compara y si es mayor el valor calculado al valor encontrado en la tabla de valores críticos, esto indicará que si existe una relación entre variables, de lo contrario no existe la relación. Para el presente trabajo se utilizó el 95% de confianza; y los grados de libertad dependen de la cantidad de filas menos 1 multiplicado por la cantidad de columnas menos 1 de cada caso.

#### 3.5.1. Correlación entre intensidad de estrés y género de los entrenadores

Para este apartado se presentan las siguientes tablas y resultado correspondiente:

*Tabla 21 Intensidad de estrés y género (Datos observados)*

<b>OBSERVADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Masculino</b>	22	7	14	43
<b>Femenino</b>	5	0	2	7
	27	7	16	50

54%            14%    32%

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Tabla 22 Intensidad de estrés y género (Datos esperados)**

<b>ESPERADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Masculino</b>	23.22	6.02	13.76	43
<b>Femenino</b>	3.78	0.98	2.24	7
	27	7	16	

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Figura 1 Chi-cuadrado intensidad de estrés y género**

Chi cuadrado = 1,62729174

Fuente: Cálculo de Chi-cuadrado de Pearson  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar el resultado de Chi-cuadrado da un valor de 1,62729174 comparado con la tabla de valores críticos se obtiene el resultado de que no existe una relación entre las variables de intensidad de estrés y género.

### 3.5.2. Correlación entre intensidad de estrés y edad de los entrenadores

**Tabla 23 Intensidad de estrés y edad (Datos observados)**

<b>OBSERVADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>18-24</b>	18	4	10	32
<b>25-30</b>	9	3	4	16
<b>31-36</b>	0	0	2	2
	27	7	16	50

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Tabla 24 Intensidad de estrés y edad (Datos esperados)**

<b>ESPERADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>18-24</b>	17.28	4.48	10.24	32
<b>25-30</b>	8.64	2.24	5.12	16
<b>31-36</b>	1.08	0.28	0.64	2
	27	7	16	50

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Figura 2 Chi-cuadrado intensidad de estrés y edad**

Chi cuadrado = 4,85491071

Fuente: Cálculo de Chi-cuadrado de Pearson  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar el resultado de Chi-cuadrado da un valor de 4,85491071 comparado con la tabla de valores críticos se obtiene el resultado de que no existe una relación entre las variables de intensidad de estrés y edad de los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

**3.5.3. Correlación entre intensidad de estrés y fines de semana laborables de los entrenadores**

**Tabla 25 Intensidad de estrés y fines de semana laborables (Datos observados)**

<b>OBSERVADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Si</b>	22	6	14	40
<b>No</b>	5	1	2	8
	27	7	16	50

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Tabla 26 Intensidad de estrés y fines de semana laborables (Datos esperados)**

<b>ESPERADO</b>				
-----------------	--	--	--	--

<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Si</b>	22.68	5.88	13.44	42
<b>No</b>	4.32	1.12	2.56	8
	27	7	16	

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

**Figura 3 Chi-Cuadrado intensidad de estrés y fines de semana laborables**

Chi cuadrado = 0,2885645

Fuente: Cálculo de Chi-cuadrado de Pearson  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar el resultado de Chi-cuadrado da un valor de 0,2885645 comparado con la tabla de valores críticos se obtiene el resultado de que no existe una relación entre las variables de intensidad de estrés y fines de semana laborables de los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

### 3.5.4. Correlación entre intensidad de estrés y emociones cuando no obtienen los resultados esperados

**Tabla 27 Intensidad de estrés y emociones (Datos observados)**

<b>OBSERVADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Frustrado</b>	21	4	10	35
<b>Inconforme</b>	1	0	0	1
<b>Ira</b>	0	0	1	1
<b>Motivado</b>	0	1	3	4
<b>Optimista</b>	1	0	0	1
<b>Preocupado</b>	3	1	1	5
<b>Reflexivo</b>	0	1	1	2
<b>Triste</b>	1	0	0	1
	27	7	16	50
	54%	14%	32%	

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
 Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

*Tabla 28 Intensidad de estrés y emociones (Datos esperados)*

<b>ESPERADO</b>				
<b>Intensidad de estrés</b>				
	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>	
<b>Frustrado</b>	18.9	4.9	11.2	35
<b>Inconforme</b>	0.54	0.14	0.32	1
<b>Ira</b>	0.54	0.14	0.32	1
<b>Motivado</b>	2.16	0.56	1.28	4
<b>Optimista</b>	0.54	0.14	0.32	1
<b>Preocupado</b>	2.7	0.7	1.6	5
<b>Reflexivo</b>	1.08	0.28	0.64	2
<b>Triste</b>	0.54	0.14	0.32	1
	27	7	16	50

Fuente: Cuestionario de estrés y encuesta  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

*Figura 4 Chi-Cuadrado intensidad de estrés y emociones*

Chi cuadrado = 13,5455641

Fuente: Cálculo de Chi-cuadrado de Pearson  
Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se puede observar el resultado de Chi-cuadrado da un valor de 13,5455641 comparado con la tabla de valores críticos se obtiene el resultado de que no existe una relación entre las variables de intensidad de estrés y emociones después de no obtener los resultados esperados de los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

## Capítulo IV

### 4. Plan de mejora

#### 4.1.Introducción

En el presente capítulo se pretende entregar a todas las Academias que colaboraron con su participación en el estudio, un plan de mejora para que este pueda ser implementado según los problemas evidenciados en la investigación. Se elaboraron dos planes de mejora el primero con la teoría del constructivismo de Jean Piaget y Lev Vygotski en base a los resultados obtenidos de uno de los métodos de recolección de datos el cual es el Cuestionario de estrés, y el segundo plan de mejora se lo realizó en base al método de recolección de datos que se aplicó (encuesta) y los problemas que se evidenciaron en estas según la teoría de la autodeterminación.

Cada uno de estos planes tiene la intención de disminuir el estrés en los entrenadores obteniendo un mejor desempeño laboral siendo esto beneficioso para cada una de las academias en las cuales estos están desempeñándose. Los planes de mejora estarán a disposición para uso y aplicación según sea conveniente para las Academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

#### 4.2.Teoría del Constructivismo de Jean Piaget y a Lev Vygotski

Al hablar del constructivismo se hace mención a un conjunto de elaboraciones teóricas, concepciones, interpretaciones y prácticas para la construcción del conocimiento, el mismo que se organiza en base a estructuras cognitivas previas, las cuales se van conformando en la medida en que el sujeto aprende, y a su vez, constituyen el soporte para la construcción de nuevos conocimientos. (Araya, 2007)

A continuación, se presenta el plan de mejora elaborado en base a la teoría del Constructivismo.

#### 4.2.1. Propuesta de plan de mejora según la teoría del Constructivismo

*Tabla 29 Plan de mejora según la teoría del Constructivismo*

##### Plan de mejora para reducir el estrés de los entrenadores en las academias

Dimensión	Sub-dimensión	Objetivo	Actividad	Resultado
<b>Trabajo en sí mismo</b>	Preparación Integral del entrenador	Formar y desarrollar entrenadores para el aporte de manera participativa en la academia	Mediante un taller sobre temas específicos ligados al fútbol generar espacios de participación con todos los entrenadores para construir ideas propias sobre planificación y entrenamiento.	Entrenadores formados y capaces de poder desempeñar sus funciones con ética en la academia
<b>Contexto Laboral</b>	Clima Profesional	Generar espacios agradables y acordes para el entrenamiento	Realizar convivencias entre dirigentes, entrenadores, padres y niños para edificar un vínculo de pertenencia hacia la academia.	Ambiente de trabajo positivo que contribuye a un mejor estado emocional de todos los integrantes, generando así buenos resultados a nivel formativo
<b>Relación del sujeto con el trabajo</b>	Participación y compromiso laboral	Establecer una buena relación entre entrenadores y dirigentes	Efectuar diálogos al terminar cada jornada haciendo énfasis en los aspectos tanto positivos como negativos para un análisis y reflexión sobre estrategias y soluciones ante una tarea	Una buena organización en cuanto a la dirigencia con los entrenadores de la academia para fortalecer su estructura.

Autor: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Como se observa en la *Tabla 29 Plan de mejora según la teoría del Constructivismo*, ésta teoría ayuda directamente a mejorar la enseñanza deportiva de los estudiantes de las academias puesto que son las semillas en una academia, por lo que un entrenador juega un papel fundamental en la vida deportiva de un niño generando su profesionalismo o su abandono deportivo. Es por ello que un entrenador tiene que ser una persona capacitada en el deporte, así mismo debe tener una buena relación entre compañeros y con sus dirigentes para crear un ambiente de trabajo agradable donde los niños sean los únicos ganadores y se desenvuelvan de una manera óptima tanto en el entrenamiento como en las competiciones. Para ello este plan de mejora ofrece objetivos y actividades para cada dimensión, la dimensión con la que se trabajó son los factores de estrés que se evaluaron en el Cuestionario de estrés, para cada factor

se ofrecen actividades como la elaboración de talleres con los entrenadores para mejorar su planificación, convivencias para una mejora de la comunicación en el contexto laboral y diálogos para mejorar la relación entre dirigentes y entrenadores. Seguido se observa los resultados esperados para cada una de las actividades.

### **4.3. Teoría de la Autodeterminación**

La teoría de la autodeterminación está ligada al desarrollo personal y a la motivación que existe en la toma de decisiones en el ámbito deportivo es por esto que constituye un modelo explicativo de la motivación humana que ha sido aplicado a diversos ámbitos, entre ellos, la actividad físico-deportiva (Deci y Ryan, 1985).

Los estudios que se realizaron en el contexto deportivo han sido un sustento y un apoyo a estos planteamientos teóricos, informándose de relaciones positivas entre el clima de apoyo a la autonomía ofrecido por el entrenador y la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

A continuación, se presenta el plan de mejora elaborado en base a la teoría de la Autodeterminación.

#### 4.3.1. Propuesta de plan de mejora según la teoría de la Autodeterminación

Tabla 30 Plan de mejora según la teoría de la Autodeterminación

#### Plan de mejora para reducir el estrés de los entrenadores en las academias

Dimensión	Sub-dimensión	Objetivo	Actividad	Resultado
Presión por parte de los padres de familia y dirigentes	Conducta del comportamiento	Mejorar el comportamiento de padres de familia en el entorno deportivo	Charlas de comportamiento con los padres de familia	Comportamiento adecuado de los padres de familia en entornos competitivos
		Mejorar la relación entre los dirigentes y los subordinados	Capacitación a dirigentes y entrenadores	Los dirigentes presentan conductas apropiadas con su equipo de trabajo
Falta de compromiso por parte de los padres de familia	Compromiso y Responsabilidad	Incentivar a los padres de familia a involucrarse con las actividades de sus hijos	Taller sobre el compromiso entre padres de familia e hijos	Padres de familia comprometidos con el desarrollo de sus hijos
Poco espacio para entrenar	Infraestructura	Encontrar espacios adecuados para el entrenamiento	Gestionar canchas deportivas disponibles	Espacio apropiados para el entrenamiento del fútbol
Pocos materiales	Materiales deportivos	Gestionar materiales óptimos para la academia	Buscar auspiciantes para generar ingresos a la academia	Materiales necesarios para el desarrollo integral del niño
Atrasos en las mensualidades	Pagos	Brindar comodidad de pagos a los padres de familia	Reunión entre padres de familia y dirigentes	Acuerdos de pago entre dirigentes y padres de familia

Fuente: Cristopher Arriola y Diego Cornejo (2020)

Por medio de la teoría de la Autodeterminación, se pretende controlar el estrés ocasionado en entrenadores de fútbol de las academias de la ciudad de Cuenca, puesto que esta teoría, está enfocada en la toma de decisiones y ligada al estrés provocado por diversos problemas, en este caso la presión por parte de los padres de familia y dirigentes, falta de compromiso por parte de los padres de familia, poco espacio para entrenar, pocos materiales y atrasos en las mensualidades.

En la *Tabla 30 Plan de mejora según la teoría de la Autodeterminación*, se dividieron en dimensión que trata los problemas a los que se enfrentan los entrenadores, una sub-dimensión, objetivos para cada uno, las actividades que realizarán y los resultados que se obtendrán de estas actividades, como lo son charlas de comportamiento con los padres de familia, taller para tratar el compromiso con los padres de familia y estudiantes, entre otras.

## Discusión

El fundamento teórico que sustenta el presente trabajo de investigación, ha permitido evidenciar la presencia de estrés en los entrenadores de fútbol. Como se lo demuestra en los resultados del cuestionario de estrés, en el que se presenta niveles significantes de estrés con factores estresantes y con un nivel de afectación aun presente para estos factores, como se explica en la metodología este cuestionario evalúa distintos ámbitos dentro de factores, el trabajo en sí mismo, el contexto labora y relación del sujeto con el trabajo, estos factores evalúan distintas situaciones en las que el entrenador puede presentar estrés. En cuanto a la encuesta se evidenció la afectación por la falta de compromiso por parte de los padres de familia de sus estudiantes, a su vez la presión por parte de los padres de familia y dirigentes para la obtención de buenos resultados, y las emociones de ansiedad y frustración que presentan en un partido antes y cuando no obtienen los resultados esperados. Como lo demuestra Knights y Ruddock (2016) en entrenadores de fútbol, se evidencia la presencia de estrés en factores de presiones interna, sentimientos de soledad, el control externo por parte del público y medios de comunicación, presiones por los resultados de desempeño.

Es así que, en las investigaciones relacionadas con los entrenadores de fútbol, los resultados han permitido definir que existe estrés y que se encuentran en un entorno complejo y estresante por el ámbito en el que se desenvuelve como lo expone Knights y Ruddock (2016). Otra investigación realizada por Zanella Bernardi y de Lima (2015) en Brasil, a entrenadores de fútbol y preparadores físicos, se puede evidenciar que presentan niveles de estrés y los evaluados presentan consecuentemente la falta de hábitos saludables y el apoyo familiar/social, adicionalmente se informaron quejas por el peso del trabajo estresante.

Por otra parte, Valadez, Uribe, Vacio y Torres (2019) exponen que el 33.4% de las mujeres y el 20.9% de los hombres evidencian niveles altos de burnout en más de dos dimensiones; tanto en hombres y mujeres existe una similitud gratificante entre las situaciones generadoras de estrés (Trabajar con los padres de familia, trabajar con la directiva, pedir recursos materiales para los deportistas, pedir recursos para poder viajar, los viajes en competencias y que los deportistas no sigan las instrucciones) y agotamiento emocional. A diferencia de la presente investigación como tal se obtiene que, estrés para el género femenino se presenta en el leve con un 71,4% y grave con el 28,6%; mientras que para el género

masculino se presenta un estrés leve del 51,2%, moderado del 16,3% y para estrés grave un 32,6%. Como se puede ver, el cuestionario de estrés aplicado a los entrenadores ha logrado permitir observar la presencia de estrés además del nivel con el que se encuentran afectados.

Considerando todo lo expuesto, con lo ya enunciado, se puede aludir que se coincide con algunos estudios en que evidentemente existe estrés en los entrenadores de fútbol, ya sea por el género de los mismos, por los distintos acontecimientos o factores estresantes.

## Conclusiones

Se concluye que se evidencia la presencia de estrés en los entrenadores de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca esto responde adecuadamente a la hipótesis planteada por los autores, el nivel de estrés que presentan los entrenadores son: leve y manejable con un 54%, moderado con un 14% y grave y menos manejable con un 32%. De acuerdo con los resultados obtenidos en el Cuestionario de estrés, se expone que el 65,4% de los evaluados presenta acontecimientos estresantes. Se generó una comparación entre variables de los resultados obtenidos del cuestionario de estrés y encuesta aplicada a los entrenadores, entre los que se puede destacar el nivel de estrés que sienten presión por parte de padres familia y dirigentes para la obtención de buenos resultados, en lo que se evidencia que los entrenadores que sienten presión por ambas partes con el 54, 2% correspondiente a un nivel de estrés leve, el 25% a un nivel de estrés moderado y el 20,8% a un nivel de estrés grave. Respecto a la correlación de variables se ha podido determinar que no existe una relación entre las variables de intensidad de estrés y género de los entrenadores, intensidad de estrés y edad de los entrenadores, intensidad de estrés y fines de semana laborables de los entrenadores, intensidad de estrés y emociones cuando no obtienen los resultados esperados; para la carencia de relación entre las variables mencionadas es importante mencionar que puede variar el tipo de percepción de cada uno de los entrenadores.

En base a los resultados obtenidos se ha elaborado dos planes de mejora, articulado con la base teórica de la autodeterminación y constructivismo, este plan es indicado para controlar el estrés ocasionado, una mejora en la toma de decisiones y construcción de conocimientos en los entrenadores de fútbol de las academias de la ciudad de Cuenca. Los planes de mejora se encuentran a disposición de las academias de fútbol de la ciudad de Cuenca con el fin de contribuir a su bienestar.

## **Recomendaciones**

Se recomienda la aplicación de los planes de mejora propuestos, con el fin de aumentar el bienestar personal de los entrenadores, mejorar su salud mental y prevenir daños psicosomáticos. A su vez, mejorar la calidad y resultados en los entrenamientos con los estudiantes.

Se considera idóneo profundizar en la investigación del estrés y sus causantes en los entrenadores de fútbol, para poder determinar de mejor manera las variables. Además de indagar sobre que otros factores que pueden ser generadores de estrés, y así poder brindar un acondicionamiento de vida sana, puesto que se ha logrado constatar que es un campo poco explorado y estudiado.

## Anexo 1 Modelo de encuesta

### El estrés en los entrenadores de las Academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.

La siguiente encuesta tiene como objetivo identificar las causas del estrés en el ámbito laboral-deportivo, la cual será de gran aporte para nuestro trabajo de titulación.  
Nota: Es de gran importancia recalcar que la información proporcionada en la presente será de uso exclusivo de los entrevistadores con fines educativos.

\*Obligatorio

Código: \*

Tu respuesta

Edad: \*

Tu respuesta

Sexo: \*

- Masculino  
 Femenino  
 Otro

Academia a la que pertenece: \*

Elegir

Indique el/los rangos de edades de los alumnos que entrena:

	a. 5 a 7 años	b. 8 a 10 años	c. 11 a 13 años	d. 14 a 16 años	e. 17 años en adelante
Rangos de edades	<input type="checkbox"/>				

Según lo que señaló en la anterior pregunta, indique la cantidad de alumnos por rango de edad con los que trabaja. Siga el ejemplo que se encuentra a continuación: \*

Ejemplo: Rangos de edad (a= 22 alumnos) (c = 25 alumnos) (d= 10 alumnos)

Tu respuesta

Responda las siguientes preguntas por favor

¿Cuántas horas trabaja al día? \*

	1	2	3	4	5	6	7	8	
hora	<input type="radio"/>	horas							

¿Trabaja los fines de semana? \*

- Si  
 No

¿Como planifica sus entrenamientos? \*

Indique los medios o procedimientos que utiliza para la planificación de sus entrenamientos.

Tu respuesta

¿La academia cuenta con materiales para realizar su trabajo? Explique su respuesta \*

Ejemplo: Materiales como chalecos, platos, pelotas, entre otros.

Tu respuesta

¿Cuenta con el suficiente espacio para trabajar debido a la cantidad de alumnos a su cargo? \*

Indique las razones por las que cuenta o no cuenta con el espacio para trabajar.

Tu respuesta

¿Siente usted el respaldo o apoyo por parte de los dirigentes y padres de familia de la academia? \*

Especifique las razones por las que se siente o no se siente respaldado

Tu respuesta

¿Cuáles son los principales problemas con los padres de familia de la Academia? \*

Tu respuesta

¿Cree que existe presión por parte de padres de familia y dirigentes por obtener buenos resultados? \*

Indique las razones por las que si existe o no existe presión.

Tu respuesta

¿Cómo se siente usted antes de un partido importante? \*

Tu respuesta

Describe sus sentimientos cuando su equipo no obtiene los resultados esperados. \*

Tu respuesta

Atrás

Enviar

Página 2 de 2

## Anexo 2 Cuestionario de estrés EAE-S

**El estrés en los entrenadores de las Academias de fútbol de la ciudad de Cuenca.**

Escala de Apreciación de Estrés Socio-Laboral

**\*Obligatorio**

**Código \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Estudios/Título académico \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Academia a la que pertenece: \***

Elegir ▼

**Profesión: \***

Tu respuesta \_\_\_\_\_

**Instrucciones**

A continuación, va a encontrar una serie de enunciados relacionados con acontecimientos importantes, situaciones de ansiedad, momentos tensos, de nerviosismo, de inquietud, de frustración, etc.

Con los siguientes enunciados, usted debe indicarnos cuales han estado o están presentes en su vida. Para ello, marcará SI, siempre que uno de estos acontecimientos se haya producido en su vida; de lo contrario, marcará NO.

Solo si ha indicado SI, señale en que medida le ha afectado. Para ello, marcará el número que considere que representa mejor la intensidad con que le ha afectado. Sabiendo que 0 significa nada, 1 un poco, 2 mucho y 3 muchísimo.

Finalmente, debe indicar, si todavía le está afectando marcará la letra A; si le ha dejado de afectar o apenas le afecta marcará la letra P.

**Ejemplo:**

	Presencia/No Presencia		Intensidad				Afectación	
	SI	NO	Nada 0	Poco 1	Mucho 2	Muchísimo 3	Aún afecta A	Ya no afecta P
Castigo inmerecido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \***

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Etapa de búsqueda del primer empleo.	<input type="checkbox"/>							
Situación de empleo eventual o subempleo.	<input type="checkbox"/>							
Estar en paro (desempleo).	<input type="checkbox"/>							
Etapa de preparación profesional.	<input type="checkbox"/>							
Hacer el servicio militar.	<input type="checkbox"/>							

**Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \***

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Presentarse a una entrevista de selección.	<input type="checkbox"/>							
Presentarse a exámenes y/u oposiciones (concursos).	<input type="checkbox"/>							
Competitividad laboral.	<input type="checkbox"/>							
Subida constante del coste de la vida.	<input type="checkbox"/>							
Situación económica propia o de la familia.	<input type="checkbox"/>							

Ejemplo:

	Presencia/No Presencia		Intensidad				Afectación	
	SI	NO	Nada 0	Poco 1	Mucho 2	Muchísimo 3	Aún afecta A	Ya no afecta P
Castigo inmerecido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Deudas, préstamos, hipotecas.	<input type="checkbox"/>							
Llegar tarde al trabajo, reuniones, entrevistas.	<input type="checkbox"/>							
Relaciones con los demás compañeros, jefes, subordinados.	<input type="checkbox"/>							
Sobrecargas de tareas y funciones laborales.	<input type="checkbox"/>							
Tipo de trabajo (por lo ingrato que es) (Trabajo no bien merecido).	<input type="checkbox"/>							

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Horario del trabajo o cambio del mismo.	<input type="checkbox"/>							
Ritmo de trabajo	<input type="checkbox"/>							
Ambiente físico de tu trabajo	<input type="checkbox"/>							
Desorganización del trabajo	<input type="checkbox"/>							
Que supervisen constantemente tu trabajo	<input type="checkbox"/>							

Ejemplo:

	Presencia/No Presencia		Intensidad				Afectación	
	SI	NO	Nada 0	Poco 1	Mucho 2	Muchísimo 3	Aún afecta A	Ya no afecta P
Castigo inmerecido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Interrupción constante del ritmo de trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Excesiva responsabilidad laboral.	<input type="checkbox"/>							
Toma constante de decisiones importantes.	<input type="checkbox"/>							
Falta de alicientes (incentivos) en el trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Trabajar ante un público exigente.	<input type="checkbox"/>							

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Limitación de tiempo para realizar el trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Pocas posibilidades de ascenso laboral.	<input type="checkbox"/>							
Recibir constantes reproches de jefes o compañeros.	<input type="checkbox"/>							
Existencia de enchufes (referidos) en tu trabajo.	<input type="checkbox"/>							
No poder realizar el trabajo como a uno le gustaría hacerlo.	<input type="checkbox"/>							

Ejemplo:

	Presencia/No Presencia		Intensidad				Afectación	
	SI	NO	Nada 0	Poco 1	Mucho 2	Muchísimo 3	Aún afecta A	Ya no afecta P
Castigo inmerecido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Baja remuneración o disminución de ingresos.	<input type="checkbox"/>							
Inseguridad en el puesto de trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Trabajar en algo para lo que no estas preparado.	<input type="checkbox"/>							
Depender del coche u otro medio para ir a trabajar.	<input type="checkbox"/>							
Vivir lejos de la familia.	<input type="checkbox"/>							

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Cambiar de lugar de residencia o ciudad por el trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Cambio de puesto de trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Periodo de baja laboral.	<input type="checkbox"/>							
Viajar con frecuencia por razones laborales.	<input type="checkbox"/>							
Implicación o influencia negativa de la familia en el trabajo.	<input type="checkbox"/>							

Ejemplo:

	Presencia/No Presencia		Intensidad				Afectación	
	SI	NO	Nada 0	Poco 1	Mucho 2	Muchísimo 3	Aún afecta A	Ya no afecta P
Castigo inmerecido	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Pérdida de autoridad.	<input type="checkbox"/>							
Falta de reconocimiento de tu trabajo.	<input type="checkbox"/>							
No haber conseguido los objetivos propuestos.	<input type="checkbox"/>							
Fracaso profesional.	<input type="checkbox"/>							
Éxito profesional alcanzado.	<input type="checkbox"/>							

Responda según su apreciación sobre los siguientes acontecimientos: \*

	SI	NO	0	1	2	3	A	P
Tu futuro profesional.	<input type="checkbox"/>							
Tener que hacer declaración a Hacienda (impuestos).	<input type="checkbox"/>							
Etapas de preparación de las vacaciones.	<input type="checkbox"/>							
Etapas de vuelta de vacaciones e incorporación al trabajo.	<input type="checkbox"/>							
Cercanía de la jubilación.	<input type="checkbox"/>							

Enviar

Página 1 de 1

*Anexo 3 Listado de Academias de la ciudad de Cuenca*

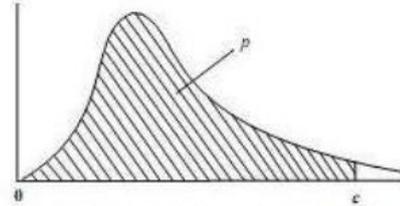
<b>N°</b>	<b>NOMBRE DE LA ACADEMIA</b>	<b>PERSONAL ACARGO</b>
1	ACADEMIA DE FUTBOL SPORTEC	3
2	ACADEMIA CUENCA FUTBOL CLUB	5
3	ACADEMIA RIVER PLATE	3
4	ACADEMIA CUENCA.	3
5	ACADEMIA DEPORTIVO CUENCA ADMINISTRACION	4
6	ACADEMIA DE FUTBOL CORNEJO ZAMBRANO	4
7	ACADEMIA DE FUTBOL JADAN	2
8	ACADEMIA DE FUTBOL TIGRES	2
9	LA "K"DEMIA 4 RIOS	2
10	ACADEMIA DE FUTBOL "JC"	3
11	ACADEMIA DE FUTBOL JOGO BONITO FUTBOL CLUB	2
12	ACADEMIA CODIGO FUTBOL DS	2
13	ACADEMIA DE FUTBOL PIONERAS CUENCA	3
14	ACADEMIA ANDERSON FC	2
15	ACADEMIA DE FUTBOL BASE RIVER FEMENINO (DEPORTIVO CUENCA)	3
16	ACADEMIA PATO LOJA	3
17	ACADEMIA DE FUTBOL "ALFARO MORENO"	4

**TOTAL 50 ENTRENADORES.**

Anexo 4 Tabla de Valores Críticos de la prueba Chi-Cuadrada de Pearson

Valores críticos de la distribución  $\chi^2$  (tema 6.9)

$$p = P(X \leq c)$$



$p$	0,005	0,01	0,025	0,05	0,1	0,9	0,95	0,975	0,99	0,995
$\nu = 1$	0,00004	0,0002	0,001	0,004	0,016	2,706	3,841	5,024	6,635	7,879
2	0,010	0,020	0,051	0,103	0,211	4,605	5,991	7,378	9,210	10,597
3	0,072	0,115	0,216	0,352	0,584	6,251	7,815	9,348	11,345	12,838
4	0,207	0,297	0,484	0,711	1,064	7,779	9,488	11,143	13,277	14,860
5	0,412	0,554	0,831	1,145	1,610	9,236	11,070	12,833	15,086	16,750
6	0,676	0,872	1,237	1,635	2,204	10,645	12,592	14,449	16,812	18,548
7	0,989	1,239	1,690	2,167	2,833	12,017	14,067	16,013	18,475	20,278
8	1,344	1,646	2,180	2,733	3,490	13,362	15,507	17,535	20,090	21,955
9	1,735	2,088	2,700	3,325	4,168	14,684	16,919	19,023	21,666	23,589
10	2,156	2,558	3,247	3,940	4,865	15,987	18,307	20,483	23,209	25,188
11	2,603	3,053	3,816	4,575	5,578	17,275	19,675	21,920	24,725	26,757
12	3,074	3,571	4,404	5,226	6,304	18,549	21,026	23,337	26,217	28,300
13	3,565	4,107	5,009	5,892	7,042	19,812	22,362	24,736	27,688	29,819
14	4,075	4,660	5,629	6,571	7,790	21,064	23,685	26,119	29,141	31,319
15	4,601	5,229	6,262	7,261	8,547	22,307	24,996	27,488	30,578	32,801
16	5,142	5,812	6,908	7,962	9,312	23,542	26,296	28,845	32,000	34,267

## Referencias Bibliográficas

- Ávila, D. (2015) El estrés laboral afecta al clima organizacional en el Consejo Nacional de Gobiernos Parroquiales Rurales del Ecuador CONAGOPARE. Universidad Central del Ecuador. Quito.
- Araya, V. (2007). Constructivismo: Orígenes Y Perspectivas. *Redalyc*, 13(24), 76–92.
- Deci, E. y Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.
- Delgadillo, R.; Barradas, M. y Mora, J. (2018) Estrés y Burnout: Enfermedades en la vida actual. Bloomington, Estados Unidos: Palibrio.
- Dixon, M. y Turner, M. (2018) Evaluaciones de estrés de los entrenadores de la academia de fútbol del Reino Unido: un análisis fenomenológico interpretativo. *La investigación cualitativa en el Deporte, Ejercicio y Salud*, 10(5), 620-634.
- Dixon, M., Turner, M and Gillman, J. (2016) Examining the relationships between challenge and threat cognitive appraisals and coaching behaviours in football coaches. *Journal of Sports Sciences*, 35(14), 1-7.
- Fernández, C. y Baptista, P. (2014) Metodología de la Investigación. México, D.F, McGraw-Hill/Interamericana Editores
- Fernández, J. y Mielgo, M. (2017) Escalas de Apreciación del Estrés. EAE. Madrid, España, Tea Ediciones.
- Fauquet-Alekhine, P. and Boucherand, A. (2017) The Pathological Cycle of Stress: Insights of Psychological, Biological and Genetic Aspects. Laboratory for Research in Sciences of Energy. France.

- Fletcher, D and Scott, M. (2010) Psychological stress in sports coaches: A review of concepts, research, and practice. *Journal of Sports Sciences*, 28(2), 127-137
- Flores J., Martín, J., Vela, F. y Martínez, J. (2017) Burnout: Intervención aplicada a un entrenador durante la competición. *Psicología del Deporte*, 26(4), 99-103.
- García, A. (2017) Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol. *Acción Psicológica*, 14(1), 27-42.
- García, L. (2018) Estrategias de afrontamiento en las selecciones femeninas de baloncesto, voleibol y fútbol sala de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales (UDCA). Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales. Bogotá D.C.
- García, J., Navarro, M. y Ruiz, J. (2017) Planificación del Entrenamiento Deportivo. Universidad del Sinú. Cartagena.
- García, M. y Gil, M. (2016) El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona*, (19), 11-30.
- Guzmán, G. (2013) Estrés y Burnout en el personal de policía de tránsito de la ciudad de Cuenca. Universidad del Azuay. Cuenca.
- Knights, S. and Ruddock, M. (2016) Experiences of occupational stress and social support in Australian Football League senior coaches. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 0(0), 1-10.
- Lemos, M., Henao, M. y López, D. (2018) Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *IMedPub Journals*, 14(2), 1-8.
- Maestre, M., Garcés de los Fayos, E.J., Ortín, F.J., e Hidalgo, M.D. (2018). El Perfil del Entrenador Excelente en Fútbol Base. Un Estudio mediante Grupos Focales. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 112-128.

- Nava, C.; Orihuela, L. y Vega, C. (2016) Relación entre estrés laboral y estrés cotidiano. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 19(2), 558-568.
- Navlet, M. (2012) Ansiedad, estrés y estrategias de afrontamiento en el ámbito deportivo: un estudio centrado en la diferencia entre deportes. Universidad Complutense de Madrid. Madrid
- Osorio, J. y Niño, L. (2017) Estrés laboral: un estudio de revisión. *Buzos: Perspectivas Psicológicas*, 13(1), 81-90.
- Schaffran, P., Altfeld, S., Kellmann, M. (2016) Burnout en los entrenadores deportivos: Una revisión de los correlatos, medición e intervención. *Deutsche zeitschrift für sportmedizin*, 67(5), 121-125.
- Valadez, A., Uribe, I., Vacio, M. y Torres, T. (2019) Relación entre situaciones generadoras de estrés, burnout y afrontamiento en entrenadores deportivos. *Psicología del Deporte*, 28(2), 161-168.
- Zanella, R., Bernardi, N. e de Lima, M. (2015) Voz, estresse, trabalho e qualidade de vida de técnicos e preparadores físicos de futebol. Universidade Metodista de Piracicaba. Brazil.