



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



**DOCUMENTO PROBATORIO DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO  
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA CLÍNICA**

**PROBLEMA:**

**LA SENSIBILIDAD EMOCIONAL Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO  
DEPORTIVO DE UN ADOLESCENTE DE 15 AÑOS DE LA FEDERACIÓN  
DEPORTIVA DE LOS RÍOS**

**AUTORA:**

**MORA SALAZAR JULISA TATIANA**

**TUTOR:**

**MSC. JIMÉNEZ BONILLA DENNIS MAURICIO**

**2022**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**PSICOLOGIA CLINICA**



**RESUMEN**

En este estudio se analizará el diagnóstico psicológico de sensibilidad emocional de un adolescente de 15 años de la Provincia Los Ríos del cantón Babahoyo, el cual desempeña su vida deportiva en la Federación Deportiva de Los Ríos, en la disciplina de lucha, al cual se le brindara atención psicológica para ayudarlo a gestionar aquellas emociones negativas que le llevan frustrarse y desanimarse. El trabajo es factible ya que se cuenta con un tiempo prudente para realizar las entrevistas, la predisposición del paciente en cada una de las sesiones, así como en el tratamiento y la información competente.

**Palabras clave**

Deporte, sensibilidad emocional, disciplina



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOLOGIA CLINICA**



**ABSTRACT**

In this study, the psychological diagnosis of emotional sensitivity of a 15-year-old adolescent from the Los Ríos Province of the Babahoyo canton, who plays his sports life in the Los Ríos Sports Federation, in the wrestling discipline, will be analyzed. will provide psychological care to help you manage those negative emotions that lead you to become frustrated and discouraged. The work is feasible since there is a prudent time to carry out the interviews, the predisposition of the patient in each of the sessions, as well as in the treatment and competent information.

**Keywords**

Sport, emotional sensitivity, discipline



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOLOGIA CLINICA**



**ÍNDICE GENERAL**

<b>Resumen</b> .....	<b>II</b>
Palabras clave .....	II
<b>Abstract</b> .....	<b>III</b>
Keywords.....	III
<b>ÍNDICE GENERAL</b> .....	<b>IV</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>1</b>
<b>DESARROLLO</b> .....	<b>2</b>
Justificación y objetivo.....	2
Objetivo General .....	2
Sustento teórico .....	3
Sensibilidad emocional .....	3
Rendimiento deportivo .....	6
Técnicas aplicadas para la recolección de información .....	11
La observación.....	11
La entrevista semiestructurada .....	11
Instrumento de evaluación.....	11
Resultados obtenidos.....	13
Primera sesión.....	13
Segunda sesión.....	13
Tercera sesión. ....	14
Cuarta sesión.....	14
Quinta sesión. ....	15
Situaciones detectadas.....	16
Soluciones planteadas.....	18
Enfoque: la terapia cognitivo conductual. ....	18
<b>CONCLUSIONES</b> .....	<b>21</b>
<b>RECOMENDACIONES</b> .....	<b>22</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	
<b>ANEXOS</b> .....	

## INTRODUCCIÓN

El presente estudio se titula "Sensibilidad emocional y su influencia en el rendimiento deportivo de un adolescente de 15 años de la Federación Deportiva de Los Ríos" el cual se centra en la evaluación de los niveles de sensibilidad emocional reflejadas en aquellos pensamientos negativos que frecuentemente mantenía el deportista y que influye en el desempeño tanto en el entrenamiento como en competencia.

Seguidamente, se analizan los factores mentales que podrían afectar al deportista en competencia, por ejemplo, el estrés o el miedo al fracaso, y el contexto en el que se desarrolla, esto implica, la ubicación, los requerimientos del entrenador, las actividades que se ameritan realizar en el proceso de preparación, entre otros, el análisis de estos elementos se lo realiza con el fin de conocer cómo influyen en el nivel de sensibilidad emocional de dicho deportista.

En el proceso de la investigación se utilizó la siguiente línea de investigación de salud integral y sus factores físicos, mentales y sociales, de la sublínea de investigación psicoterapia individuales y/o grupales.

Dentro de la estructura del estudio de caso se analizan las variables independiente y dependiente, siendo estas la sensibilidad emocional y el rendimiento deportivo respectivamente. Además de las variables analizadas también se hizo uso de diferentes técnicas como la observación, la cual se realizó en conjunto con el método de la observación directa; entrevista semiestructurada en la cual la historia clínica fue la herramienta fundamental en el proceso, y por último los instrumentos de evaluación, mismos en los que las herramientas empleadas fueron los test psicométricos en este caso el Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva CACD y la Escala de Auto medición de Ansiedad EAA. Posterior a la aplicación de estos, se realiza el respectivo análisis cualitativo.

El propósito de esta investigación se centra en poder determinar de qué formas puede el elevado nivel de sensibilidad emocional impedir que el deportista alcance el rendimiento requerido en las competencias, negando la oportunidad de desempeñarse hasta alcanzar un reconocimiento de gran mérito.

## DESARROLLO

### **Justificación y objetivo**

Dentro de los casos que pude desarrollar en las practicas pre profesionales de la carrera de psicología clínica encontré esta problemática que despertó mi interés desde el principio, en este se evidencia como la sensibilidad emocional puede llegar a afectar de manera significativa el rendimiento deportivo de un deportista, ya que al elevarse la sensibilidad emocional los síntomas físicos como el nerviosismo o sudoración se producen automáticamente y genera un bajo desempeño deportivo.

Este estudio es muy importante porque permite identificar los efectos que tiene la sensibilidad emocional en la vida deportiva de la persona, debido a los efectos negativos que produce, por lo cual se requiere de ayuda profesional psicológica, que contribuya efectos positivos en el entrenamiento y potenciación de su concentración y control mental, necesarios para lograr alcanzar el más alto nivel de rendimiento físico.

Es indispensable recalcar que el beneficiario directo del estudio de caso es un adolescente de 15 años de la Provincia Los Ríos del cantón Babahoyo, el cual desempeña su vida deportiva en la Federación Deportiva de Los Ríos, en la disciplina de lucha, al cual se le brindara atención psicológica para ayudarle a gestionar aquellas emociones negativas que le llevan frustrarse y desanimarse.

El trabajo es factible ya que se cuenta con un tiempo prudente para realizar las entrevistas, la predisposición del paciente en cada una de las sesiones, así como en el tratamiento y la información competente para la realización del presente trabajo.

### **Objetivo General**

Identificar como la sensibilidad emocional afecta el rendimiento deportivo de un adolescente de 15 años de la Federación Deportiva de Los Ríos.

## **Sustento teórico**

### **Sensibilidad emocional**

Según María (2020 a), la sensibilidad en psicología hace que los individuos se sientan afectados por el estado de ánimo o la situación emocional en la que se encuentran, lo que no necesariamente es un rasgo negativo. Las personas emocionalmente sensibles son más vulnerables emocionalmente, ya sea por sus propias experiencias de los demás. Sin embargo, esto no significa que no puedan experimentar felicidad, amor o alegría. En cambio, estas personas pueden sentir emociones más intensas, lo que les da la oportunidad de disfrutar las cosas más profundamente.

En lo que respecta a la preparación del deportista, quien constantemente está bajo una fuerte presión, la atención psicológica debe ser un elemento más en su entrenamiento, por la necesidad de trabajar en el nivel de concentración, positividad, autoconfianza y autodominio que le permita disfrutar cuando alcanza el éxito, y ser tolerante cuando no lo logra, con el objetivo de minimizar la ansiedad o los elevados niveles de sensibilidad emocional provocadas por la presión generada del público, del entrenador o de la misma competencia (Díaz Leiva & Mancilla Espinoza, 2011).

### **Características de la sensibilidad emocional**

Desde una perspectiva externa las características de la sensibilidad son difíciles de identificar, ya que es un rasgo que no se distingue con facilidad a excepción a de la propia persona que lo padece. También se debe tener en cuenta que este es un aspecto psicológico del individuo y todos lo ven por sí mismos. Solo un pequeño porcentaje mostro un alto grado de sensibilidad emocional, estas personas son susceptibles a algún tipo de prueba o terapia y deben mostrarles consideración por esa vulnerabilidad.

Las características de la sensibilidad emocional, que se describen a continuación, son los indicadores básicos para su identificación. Sin embargo, es importante aclarar que no todos estos factores son posibles en un mismo diagnóstico, cada caso es diferente.

- Las personas sensibles tienen dificultad para olvidar o minimizar ciertos pensamientos y sentimientos. Tampoco pueden hacer lo mismo con las opiniones de los demás, especialmente cuando son negativas.

- Pueden experimentar síntomas físicos como migrañas, problemas y estrés.
- Algunos hábitos pueden verse afectados por cambios drásticos en los patrones mentales debido al ejercicio. Esto significa que varios factores externos pueden afectar la secuencia de actividades que normalmente realiza una persona. Por ejemplo, dejar de comer ciertos alimentos o hacer ejercicio porque alguien comentó sobre su peso.
- El tiempo para descansar y dormir se puede alargar o acortar.
- Las personas sensibles son propensas a la ansiedad social y el estrés.
- Entre los emocionalmente vulnerables, a menudo se le compara con los demás. Esto se aplica tanto a la esfera personal y social, como a las finanzas y negocios.
- Las personas a menudo expresan preocupación por lo que los demás piensan de ellas, ya que les resulta difícil aceptar las críticas, incluso si son constructivas.
- Se molestan cuando reciben noticias negativas en los medios, tienen un gran impacto en su estado emocional, lo que les hace reaccionar de manera brutal y violenta.

### **Importancia del estudio de la sensibilidad emocional**

La importancia de estudiar la sensibilidad emocional radica en que se trata de un rasgo psicológico que solo desarrollan determinadas personas. Esto significa que para algunas personas es un rasgo que se puede adaptar y evolucionar. En algunas situaciones sociales, estas personas pueden identificar fatiga, ansiedad y estrés. También pueden exhibir cambios de humor y obsesiones persistentes.

La sensibilidad emocional es una condición existente, y los psicólogos han intentado confirmar que su diagnóstico está creciendo en los últimos años. Esto puede deberse en parte al ritmo de vida actual, pero no debemos olvidar los factores biológicos y las peculiaridades de cada paciente. Las emociones fuertes, tanto en uno mismo como en los demás pueden tener un efecto duradero en un individuo. También significa que el desarrollo de ciertas limitaciones psicológicas puede afectar negativamente su calidad de vida (Maria, 2020 b).

### **Emociones negativas**

Las emociones llegan a representar un factor muy importante en la vida de una persona que decide involucrarse en una actividad deportiva, las cuales pueden mejorar o empeorar el rendimiento tanto en deportes individuales como colectivos.



Muchos de los competidores que durante competencia se enfrentan en situaciones estresantes responden de manera diferente, dicha respuesta influirá de forma negativa o positiva dependiendo si estas emociones se consideran beneficiosas o no.

Es importante recalcar que las emociones están presentes en cada aspecto de la vida y por lo general se intensifican en el deporte, por eso es muy común que a algunos deportistas tengan ansiedad antes de competir o por el contrario se sientan muy eufóricos, así como también habrán otros que se frustren, falten el respeto al árbitro o rompan su material (Saies Sistiaga, 2018).

En varias ocasiones las emociones pueden actuar como una brújula que nos guía hacia lo que es mejor para nosotros o para nuestra existencia. Todas las emociones, incluidas las consideradas negativas, implican un mecanismo de supervivencia. Cada emoción tiene su función y es necesario escucharla y comprenderla.

Las emociones que se consideran negativas son aquellas que producen sentimientos desagradables o sentimientos negativos. ¿Por qué nos molestan? Para indicar que la situación en la que nos encontramos supone para nosotros un peligro, peligro o desafío y nos invita a adoptar un comportamiento adaptado a las necesidades de la situación. Por ejemplo, si nos enfrentamos a un examen difícil y tenemos miedo, es completamente normal, adaptable y bueno para nosotros, porque así sabemos que estamos preparados para el desafío. Una situación compleja, es un desafío. El miedo nos hace más cuidadosos, la atención al detalle. Esto se traduce en nuestro comportamiento, obligándonos a tratar la prueba como importante y que vale la pena, pasar más tiempo estudiando y prestar más atención durante la prueba. (Badia, 2019)

### **Regulación emocional**

La regulación de las emociones nos ayuda a gestionar nuestros estados de ánimo y emocionales. Podemos mantener un estado emocional existente, podemos cambiarlo, podemos aumentar o disminuir la intensidad de un estado emocional y podemos prolongar o acortar la duración de un estado emocional.

Así que a menudo tratamos de retener los sentimientos positivos o deshacernos de los negativos. Nos esforzamos por dar mayor o menor intensidad o duración a nuestros estados emocionales o procesos fisiológicos internos, con el fin de alcanzar determinados objetivos. Los

mecanismos de regulación de las emociones controlan los tipos de emociones que sentimos, así como cuándo y dónde las experimentamos. (Oiharbide., Lasa., Manterola., & Plaza, 2016)

Según Bisquerra (2001), como se citó en (2018), existen pequeñas fuerzas que dan forma a la regulación emocional, a saber:

- **Expresión emocional adecuada:** es la capacidad de expresar los sentimientos de forma adecuada. Significa la capacidad de comprender que el estado emocional interno no tiene por qué corresponder a la apariencia externa. Por ello, es necesario saber expresar los sentimientos en el aspecto verbal y no verbal de las personas.
- **Regular las emociones y los sentimientos:** Esto significa aceptar que los sentimientos y las emociones a menudo necesitan ser regulados. Esto incluye: regulación de impulsos, tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos, entre otros.
- **Habilidades de afrontamiento:** la capacidad de enfrentar desafíos y situaciones de conflicto, con las emociones que crean.
- **Autoeficacia Emocional Positiva:** Se refiere a la capacidad de generar voluntaria y conscientemente emociones positivas y disfrutar de la vida.

### **Rendimiento deportivo**

El rendimiento deportivo se define como una acción motriz, cuyas reglas determinan una organización deportiva, que permite a una persona demostrar su potencial físico y mental. Así, el logro atlético puede ser evocado en cualquier nivel de rendimiento, porque, obtenerlo representa la unidad del ejercicio y la capacidad física del competidor.

Alcanzar el rendimiento buscado depende de la cantidad de esfuerzo físico, el desenvolvimiento en la disciplina deportiva, el equilibrio mental, alimentación adecuada, las condiciones del lugar de entrenamiento, las estrategias de enseñanza del entrenador y el tiempo de descanso que tome el deportista para cuidar su cuerpo.

Por lo tanto, la idea del rendimiento deportivo se asocia con sus logros. Para aumentar el rendimiento deportivo, la persona debe poder explotar sus recursos máximos (Porto. & Merino, 2016).

## **Importancia de la intervención psicológica en el deporte**

Cuando hablamos de intervención psicológica en el deporte, muchas veces se relaciona directamente con la competición; para realizar el trabajo psicológico la intervención y la preparación psicológica del paciente, debe comenzar al mismo tiempo que la preparación físico-técnica y debe realizarse durante el entrenamiento, para ayudarlo a soportar la carga que se genera en la preparación. Él debe notar que la intervención psicológica le ayudaría a alcanzar su objetivo.

Practicar deporte va de la mano con el estrés, el nivel de afectación depende de la situación que se enfrente y el tipo de disciplina que se practique, un ejemplo de situación complicada en este ámbito se presenta en una competencia, esta genera mucha tensión en las personas, por la presión que se pone en los hombros del deportista con el objetivo de ser el ganador, esta presión genera estrés, y es un efecto contradictorio, porque mientras más alto sea el nivel de estrés, más bajo será el rendimiento del competidor.

Para que una persona rinda su máximo potencial como deportista en una competencia, debe prepararse psicológicamente, porque esto le ayuda a superar los factores negativos que hay en su mente y potenciar los aspectos positivos. Además, es importante recalcar que la competitividad del deportista depende del desarrollo planificado de su proceso biológico.

## **Manifestaciones de la sensibilidad emocional en competencia**

La forma por la cual se puede identificar la sensibilidad emocional es, la percepción de los síntomas, se presenta a través de cambios físicos y mentales que muestra el deportista, aproximadamente 24 horas antes de la competencia, como son, el exceso de sudoración, dolor estomacal, dolor muscular, nervios, irritabilidad, fatiga, inquietud. Dicha sensibilidad emocional podría ser causada por el desequilibrio que se genera entre la demanda de la competencia y la percepción del deportista de que sus habilidades son inferiores a las de su contrincante.

## **Factores personales-situacionales**

Hay una serie de situaciones especiales que ayudan a convertir un estímulo en situaciones que contribuyen a la sensibilidad emocional, a saber: cambios en las circunstancias habituales,

información insuficiente o incorrecta, sobrecarga de los canales de procesamiento, gravedad de los eventos, falta de habilidad para controlar la situación, autoestima, etc.

La percepción que tenga el deportista acerca de su rival también se relaciona con la sensibilidad emocional, ya que el conocimiento del contrincante, previo a la competencia hace que este sienta mucha preocupación si es alguien superior a él, lo que disminuye significativamente su rendimiento.

### **El rendimiento deportivo desde el punto de vista psicológico**

En el rendimiento deportivo, individual o colectivamente, las emociones y los sentimientos pueden jugar un papel decisivo, como el estado de ánimo, los cambios de humor, etc. Pueden regular el rendimiento, y a veces, estos tienden a convertirse en obstáculos importantes. (Martínez García, 2020)

Campo, Mackie y Sánchez (2019) mencionan que bajo una presión constante para mejorar su rendimiento, los deportistas pueden experimentar emociones como ansiedad, miedo, alegría, tristeza, ira, sorpresa, así como otros procesos psicológicos antes, durante y después del entrenamiento o competición, afectando sus resultados y su autopercepción del esfuerzo.

Desde un punto de vista psicológico, aprender, trabajar, desarrollar y mejorar comportamientos, actitudes, hábitos y factores psicológicos que inciden positivamente pueden ser beneficiosos para el deporte en cuestión y quedan excluidos comportamientos, actitudes, hábitos y factores psicológicos que inciden negativamente, todos que, en general, mejoran el rendimiento deportivo de los deportistas.

Tanto en el entrenamiento como en la competición debemos tener en cuenta las variables psicológicas que pueden afectar al rendimiento deportivo, por lo que primero debemos tener en cuenta aquellas variables que podamos encontrar, para poder controlarlas y hacer un seguimiento a lo largo del entrenamiento y aprendizaje de los mismos deportistas para que no puedan afectar de forma negativa. Las más importantes para tener en cuenta de cara al rendimiento deportivo son: la motivación, la ansiedad y estrés, la autoconfianza, la activación, la atención y la cohesión de grupo.

El desarrollo de los deportistas requiere de condiciones estables favorables para la preparación deportiva, organización y gestión del entrenamiento, un complejo sistema de calidad: el entorno socio ambiental, el ámbito deportivo y el ámbito personal.

La práctica de deportes de alto nivel requiere las más altas condiciones en el ámbito individual y formativo del deportista: reconocimiento social, proyección de futuro, apoyo técnico, infraestructura y equipamiento, apoyo tecnológico, ciencia, prioridad de dedicación, estabilidad emocional, condiciones de vida plena.

Un sistema complejo de múltiples interacciones, núcleo de la calidad del rendimiento en el que la clave es la disponibilidad de recursos, la suficiente dedicación del deportista, el suficiente respaldo científico y técnico, así como la estabilidad y bienestar emocional del deportista y perspectivas de futuro. (Álvarez, 2018)

### **Estrés en competición**

En el campo de los deportes competitivos, la demanda es cada vez mayor, los deportistas tienen que cubrir muchas necesidades y la mayoría lo está haciendo con éxito. Sin embargo, cuando este se da cuenta de que estas demandas requieren o superan sus propios recursos, se produce esta sobreactivación, provocando el trastorno de conducta.

Esto ocurre cuando el estrés es visto como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de fatiga, depresión o ansiedad y puede dificultar el uso de las habilidades que tiene un deportista después de varias horas y años de práctica.

El estrés en competencia también puede elevar el nivel de sensibilidad emocional, considerando el grado máximo de sensibilidad, perjudicial para el rendimiento deportivo debido a los efectos negativos que generan en la atención, concentración, control del pensamiento, motivación y disminución de la autoconfianza.

### **Efectos del estrés en el rendimiento deportivo**

#### **Efectos fisiológicos:**

- Incremento de la presión sanguínea.
- Ritmo cardíaco acelerado.

- Aumento de sudoración.
- Aumento de lesiones, etc.

**Efectos psicológicos:**

- Aumento de pensamientos negativos
- Problemas para concentrarse y mantener la atención.
- Acciones, a veces inconscientes, para “escapar” o evitar la competición, etc.

**Postura psicológica**

Conuerdo con la autora María quien menciona en el año 2020 que la importancia de estudiar la sensibilidad emocional radica en que se trata de una especificidad psicológica que solo desarrollan determinados individuos. Estas mismas personas pueden identificarse con la fatiga, la ansiedad y el estrés en ciertos entornos sociales.

En este caso en este trabajo se estudió como se manifiesta la sensibilidad emocional en competencia, evidenciándose emociones negativas que impiden un buen rendimiento deportivo, lo cual también permite conocer la importancia de regular estas emociones (que a pesar de no ser malas causan un efecto negativo), y que el deportista pueda desenvolverse de manera más satisfactoria.

## **Técnicas aplicadas para la recolección de información**

### **La observación**

La observación puede definirse como la técnica mediante la cual se obtienen datos perceptibles para la unidad de análisis, en esta situación las características del paciente, como patrones de comportamiento verbal y no verbal como expresiones faciales (seria, ansiosa, depresiva, sonriente, malhumorada, etc.), contacto visual (que no se limitan a la cabeza y la cara, sino que ocurren con una frecuencia alta en otras partes del cuerpo, especialmente en las manos) y movimientos corporales (incluidos los gestos).

En cada una de las sesiones se empleó el método de la observación directa, lo que me permitió analizar y evaluar ciertos comportamientos sin necesidad de intervenir o incomodar al paciente y así obtener información que aporte al caso.

### **La entrevista semiestructurada**

Las entrevistas psicológicas ayudan a determinar el tipo de tratamiento que necesita una persona y el motivo de su malestar. (UNIR, 2022), afirma que una entrevista psicológica es una reunión, en la cual se analiza la relación entre dos o más personas con un objetivo específico.

Una entrevista semiestructurada es una conversación, en la que el entrevistador tiene un conjunto de preguntas generales para todos los entrevistados y preguntas específicas que se hacen solo a uno o más candidatos, es decir, a todos los candidatos (Communications y PR en Turijobs, 2020). Cada paciente tiene algunas preguntas específicas según su perfil, ya que, es posible que estas preguntas no estén preparadas de antemano, sino que surgen espontáneamente durante la entrevista.

En este caso, la entrevista fue la técnica utilizada a lo largo de cada sesión con el paciente con el objetivo de recopilar información que se detallara en la historia clínica del adolescente, herramienta utilizada en conjunto a la entrevista semiestructurada permitiendo recabar información o aclarar aspectos confusos del discurso del entrevistado.

### **Instrumento de evaluación**

Las escalas o instrumentos de medición, según (Padilla, 2007), son aquellos que especifican características básicas como la confiabilidad y la validez; y tiene como propósito medir una variable conductual específica en momentos determinados, lo que permite describir al individuo, predecir el resultado de su desempeño, monitorear los resultados de las intervenciones psicológicas, entre otras cosas.

Los instrumentos de evaluación utilizados en este estudio permitieron medir el nivel de sensibilidad presente en los deportistas antes y durante cada competencia, lo que les dificulta estar calmados y totalmente enfocados. Al identificar cómo estas situaciones influyen en su rendimiento deportivo se puede determinar e implementar un tratamiento acorde a la problemática.

Dentro de esta técnica, las herramientas empleadas fueron los test psicométricos descritos a continuación:

- ***Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD***

La prueba fue aplicada con el propósito evaluar la autoconfianza presente en los deportistas en situaciones competitivas. La versión preliminar que se elaboró incluía de 18 ítems con 7 opciones de respuesta tipo Likert (1=completamente en desacuerdo; 2=bastante de acuerdo; 3=moderadamente en desacuerdo; 4=no sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5=moderadamente de acuerdo; 6=bastante de acuerdo; 7=totalmente de acuerdo).

Dentro del cuestionario la aseguración la validez de contenido se realizó un primer proceso de revisión con 10 deportistas, quienes asistían regularmente a competencias con el propósito de comprobar que el lenguaje y redacción de los ítems sean adecuados, lo que resultó en la eliminación de 6 ítems que generaban confusión a los deportistas a la hora de llenar el cuestionario, quedando 12 ítems en total; siendo esta reformulación del cuestionario la que fue aplicada al paciente durante la segunda sesión con el objetivo de medir la sensibilidad emocional de los deportistas a partir de las experiencias presentadas durante la competencia.

- ***Escala de Automedición de Ansiedad (EAA)***

Esta escala establece un marco de referencias de las conductas ansiosas, según (Zung, 1965), esta se basa en una lista de 20 frases, preguntas o relatos que se basan en el paciente sobre manifestaciones de caracteres de ansiedad como signo significativo en relación a trastornos emocionales; utilizado durante la tercera sesión, para medir los niveles de ansiedad, así como los signos y síntomas característicos de la misma.

Además de los test psicométricos mencionados también se empleó diferentes técnicas con las correspondientes herramientas que permiten recopilar información detallada permitiendo un análisis completo del problema que presenta el paciente.



## **Resultados obtenidos**

Paciente de 15 años originario del cantón Babahoyo de la provincia Los Ríos, soltero, que vive junto a su hermano mayor en casa de sus padres. Estudiante de 1ro de bachillerato en especialización contabilidad y deportista en la disciplina de lucha de la Federación Deportiva de Los Ríos. Para la elaboración diagnóstica de este estudio de caso se ha trabajado con 5 sesiones las cuales se describirán a continuación:

### **Primera sesión.**

Se realizó la primera entrevista el día viernes 7 de enero de 2022 en el Departamento Psicológico de la Federación Deportiva de Los Ríos aproximadamente de 08:30 am a 09:15 am, en la cual se procedió a la recogida de información para la historia clínica, donde el paciente manifestó: “últimamente me siento muy nervioso antes de cada competencia” “no logro enfocarme”.

Él lleva aproximadamente 1 año como estos síntomas refiriendo mucho nerviosismo, al punto de bloquearse, aceleración del corazón y sentir como su cuerpo tiembla, la última vez que experimentó esa situación se encontraba en Quevedo, lugar donde iban a competir, intento calmarse, pero los pensamientos “no soy lo suficientemente bueno” permanecieron en su cabeza hasta que terminó de competir, lo que resultó en la pérdida de la lucha frente a su oponente.

Dentro de la obtención de datos se logró recopilar información sobre datos específicos, antecedentes personales, familiares, etc. Se determinó junto al paciente el siguiente encuentro y la hora del mismo, el cual fue el jueves 13 de enero a las 9h00 am.

### **Segunda sesión.**

Se llevó a cabo en el Departamento Psicológico el jueves 13 de enero del 2022, la sesión duró aproximadamente 45 minutos, en la que se pudo concluir la historia clínica. En esta oportunidad se analizó junto al paciente el suceso que vivió en Quevedo, a lo cual el paciente mencionó haberse puesto muy nervioso y tenso después de saber quién sería su oponente, mismo que había sido puesto por reemplazo de otro competidor, en ese preciso momento. Esta información fue de suma importancia para entender la razón o el motivo por el cual el deportista había respondido de esa manera, lo que permitió que en esa misma sesión se pudiera concertar la aplicación del Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD; previamente explicadas las indicaciones se procedió a la realización del mismo, el cual permitió evaluar la autoconfianza del paciente en situaciones que implica competitividad.

Teniendo en cuenta los pensamientos y sentimientos que se producen durante la competencia. Cabe recalcar que ya se contaba con el consentimiento informado y autorización verbal del respectivo entrenador para la aplicación de los respectivos instrumentos.

Esta sesión finalizó en el tiempo estipulado, agendando la siguiente sesión para el 21 de enero a las 9h00 am, cita a la cual el paciente estuvo de acuerdo.

### **Tercera sesión.**

Día Viernes 21 de enero alrededor de las 9h25, el paciente llevó a la sesión con retraso debido a dificultades presentadas camino al Departamento Psicológico.

En esta oportunidad se socializó con el paciente los resultados obtenidos de la prueba realizada en la sesión anterior, la cual reflejó un bajo nivel de autoconfianza lo que se transformaba en inseguridad a la hora de competir. Luego de esa socialización se trabajó con el paciente la técnica como los pensamientos crean sentimientos con el propósito de que él entienda el modelo de intervención con el cual trabajaríamos.

Uno de los síntomas que más repetía el paciente era el nerviosismo y recalca sentirse muy ansioso, días antes de la competencia y luego de ella por las consecuencias que traería si lo hacía mal, por lo tanto, se hizo necesario implementar el test Escala de Auto medición de Ansiedad (EAA) con la debida explicación antes y durante la realización del test, el cual ayudaría a detectar el nivel de ansiedad del paciente y poder tratarla.

La sesión duró aproximadamente 45 minutos y al final de la misma se agendó junto al paciente la próxima cita acorde al tiempo disponible del mismo, la cual quedó para el jueves 27 de enero a las 9h00 am.

### **Cuarta sesión.**

Esta sesión se llevó a cabo el día jueves 27 de enero del 2022, esta sesión duró 50 minutos en la que se socializó los resultados del test aplicado y consiguiente a esto se le entregó una hoja al paciente indicándole que de un lado de la hoja escribiera aquellas fortalezas que él considera que tiene como deportista y del otro lado aquellas debilidades que considere que tiene como deportista, el objetivo de esta técnica consistía en que el paciente también se enfocara en las aquellas habilidades positivas que tenía en el ámbito deportivo y no solo en las debilidades o errores que había cometido.

Como tarea se le dijo al paciente que repasara las cosas que había escrito en la hoja y que, si encontraba más cualidades positivas incluso las que los demás veían en él, las anotara.

También se le pidió que reflexionará en aquellas oportunidades que podría obtener de las fortalezas anotadas, así como aquellas amenazas en las que se podrían convertir las debilidades que había anotado y a las que estaba dando toda su atención.

La sesión finalizó con las directrices acerca de la tarea enviada y la programación de la fecha y hora de la siguiente y última sesión.

#### **Quinta sesión.**

Esta sesión se realizó el día martes 1 de febrero del 2022 en la mañana, a las 9h00 am, tuvo una duración de 45 minutos, una vez iniciada la sesión se le pregunto al paciente como le había ido con las anotaciones que se le había pedido hacer en casa, y se le pidió que relataba como se había sentido.

Una vez que el paciente pudo relatar su experiencia con la tarea, se procedió a indicarle que esa sería la última sesión y por ende a socializar aquellos resultados y avances obtenidos en cada una de las sesiones en la aplicación de las distintas herramientas e instrumentos aplicados, así como de la predisposición del paciente en el seguimiento de los mismos. Inmediatamente luego de aquella socialización también se realizó la debida explicación del esquema terapéutico, el cual iba a ser enfocado en la Terapia Cognitivo Conductual, con técnicas adecuadas y dirigidas según la problemática identificada.

### **Situaciones detectadas**

Luego de las sesiones trabajadas con el paciente y las diferentes técnicas y herramientas utilizadas se detectan las siguientes situaciones:

- En el Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD, aplicado al paciente en la segunda sesión debido al constante discurso del paciente acerca de lo terrible que era últimamente en el deporte. Los datos arrojados en el test psicométrico reflejo un bajo nivel de autoconfianza presente en el deportista, lo que se transformaba en inseguridad a la hora de competir.
- Escala de Automedición de Ansiedad (EAA) aplicado al paciente en la tercera sesión, con el objetivo de determinar el nivel de ansiedad que tenía el paciente luego de referir sentirse muy ansioso, con una fuerte presión que le hacía bloquearse, temblores y ritmo cardíaco acelerado. La puntuación del test fue de 60 indicando la presencia de ansiedad marcada a severa.

Los hallazgos e información relacionada que se encontraron en cada área servible del paciente durante las sesiones se explican a continuación:

#### **Área cognitiva**

El paciente presenta pensamientos de inseguridad, “no puedo enfocarme, no lo haré bien”, pensamientos que tienden a ser muy negativos cuando se trata de metas u objetivos dentro de la competencia. Aquellos pensamientos negativos acerca del futuro hacen que él se bloquee durante los entrenamientos, viéndose afectado su desempeño.

#### **Área afectiva**

En esta área se pudo identificar un bajo nivel de autoconfianza, hallazgo que se corrobora con la aplicación del Cuestionario de Autoconfianza en Competición Deportiva realizado durante la segunda sesión. Dicha situación causaba que el paciente se comparara con sus demás compañeros dudando así de sus propias fortalezas como deportista y enfocándose únicamente en los errores cometidos durante los entrenamientos y en la misma competencia.

#### **Área conductual**

El retraimiento se presenta en el paciente haciendo que éste cree una vida apartada de sus amigos y familiares, ya que menciona que prefiere estar solo en su cuarto en vez salir de fiesta con sus amigos o estar en reuniones familiares, evitando así escuchar comentarios malintencionados o preguntas incómodas acerca de las competencias.

### **Área somática**

El deportista presenta mucho nerviosismo acompañado de temblores, ritmo cardíaco acelerado y tensión muscular, signos y síntomas que se dan antes de una competencia importante, afectando sus resultados y la autopercepción del esfuerzo.

**Los factores predisponentes** fueron el bajo rendimiento deportivo por los altos niveles de sensibilidad emocional presentados por la fuerte presión a la que está constantemente expuesto el paciente, antes, durante y después de la competencia, presión que lo bloquea a causa de la ansiedad y que su mente llenara de pensamientos negativos impidiéndole desempeñarse de manera correcta.

**El evento precipitante** fue el cambio de oponente a última hora, situación que hizo que la presión aumentara y junto a ella la inseguridad ya que con anterioridad ya tenía conocimiento de quien era su contrincante y se había preparado y mentalizado en base a eso, pero al cambiar toda la situación su preocupación aumento lo que hizo disminuir significativamente se rendimiento en esa competencia.

Con base en los hallazgos y toda la información organizada, se pudo analizar cada uno de los signos y síntomas que presentaba el paciente llegando a obtener un diagnóstico presuntivo según los criterios diagnósticos del DSM-5: Ansiedad Generalizada 300.02 (F41.1).

### Soluciones planteadas

Luego de culminar las entrevistas psicológicas y el resultado diagnóstico del paciente en el respectivo estudio de caso, se estableció el esquema terapéutico.

#### Enfoque: la terapia cognitivo conductual.

Descripción de Categorías	Objetivos específicos	Técnicas a implementar	Número de sesiones en la terapia	Fecha de atención al paciente	Resultados obtenidos
<u>Cognitivo</u> Pensamientos de inseguridad	Identificar como los pensamientos generan emociones	Como los pensamientos crean sentimientos.  Auto – monitoreo e identificación de pensamientos ansiosos	2	11/01/2022 14/01/2022	El paciente identifica sus pensamientos y los sentimientos que éstos originan.

<p><u>Afectivo</u></p> <p>Bajo nivel de autoconfianza</p>	<p>Evaluar cualidades positivas y negativas que el paciente tiene como deportista.</p> <p>Que probabilidades ahí de que todo lo negativo que piensa que va a suceder realmente pase.</p>	<p>Recogida (examinando) de evidencias</p> <p>Decatastrofizar</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>18/01/2022</b></p> <p><b>20/01/2022</b></p> <p><b>24/01/2022</b></p>	<p>Paciente analiza cualidades positivas y negativas y las acepta como tal.</p>
<p><u>Conducta social</u></p> <p>Retraimiento</p>	<p>Realizar una lista con las actividades en las que el paciente se interese y pueda integrarse con otras personas.</p>	<p>Programación de actividades</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>27/01/2022</b></p>	<p>Paciente se dé tiempo para hacer actividades que le resulten placenteras.</p>

<p><u>Somático</u></p> <p>Temblores, tensión muscular</p>	<p>Que el paciente entienda porque se siente de esa manera, que lo provoca.</p> <p>Encontrar ejercicios de relajación adecuados para él.</p>	<p>Psicoeducación</p> <p>Técnicas de relajación de Jacobson</p>	<p>3</p>	<p>01/02/2022</p> <p>04/02/2022</p> <p>08/02/2022</p>	<p>Paciente comprende porque se siente de tal manera y las situaciones que lo genera.</p> <p>Paciente logre relajarse y así mantener su mente despejada de pensamientos negativos.</p>
---	--	---	----------	---	--



## CONCLUSIONES

En conclusión, se pudo evidenciar en el proceso del actual estudio de caso, la importancia de estudiar la sensibilidad emocional en el ámbito deportivo, tema que ha generado mucho interés en estos últimos años. Está en ocasiones puede ser resultado de un desequilibrio entre las habilidades que percibe el deportista y las exigentes demandas por parte del entrenador, lo que en muchas ocasiones hace que se sienta inferior a sus demás compañeros.

La incidencia de la sensibilidad emocional en el deportista, afecta el rendimiento deportivo, por ende, el desempeño adecuado en competencia también se ve mermado. En el proyecto se mencionan factores internos y externos, que pueden ser personales como ambientales, los cuales se consideran los principales detonantes en el incremento de la sensibilidad emocional del paciente.

Este estudio fue realizado en la ciudad de Babahoyo el cual se pudo confirmar mediante las técnicas psicológicas aplicadas como la entrevista, la observación y los test psicométricos en este caso “el Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD” y la “Escala de Automedición de Ansiedad (EAA)”, todas estas herramientas permitieron establecer un diagnóstico estructural y plantear un esquema terapéutico basado en la terapia cognitiva conductual.

Es importante resaltar que el paciente se mostró muy colaborativo desde la primera sesión, expresándose de manera cómoda en cada una de las preguntas lo cual hizo posible que se construyera un espacio de confianza y que el proceso psicoterapéutico se vaya dando de manera correcta y satisfactoria para ambas partes, identificando claramente la problemática debido al discurso fluido del paciente.

Se pudo evidenciar el progreso y la disposición del paciente sobre los pensamientos pesimistas de sí mismo, mediante las técnicas aplicadas basadas en la terapia cognitiva conductual, en el cual el objetivo principal es la búsqueda de soluciones para lograr mejorar su estado de ánimo y aquellos pensamientos negativos sobre sí mismo.

Se logró que el paciente se diera cuenta de las cualidades positivas que tiene y que dejara de centrarse solo en las negativas, y que actuara en base a esa perspectiva aceptando que no siempre van a ser las mismas circunstancias, van a haber cambios y va a tener que afrontarlos, dejando de lado eso miedo a lo desconocido y esos pensamientos indeseados que hacen que dude de sus propias capacidades.

En base al diagnóstico antes mencionado se planteó un esquema terapéutico basado en la terapia cognitivo conductual, en la cual se realizó en primer lugar la técnica de Auto – monitoreo e identificación de pensamientos ansiosos, puesto que era necesario que el paciente identifique aquellos pensamientos para luego trabajar en ellos, seguido de la terapia recogida (examinando) evidencia y de decatastrofización con el objetivo de evaluar las cualidades positivas y negativas que el paciente tiene como deportista y de hacerle analizar que probabilidades ahí de que todo lo negativo que piensa que va a suceder realmente suceda.

Se trabajó la técnica de programación de actividades teniendo como objetivo que el paciente mediante la realización de actividades placenteras para él como jugar videojuegos, de alguna manera pueda entrar en competencia por medio del juego y así desviar aquellos pensamientos negativos y poder aumentar la autoconfianza, que es uno de los problemas que se busca solucionar.

En la última sesión se pudo evidenciar como el paciente se expresaba de manera más positiva hacia su propia persona, lo que le permitía tener un mejor semblante y tener mucho más entusiasmo durante los entrenamientos y en competencia.

Al finalizar este proceso se dio por cumplida la línea de investigación de salud integral y sus factores físicos, mentales y sociales, de la sublínea de investigación psicoterapia individuales y/o grupales, ya que se pudo acompañar al paciente en su proceso psicoterapéutico mediante las técnicas aplicadas y así orientarlo y ayudarlo a estar motivado durante el proceso y que puede tener la mejor disposición.

### **RECOMENDACIONES**

Sería de gran ayuda que el paciente siga realizando las técnicas que aprendió durante cada una de las sesiones, principalmente la que consistía en anotar aquellas fortalezas y debilidades, así como la terapia de relajación trabajada en las últimas sesiones las mismas puede utilizar en su vida diaria para lograr tener una visión más clara de las cosas.

## BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, I. L. (2018). Factores psicosociales determinantes en el rendimiento de deportistas de alto nivel . *Revista observatorio del deporte*, pp. 07-21.
- Badia, A. (15 de Abril de 2019). *Emociones negativas: el miedo y la ansiedad*. Obtenido de Psicología Online: <https://www.psicologia-online.com/emociones-negativas-el-miedo-y-la-ansiedad-1832.html>
- Campo, M., Mackie, D. M., & Sánchez, X. (2019). *Emotions in Group Sports: A Narrative Review from a Social Identity Perspective*. *Frontiers in Psychology*, 10.
- Comunications y PR en Turijobs. (5 de octubre de 2020). Qué es la entrevista semiestructurada . Madrid, Madrid, España.
- Díaz Leiva, J. A., & Mancilla Espinoza, Z. E. (2011). *La sensibilidad emocional en el rendimiento deportivo en competencia* . Guatemala. Obtenido de file:///C:/Users/PC/Downloads/13%20(1952).pdf
- Maria. (7 de Julio de 2020 a). *Sensibilidad emocional*. Obtenido de Wiki Psicología: <https://wikipsicologia.com/sensibilidad-emocional/>
- Maria. (7 de Julio de 2020 b). *Sensibilidad emocional*. Obtenido de Wiki Psicología: <https://wikipsicologia.com/sensibilidad-emocional/>
- Martínez García, M. Á. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo* . Obtenido de <http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/10180/MARTINEZ%20GARCIA%20%20MIGUEL%20ANGEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oiharbide., M. H., Lasa., N. B., Manterola., A. G., & Plaza, J. G. (2016). Regulación de las emociones. *Bibliopsiquis*.
- Padilla, J. C. (2007). Escalas de medición . En J. C. Padilla, *Paradigmas* (págs. 104-125). Bogotá: ISSN.

- Porto., J. P., & Merino, M. (2016). *Definición de rendimiento deportivo*. Obtenido de Definición.de: <https://definicion.de/rendimiento-deportivo/>
- Reigal, R., Delgado-Giralt, J., Raimundi, M., & Hernández-Mendo, A. (2018). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. En *Cuadernos de Psicología del Deporte* (págs. 55-62).
- Saies Sistiaga, E. (2018). *Inteligencia emocional y motivación: diferencias entre piraguitas iniciados, campeones y super-campeones* . Donostia-San Sebastián. Obtenido de file:///C:/Users/PC/Downloads/TESIS\_SAIES\_SISTIAGA\_EKAITZ.pdf
- UNIR. (2022). La entrevista psicológica: claves y objetivos de esta herramienta . (U. D. RIOJA, Ed.) *UNIR*. Obtenido de <https://www.unir.net/salud/revista/entrevista-psicologica/#:~:text=La%20entrevista%20psicol%C3%B3gica%20es%20aquella,el%20profesional%20que%20la%20ofrece.>
- Verónica B, O. P. (2018). La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra. *Revista de Investigación*, vol. 42, núm. 93, pp. 95-109. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/>
- Zung, W. (1965). Inventario de Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). madrid, madrid, españa.

## ANEXOS



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA**  
**EDUCACIÓN**  
**CARRERA PSICOLOGIA CLINICA**



### Anexo # 1 Formato de la historia clínica

#### HISTORIA CLÍNICA

HC. # 01

Fecha: 07 / 01 / 22

#### 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

**Nombres:** N.N

**Edad:** 15 años

**Lugar y fecha de nacimiento:** Babahoyo, 01 de Enero de 2007.

**Género:** Masculino

**Estado civil:** Soltero

**Religión:** Ninguna

**Instrucción:** 1ero de Bachillerato

**Ocupación:** Estudiante

**Dirección:** La Aventura

**Teléfono:** xxxxxxxxxxxx

**Remitente:** Federios

#### 2. MOTIVO DE CONSULTA:

Paciente de 15 años, sexo masculino, acude a consulta de manera voluntaria manifestando “últimamente me siento muy nervioso antes de cada competencia” “no logro enfocarme”. Se pudo conocer que llevaba aproximadamente 1 año presentando mucho nerviosismo, pero hace unos meses atrás dicho nerviosismo se había intensificado y ahora también presentaba pensamientos negativos hacia el futuro ocasionando que se bloqueara, temblara y que su ritmo cardíaco se acelerara; todo aquello estaba provocando que su rendimiento en el deporte se vea significativamente afectado por lo cual tomo la decisión de solicitar ayuda psicológica.

#### 3. HISTORIA DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO ACTUAL:

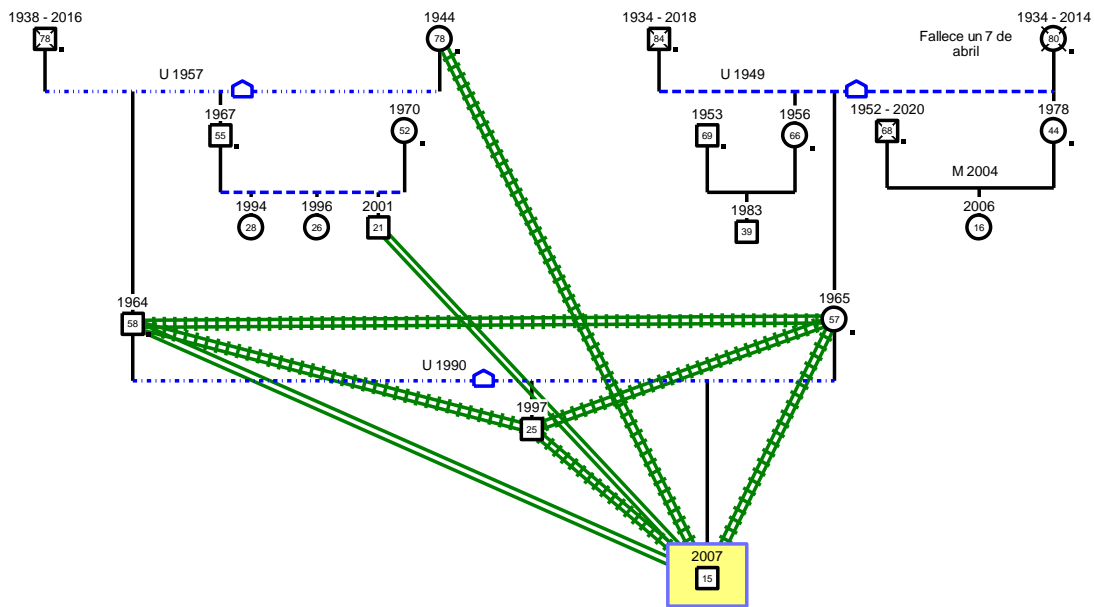
Constantemente se mantiene intensamente preocupado por la competencia, llegando a compararse con sus demás compañeros y a tener pensamientos negativos respecto a sus fortalezas como deportista.

En la entrevista con el joven, este expreso que se ha sentido muy mal, con mucha tensión muscular y respiración acelerada, generalmente en situaciones como semanas previas a una competencia y actualmente incluso durante los entrenamientos.

También comenta que las constantes preguntas de sus padres acerca de su desempeño en la Federación así como los comentarios malintencionados que escucha de sus compañeros lo hacen sentirse muy ansioso haciéndole optar por ya no pasar tiempo con sus compañeros fuera de la Federación ni estar presente durante las reuniones familiares.

#### 4. ANTECEDENTES FAMILIARES

##### **a. Genograma (Composición y dinámica familiar).**



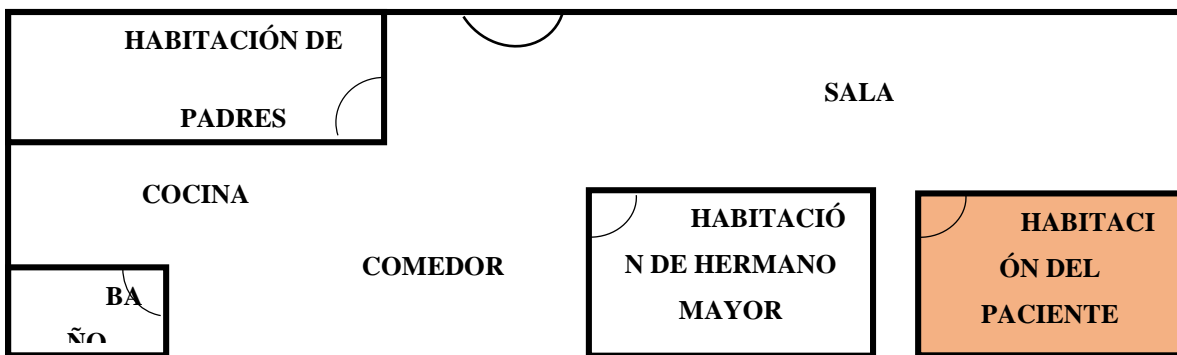
**b. Tipo de familia.**

Familia nuclear, conformada por papá, mamá y hermano mayor

**c. Antecedentes psicopatológicos familiares.**

Familia del paciente no presenta ningún problema patológico.

**5. TOPOLOGÍA HABITACIONAL**



La vivienda donde vive el paciente es alquilada, su estructura es de cemento, de una sola planta

**6. HISTORIA PERSONAL**

**6.1. ANAMNESIS**

**(Embarazo, parto, lactancia, marcha, lenguaje, control de esfínteres, funciones de autonomía, enfermedades)**

Paciente proveniente d un embarazo deseado y planificado, siendo el segundo hijo de dos hermanos; parto distócico. El proceso de lactancia lo mantuvo hasta los 15 meses, la marcha empezó a los 11 meses, el lenguaje empezó a los 12 meses y el control d esfínteres a los 3 años. A los 5 años sintió que ya podía realizar por sí mismo ciertos requerimientos, cuando tenía 6 años fue operado de las amígdalas, la cual fue la única enfermedad que ha presentado hasta el momento y de la cual se recuperó sin ninguna complicación.

**6.2. ESCOLARIDAD** (Adaptabilidad, rendimiento, relación con pares y maestros, aprendizaje, cambios de escuela).

Paciente se cambió de escuela cuando estaba en 3ero de básica, situación a la que le costó al principio pero luego se adaptó, su rendimiento académico ha sido sobresaliente, la relación con sus compañeros fue armoniosa. Luego de culminar su la primaria, ingreso a la secundaria y empezó su vida deportiva al mismo tiempo. Mantiene una buena relación con sus pares y maestros, actualmente cursa el primer años de bachillerato.

**6.3. HISTORIA LABORAL**

Paciente no trabaja

#### **6.4. ADAPTACIÓN SOCIAL**

Paciente manifestó “se me hace fácil relacionarme con otras personas” “me gusta ser el amigo que escucha y aconseja a los demás aunque nadie me escucha a mí”

#### **6.5. USO DEL TIEMPO LIBRE (ocio, diversión, deportes, intereses)**

Pasar tiempo a solas viendo videos en YouTube, hace varias semanas ya o sale a divertirse con sus amigos, practica el deporte de lucha en la Federación Deportiva de Los Ríos, entre sus intereses mencionó aprender a tocar guitarra y mejorar su inglés.

#### **6.6. AFECTIVIDAD Y PSICOSEXUALIDAD**

Paciente refiere que actualmente le cuesta estar en un ambiente fuera de los entrenamientos ya que le pone muy ansioso los comentarios malintencionados de sus compañeros y familiares.

#### **6.7. HÁBITOS (café, alcohol, drogas, entre otros)**

Paciente acostumbra ingerir café durante todas las mañanas, manifestó no haber ingerido alguna sustancia psicotrópica.

#### **6.8. ALIMENTACIÓN Y SUEÑO**

El paciente refiere que en ocasiones se salta el desayuno, situaciones en las que se le hace demasiado tarde para ir a entrenar.

#### **6.9. HISTORIA MÉDICA**

No refiere.

#### **6.10. HISTORIA LEGAL**

No refiere.

#### **6.11. PROYECTO DE VIDA**

Desea terminar el colegio exitosamente y comenzar a trabajar de manera parcial mientras estudia C.P.A en la Universidad.

### **7. EXPLORACIÓN DEL ESTADO MENTAL**

#### **7.1. FENOMENOLOGÍA (Aspecto personal, lenguaje no verbal, biotipo, actitud, etnia, lenguaje)**

Paciente asiste a consulta con vestimenta deportiva ya que minutos después de la entrevista se disponía a entrenar, su lenguaje no verbal manifestó coherencia con lo expresaba verbalmente, su contextura corporal media; actitud tímida, mirada en sus manos, evita el contacto visual; perteneciente a la etnia mestiza; su lenguaje fue poco fluido al principio.

#### **7.2. ORIENTACIÓN**

Orientación en tiempo y espacio.

#### **7.3. ATENCIÓN**

No presenta problemas de atención.

#### **7.4. MEMORIA**

No presenta problemas de memoria.

#### **7.5. INTELIGENCIA**

Presenta una inteligencia acorde a su edad.

#### **7.6. PENSAMIENTO**

Pensamientos negativos hacia el futuro, ideas sobrevaloradas sobre sus cualidades deportivas.

#### **7.7. LENGUAJE**

No presenta problemas de lenguaje.

#### **7.8. PSICOMOTRICIDAD**

Presenta normalidad en el aspecto motriz.

### **7.9. SENSOPERCEPCION**

No presenta alteraciones de sensopercepción.

### **7.10. AFECTIVIDAD**

Pérdida de interés en compartir tiempo con sus amigos y familiares.

### **7.11. JUICIO DE REALIDAD**

Paciente posee un buen juicio de la realidad.

### **7.12. CONCIENCIA DE ENFERMEDAD**

Paciente si tiene consciencia de enfermedad.

### **7.13. HECHOS PSICODRAMÁTICOS E IDEAS SUICIDAS**

No presenta hechos psicotraumáticos, tampoco ideas suicidas.

## **8. PRUEBAS PSICOLÓGICAS APLICADAS**

- Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD, refleja un bajo nivel de autoconfianza presente en el deportista, lo que se transformaba en inseguridad a la hora de competir.
- Escala de Automedición de Ansiedad (EAA), con una puntuación de 60 indicando la presencia de ansiedad marcada a severa.

## **9. MATRIZ DEL CUADRO PSICOPATOLÓGICO**

<b>Función</b>	<b>Signos y síntomas</b>	<b>Síndrome</b>
Cognitivo:	Pensamientos de inseguridad	Ansiedad
Afectivo:	Bajo nivel de autoconfianza	
Emoción	Nerviosismo	
Conducta social - escolar	Retraimiento	
Somática	Temblores, ritmo cardiaco acelerado, tensión muscular	

### **9.1. Factores predisponentes:**

- Bajo rendimiento deportivo por los altos niveles de sensibilidad emocional.
- Fuerte presión antes, durante y después de la competencia.

### **9.2. Evento precipitante:**

Cambio de oponente a última hora.

### **9.3. Tiempo de evolución:**

1 año.

## **10. DIAGNÓSTICO ESTRUCTURAL**

Con base en los hallazgos y toda la información organizada, se pudo analizar cada uno de los signos y síntomas que presentaba el paciente llegando a obtener un diagnóstico presuntivo según los criterios diagnósticos del DSM-5: Ansiedad Generalizada 300.02 (F41.1).

## **11. PRONÓSTICO**

Pronóstico reservado.

## **12. RECOMENDACIONES**

Se recomienda seguir detenidamente el proceso terapéutico que el profesional ha visto necesario para tratar.



### 13. ESQUEMA TERAPÉUTICO

#### Enfoque: Terapia Cognitivo Conductual

Descripción de Categorías	Objetivos específicos	Técnicas a implementar	Número de sesiones en la terapia	Fecha de atención al paciente	Resultados obtenidos
<b>Cognitivo Pensamientos de inseguridad</b>	Identificar como los pensamientos generan emociones	Como los pensamientos crean sentimientos.  Auto – monitoreo e identificación de pensamientos ansiosos	<b>2</b>	<b>11/01/2022 14/01/2022</b>	El paciente identifica sus pensamientos y los sentimientos que éstos originan.
<b>Afectivo Bajo nivel de autoconfianza</b>	Evaluar cualidades positivas y negativas que el paciente tiene como deportista.  Que probabilidad es ahí de que todo lo negativo que piensa que va a suceder realmente pase.	Recogida (examinando) de evidencias  Decatastrofizar	<b>3</b>	<b>18/01/2022 20/01/2022 24/01/2022</b>	Paciente analiza cualidades positivas y negativas y las acepta como tal.

<p><b>Conducta social</b> <b>Retraimiento</b></p>	<p>Realizar una lista con las actividades en las que el paciente se interese y pueda integrarse con otras personas.</p>	<p>Programación de actividades</p>	<p><b>1</b></p>	<p><b>27/01/2022</b></p>	<p>Paciente se dé tiempo para hacer actividades que le resulten placenteras.</p>
<p><b>Somático</b> <b>Temblores, tensión muscular</b></p>	<p>Que el paciente entienda porque se siente de esa manera, que lo provoca.</p> <p>Encontrar ejercicios de relajación adecuados para él.</p>	<p>Psicoeducación</p> <p>Técnicas de relajación de Jacobson</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>01/02/2022</b> <b>04/02/2022</b> <b>08/02/2022</b></p>	<p>Paciente comprende porque se siente de tal manera y las situaciones que lo genera.</p> <p>Paciente logre relajarse y así mantener su mente despejada de pensamientos negativos.</p>

Firma del pasante,

Psi. Cl. Julisa Mora.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN  
CARRERA PSICOLOGIA CLINICA



Anexo # 2 Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD

Cuestionario de autoconfianza en competición deportiva CACD

Nombre: \_\_\_\_\_  
Edad: 15 \_\_\_\_\_

	Completamente en desacuerdo	Bastante de acuerdo	Moderadamente en desacuerdo	No sé, ni de acuerdo ni en desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Me siento seguro al enfrentar una competición						X	
2. Siempre pienso que puedo ganar independientemente del rival							X
3. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor						X	
4. Creo poder salir campeón en el torneo						X	
5. Siempre pienso que me puedo superar en cada competición						X	
6. Siempre salgo a la cancha a ganar la competición							X
7. Estoy convencido de que mi trabajo tiene valor						X	

8. Creo que puedo lograr cualquier cosa que me propongo							X	
9. Me siento inferior respecto a mis compañeros de equipo								X
10. En una competición cuando me sustituyen por un compañero siento que fue porque jugué mal								X
11. Cuando soy suplente me siento incompetente								X
12. Cuando mi equipo va perdiendo me siento incapaz de revertir la situación								X



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO  
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA  
EDUCACIÓN  
CARRERA PSICOLOGIA CLINICA



Anexo # 3 Escala de Automedición de Ansiedad (EAA)

Escala de la autovaloración de la ansiedad del Dr. W.W.K. Zung

Nombres y apellidos: _____					
Domicilio: <u>La Aventura</u>			Fecha de evaluación: <u>17/01/22</u>		
Guía para la puntuación de la escala de autovaloración de la ansiedad EAA	Nunca-casi nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntaje
1. Me siento más intranquilo y nervioso que de costumbre	1	2	3	4	4
2. Me siento atemorizado sin motivo.	1	2	3	4	4
3. Me altero o angustio fácilmente.	1	2	3	4	4
4. siento como si me estuviera deshaciendo a pedazos.	1	2	3	4	3
5. Creo que todo está bien y que no va a pasar nada malo.	4	3	2	1	4
6. Me tiemblan los brazos y las piernas.	1	2	3	4	3
7. Sufro dolores de cabeza, del cuello y de la espalda.	1	2	3	4	3
8. Me siento débil y me canso fácilmente.	1	2	3	4	4
9. Me siento tranquilo y me es fácil estar me quieto.	4	3	2	1	4
10. Siento que el corazón me late aprisa.	1	2	3	4	4
11. Sufro mareos.	1	2	3	4	2
12. Me desmayo o siento que voy a desmayarme.	1	2	3	4	1
13. Puedo respirar fácilmente.	4	3	2	1	3
14. Se me duermen los pies y me hormiguean los dedos de las manos y de los pies.	1	2	3	4	3
15. Sufro de dolores de estómago, indigestión.	1	2	3	4	2
16. Tengo que orinar con mucha frecuencia.	1	2	3	4	2
17. Generalmente tengo las manos secas y calientes.	4	3	2	1	3
18. La cara se me pone caliente y roja.	1	2	3	4	2
19. Me duermo fácilmente y descanso bien por la noche.	4	3	2	1	3
20. Tengo pesadillas.	1	2	3	4	2
Puntaje total					60

**Anexo # 4 Sesión con paciente en el proceso psicológico**

