

**Estrés competitivo y rendimiento deportivo en la selección de Boccia categoría bc4 en norte
de Santander**

Diego Fernando Hernández Morales

Tutor: Tatiana Johanna Cardona Gutiérrez



**Universidad Simón Bolívar, Sede Cúcuta
Facultad De Psicología
Programa Académico De Investigación
San José De Cúcuta
2019**

**Estrés competitivo y rendimiento deportivo en la selección de boccia categoría bc4 en norte
de Santander**

Diego Fernando Hernández Morales

Tutor: Tatiana Johanna Cardona Gutiérrez



**Universidad Simón Bolívar, Sede Cúcuta
Facultad De Psicología
Programa Académico De Investigación
San José De Cúcuta**

2019

Tabla de Contenido

Planteamiento y formulación del problema	4
Delimitación	8
Espacial.....	8
Conceptual	8
Temporal	8
Justificación.....	9
Objetivos	12
Objetivo General.....	12
Objetivo Específicos	12
Marco Referencial.....	13
Antecedentes internacionales.....	13
Antecedentes nacionales.....	19
Antecedentes regionales	20
Marco Teórico.....	20
Marco Contextual	31
Marco Legal.....	32
Metodología.....	40
Enfoque	40
Diseño de la Investigación	41
Población y muestra	41
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	42
Análisis de resultados	43
Discusión	47
Conclusiones	48
Recomendaciones.....	49
Referencias.....	50

Planteamiento y formulación del problema

Para referirse al estrés, debemos trasladarnos al inicio de su planteamiento para entenderlo mejor. Según García, Piraquive y Salazar (2012), uno de sus orígenes teóricos documentados que conceptualiza el estrés, radica en los años 30, en donde la física se refería a este como la presión ejercida entre dos cuerpos, afirmando que aquel cuerpo que reciba la mayor parte de presión terminaría por ser destruido.

De igual manera, se entiende al estrés como una actividad o proceso mental que es generado por una serie de situaciones que ocasionan un grado de exigencia la cual no logra el individuo enfrentarla de una manera apropiada (Valcárcel, 2014). Por lo que tomar o no una decisión de forma adecuada y rápida a la situación puede desencadenar causas positivas o negativas para el sujeto. Por consiguiente y como lo afirma Valcárcel (2014) si se logra reaccionar ante esta situación de una manera apropiada y eficaz, no se desencadenarían todas las posibles consecuencias que puede despertar el estrés.

El estrés es un tema que ha despertado a través de los años la atención de muchos científicos interesados en comprender la conducta humana, ya que los efectos del estrés mantienen o generan una gran incidencia no solo en la salud mental del individuo, si no que ocasionan también, una serie de manifestaciones físicas en él, llevándolo incluso a ser causante de trastornos en el área personal, social o familiar. (Naranjo 2009)

Por otra parte, De Rose (2000) indica que en determinadas situaciones apreciadas por el individuo aparece el estrés, dichas situaciones que se consideradas importantes pueden llevar a un desequilibrio si el sujeto considera que su capacidad de afrontarla no es suficiente, por ende,

si la meta o finalidad de la situación es importante, pero el sujeto percibe que no lograra alcanzarla satisfactoriamente, generara en él una serie de signos y síntomas relacionados con el estrés.

Según De Rose (2000), indica que, en estudios realizados a jóvenes deportista, el 42% de ellos manifestaban algún síntoma relacionado al estrés cuyas consecuencias era la disminución de su rendimiento en las competencias. Así mismo, indica que un 66% de combates practicados por deportista de lucha mostraban nerviosismo y el 55% de ellos no dormían bien la noche previa a la competencia.

Por consiguiente, el estrés ha tenido presencia constante en los ámbitos del deporte, debido a la alta demanda que este requiere, no solo una exigencia física sino psicológica. Debido a que el deporte o cualquier situación que demande esfuerzo pueden entenderse como situaciones altamente estresantes, (De Rose, 2000).

La boccia, un deporte que demanda una cantidad alta de esfuerzo físico, no por la complejidad del deporte en sí, sino por la población que lo práctica, cuyas características físicas refieren una limitada cantidad de fuerza debido a que son personas con discapacidad. De igual manera este deporte requiere un esfuerzo mental al ser un deporte de estrategia. Así mismo el grado de competitividad es alto y cualquier error cometido llevaría a la derrota o pérdida del juego.

Al ser la boccia un deporte en el que los practicantes son personas con discapacidad física, los cuales cuentan con grados de fuerza y movilidad disminuida, el estrés puede estar presente debido a la constante exigencia física que tienen que realizar los deportistas. El estrés

puede desencadenarse con mayor facilidad en deportistas con discapacidad física, debido a la frustración del querer hacer más de lo que sus cuerpos les permite realizar.

De igual manera, al ser un deporte practicado por personas con discapacidad, cuyo organismo está más propenso a enfermar debido a la situación sedentaria en la que se encuentran. Si no cuentan con estrategias para el control del estrés, estas situaciones pueden llevar no solo a un resultado negativo a nivel deportivo; sino también, según Blasina (s.f) El estrés puede ser responsable de múltiples patologías.

La boccia según Naranjo, (2016) es un deporte, que requiere un grado de precisión alto y donde la tensión suele darse en todo el partido, ya que, de no ser así, los resultados no serían los satisfactorios, los cuales son alejar las bolas de sus rivales de la bola blanca la cual es el objetivo y terminar ganando puntos. Según lo anterior, al ser un deporte en donde el deportista cuenta con una tensión constante, puede ser esta un desencadenante de estrés. De igual manera, esta práctica, se la realiza de manera individual, en pareja o equipos donde los jugadores tienen que contar con una buena precisión para las bolas (Naranjo 2016).

Por otro lado, se asociará el estrés y el deporte con el rendimiento deportivo cuyo significado es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas (Gil 2013).

Así mismo, Martín, 2001 (citado por Gil, 2013). Lo describe como “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas” (párr. .3). A su vez, V. Billat (2002) define el rendimiento deportivo como una consecuencia entre la acción

ejercida por el deportista dentro de los límites que permiten las reglas existentes en el deporte que practica, pudiendo así utilizar sus habilidades corporales y cognitivas.

Después de conocer la situación presentada respecto al estrés y el rendimiento deportivo, cabe preguntarse:

¿De qué manera afecta el estrés el rendimiento deportivo de los deportistas de boccia (bc4) en norte de Santander?

Siendo coherente con la práctica deportiva y la importancia de ofrecer un buen resultado se puede identificar que el estrés según lo anteriormente descrito, puede llegar a alterar la practica efectiva del deporte llevando a cabo un bajo rendimiento en los partidos, a esto súmesele la desmotivación de un resultado adverso o las limitaciones físicas y la presión del deportista. Por consiguiente, queda en evidencia el porqué de la importancia de trabajo en el manejo del estrés en el ámbito deportivo.

Delimitación

Espacial

La presente investigación plantea su interés el grupo de deportistas pertenecientes a la selección de Boccia categoría bc4 en Norte De Santander, en cual se cuenta con (5) integrantes cuya práctica se realiza en el coliseo menor Eustorgio Colmenares Baptista en Cúcuta. Y que está dirigido por el Instituto de Deportes de Norte de Santander.

Conceptual

Para la presente propuesta investigativa la cual está dirigida a las personas vinculadas a prácticas de deportes adaptados, dentro del Instituto de Deportes de Norte de Santander, es necesario poseer claridad teórica acerca de los conceptos a trabajar los cuales son: Boccia, Boccia Categoría bc4, Deporte, Deporté adaptado, Rendimiento deportivo, Discapacidad, Tipos de discapacidad y Estrés, que serán abordados en el marco conceptual.

Temporal

El planteamiento de la presente investigación se inicia en el primer periodo académico del año 2018. Tiempo determinado para la realización del proyecto, elección del instrumento a aplicar y establecimiento de las etapas del proceso investigativo.

Justificación

Con el presente proyecto de investigación, se pretende dar a conocer la relación entre, estrés competitivo y rendimiento deportivo, en la selección de boccia de Norte de Santander. Teniendo en cuenta lo que dice Salgado, Rivas y Garcia (2011), La práctica deportiva a niveles competitivos tiende a producir niveles elevados de estrés. Quienes, a su vez, aseguran que en Colombia no se cuenta con una buena cantidad de estudios focalizados al estrés en deportistas (Salgado y cols. 2011).

Continuando con lo anterior, la conveniencia de la presente investigación radica en el estudio de sus dos variables, tanto como estrés y rendimiento, considerando que el análisis de resultados pueda brindar conocimiento científico, esto frente a realidades sociales, tal como lo es el deporte, en este caso un deporte adaptado, como lo es el boccia. Teniendo en cuenta lo que asegura Abellán y Sáez, (2017), al referir que la realización de los deportes adaptados puede llegar a generar la inclusión de los participantes. Lo que sugiere beneficioso el estudio del presente tema de investigación, ya que podría generar en los participantes la idea de valoración externa hacia su práctica.

En cuanto a su valor teórico, se podría decir que lo que se quiere generar con la presente investigación y su importancia para la ciencia, subyace en la indispensable detección de estrés y sus niveles en general en un equipo deportivo, el cual practica un deporte adaptado como lo es el boccia, donde cabe señalar que sus integrantes se encuentran en situación de discapacidad, lo que se podría delimitar como problema de salud y como lo señala Serrano y Caicedo (2017) El deportista que practica deporte de alto nivel competitivo, al estar expuesto a estas situaciones que

producen estrés, tiene mayor preponderancia a padecer o desarrollar síndrome de burnout, lo que señalaría un problema de salud más allá de la situación en la que ya se encuentran.

En cuanto a lo que asegura. Mejía. (2012) Los determinantes que indican que una persona se encuentre en un estado de salud o malestar no son las circunstancias en que se encuentre, ya que cada persona está en un constante cambio de salud y enfermedad y en como maneje los factores estresores. Lo que se podría definir cómo; la salud de los integrantes de este equipo no solo está implícita por practicar un deporte en general, y que la generación de diferentes estados podría hacer la diferencia entre salud y enfermedad. Llegando a ser un punto de partida para generar posibles programas de salud tanto física como psicológica a los deportistas.

Otro agregado a su valor teórico que se pretende generar con la presente investigación y su importancia para la ciencia, se relaciona a la práctica deportiva de boccia como deporte adaptado, el cual se podría categorizar como poco conocido, y que según De La Vega, Galán, Ruiz, y Tejero. (2013), La importancia por estudiar en el área de discapacidad es relevante y se percibe un gran interés tanto a nivel científico y deportivo. También teniendo en cuenta que, a nivel local, en norte de Santander no se encuentran investigaciones relacionadas directamente al boccia como deporte adaptado, lo que genera un vacío científico acerca de esta variable.

En cuanto el beneficio al ámbito deportivo, subyace mayormente en el deporte adaptado, cuyas investigaciones sobre este en relación al estrés es nula, pudiendo así contar con una iniciativa en cuanto a la relación de estas dos variables.

Para la realización del alcance de investigación del presente trabajo se decide abordar el enfoque cuantitativo, debido a que se busca un abordaje de tipo correlacional, acerca de la relación en las dos diferentes variables del estudio, las cuales son, el nivel de estrés competitivo

y rendimiento deportivo, en la selección de boccia de Norte de Santander, acorde a Hernández, Fernández y Baptista (2010) el enfoque cuantitativo resulta pertinente a la hora de analizar el grado de asociación en torno a la relación del estrés y la competitividad en la población objeto de estudio.

Por último, la conveniencia de la investigación radica en prestar mayor atención hacia una variable que se encuentra completamente relacionada en el marco de la salud, como lo es el estrés, y que se pueda ver reflejado en los integrantes de la selección de Boccia de Norte de Santander. Teniendo en cuenta la poca información científica que existe acerca de este deporte. Donde a partir de los resultados se puedan generar posibilidades desde los directivos de la selección de norte de Santander, del mismo equipo, desarrollar programas o herramientas de cómo enfrentar diferentes futuras situaciones, potenciando el nivel deportivo del equipo en las competencias realizadas, ya sean regional, nacional e internacional.

Objetivos

Objetivo General

Analizar la relación entre estrés competitivo y rendimiento deportivo en la selección de boccia categoría bc4 en norte de Santander

Objetivo Específicos

Identificar el nivel de estrés en los integrantes de la selección de boccia categoría bc4 de norte de Santander mediante la prueba Kenneth M. Nowack.

Observar los niveles de rendimiento deportivo en los integrantes de la selección de boccia categoría bc4 de norte de Santander mediante la efectividad

Relacionar el nivel de estrés competitivo y rendimiento deportivo en la selección de boccia categoría bc4 en norte de Santander

Marco Referencial

Antecedentes internacionales.

Para esta investigación, se toma en cuenta antecedentes como el estudio realizado por Vega, Galán, Ruiz y Tejero (2013) en su estudio el cual se titula “Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica”. examina el perfil del estado de ánimo del equipo español Boccia nacional en los Juegos Paralímpicos en Beijing. Para medir la escala del estado de ánimo utilizando el POMS, y para la estimación del rendimiento deportivo, los entrenadores y los atletas realizaron una escala de rendimiento técnico percibido. Los resultados logran destacar la importancia de profundizar la relación entre el estado de ánimo y el rendimiento percibido en entornos altamente competitivos para personas con discapacidades.

Durante este mismo año Sánchez, Bonilla y González. (2013), realizan un estudio llamado “Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento”. Cuyo objetivo estudio fue determinar los niveles estrés recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento. En el cual sus resultados, los valores promedio para las variables relacionadas a la recuperación fueron más altos que los promedios para las variables de estrés. El presente estudio evidencia un perfil de estado estrés recuperación favorable para los deportistas encuestados. Así mismo, muestra la importancia de la identificación del perfil estado estrés-recuperación, para prevenir los efectos destructivos de centrarse exclusivamente en las cargas de entrenamiento.

Por otra parte, un estudio realizado por Fuentes, Castaño y Plaza. (2014), que se titula, “Estado anímico pre y pos-competitivo en la boccia en deportistas con discapacidad”. Estudio realizado al equipo alicantino amateur de Boccia, compuesto por veintiséis jugadores de ambos sexos, de edades comprendidas entre los 12 y 54 años, en las categorías BC1, BC2, BC3 y BC4. En el cual se analizan estados de ánimo como tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga pre y pos-competitivos durante una situación deportiva de competición. Donde los resultados obtenidos, señalan que, dependiendo del momento de competición y de la edad del deportista, varía el estado emocional lo que repercute en el rendimiento del jugador.

En otra investigación llevada por García, Pujals, Fuster, Núñez y Rubio (2014) que se titula “Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano” Estudio que analiza la relación entre las variables psicológicas y físicas y las lesiones deportivas. Donde recogieron variables relacionadas con lesiones biomédicas, psicológicas y deportivas. Cuyos resultados sugieren que una alta probabilidad de autoeficacia produce dependencia estadística a una alta probabilidad de lesiones deportivas. Esta variable recibe influencias previas de variables biomédicas (IMC) y variables psicológicas (estrés). También hay variables consecuentes a la lesión: estrategias de afrontamiento y locus de control.

En la siguiente investigación hecha por García, De Francisco, Enrique. y de Los Fayos, 2015. En su trabajo llamado “El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphib” Con el objetivo de realizar un estudio preliminar sobre la percepción que tienen los psicólogos del deporte del síndrome de

burnout en deportistas. Donde los resultados muestran que el estrés junto con la pérdida de control en la vida del deportista como factores directamente relacionados con el síndrome de burnout, y que las consecuencias fisiológicas del burnout en deportistas son tensión, fatiga e irritabilidad, dificultad de experimentar emociones positivas como ilusión, expectativas positivas, energía, y tendencia a que desapareciese el entusiasmo en el deporte.

Durante este mismo año Beltran y Avella. (2015) en su estudio llamado “La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo” el cual nos dice que el deporte se ha convertido en un fenómeno muy influyente a nivel cultural, social, económico y político, por lo cual es necesario tener una visión muy amplia, ya que existen muchos factores que intervienen en su práctica, como el estrés que sufren los deportistas durante las competencias lo que hace necesario la preparación psicológica. En el presente artículo se analizan algunos factores psicológicos que pueden beneficiar o afectar el rendimiento deportivo en situaciones de estrés y técnicas que deberían desarrollarse dentro del proceso con el fin de garantizar el rendimiento durante el proceso.

Otro importante estudio, el cual fue hecho por Rodríguez, Sarmiento, Gordo. (2015), El cual se titula “¿Cómo se enfrentan los padres al estrés que se genera ante la discapacidad de un hijo?”. El cual como objetivo fundamental plantea profundizar en el conocimiento del estrés parental, Este trabajo se realizó mediante dos cuestionarios: un cuestionario ad hoc, en el que se estudian las variables sociodemográficas y una Escala de Estrés Parental (PSI) a padres y madres que tienen algún hijo/a con discapacidad. Los resultados, en cuanto a Estrés Parental muestran un mayor nivel en padres (33-47 años), con estudios primarios y que en la actualidad se encuentran

desempleados. Planteando que el estrés también se puede encontrar en quienes pertenecen al ambiente de las personas con discapacidad.

No obstante, ese mismo año Abián-Vicén, & Báguena Mainar, & Abián. (2015), en su estudio llamado “Estrés precompetitivo en jugadores adolescentes de bádminton”. Basado en conocer el orden de los síntomas relacionados con el estrés en las horas previas a la competencia. Determinando si existían correlaciones entre el estrés y las horas de entrenamiento, y el estrés y la posición de los jugadores en el ranking. Encontrando con mayor frecuencia en los jugadores síntomas que se relacionan con las emociones y los comportamientos. Resultados que muestran a las jugadoras de bádminton menores de 17 años con niveles más altos de estrés, en comparación con los niños de la misma categoría, y que los jugadores de bádminton jóvenes están entusiasmados con la llegada de la competencia.

Otra investigación realizada por Naranjo, (2016) la cual se titula, deporte paralímpico Boccia como factor de integración social y potenciador de habilidades matrices para persona con discapacidades físicas. exponiendo el deporte paralímpico boccia, como factor de integración social y potenciador de habilidades motrices para personas con discapacidades físicas, cuyo objetivo es conocer el deporte paralímpico boccia para identificar sus múltiples beneficios en personas con discapacidades físicas. mostrando nuevas opciones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Y material científico necesario, el cual permitirá fundamentar la investigación, garantizar la elaboración y éxito del presente trabajo y sus resultados.

Más adelante una investigación realizada por Abellán y Záes. (2017), titulada “Los para-deportes como contenido de educación física en primaria: el ejemplo de la boccia”. Que tiene como objetivo presentar una justificación metodológica a la inclusión de los deportes para personas con discapacidad en los programas escolares de Educación Física en Primaria. Buscando en función como contenido educativo propio de la iniciación deportiva, como deporte alternativo que suponga una novedad en los programas escolares habituales, y como juego sensibilizador en el que los alumnos vivan de una forma lúdica las limitaciones y experimenten las posibilidades de juego de una persona con discapacidad.

También durante este mismo año, encontramos a Secades, Molinero, Ruíz, Salguero, De La Vega, y Márquez. (2017). En un estudio que se titula “Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición”. El propósito de este estudio fue analizar cómo influye el perfil resiliente en los niveles de recuperación-estrés del deportista de competición. Donde sus resultados señalan que los sujetos con una resiliencia elevada eran quienes mostraban puntuaciones más altas en los factores de recuperación y más reducidas en los factores de estrés. A la vista de nuestros resultados, unos mayores niveles de resiliencia parecen influir de manera positiva sobre los procesos de recuperación-estrés.

Otro estudio realizado por De Rose junior, Korsakas, Carlston y Ramos. Sobre síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños. En el 2000. Con el objetivo de estudio de determinar la frecuencia de ocurrencia de los síntomas de estrés precompetitivo y establecer una graduación de esos síntomas para atletas con diferente sexo, edad, tipo de deporte y tiempo de práctica. Los resultados mostraron que las mujeres presentaban una frecuencia de ocurrencia

de los síntomas de estrés precompetitivo significativamente mayor que los hombres al comparar todas las variables del estudio. Los síntomas más frecuentes fueran aquellos relacionados con los aspectos psicológicos (emocionales y cognitivos). A pesar de haber diferencias entre hombres y mujeres, existe una fuerte correlación de las diferentes gradaciones, confirmando que existe una gran similitud en la percepción de los síntomas.

Por otra parte, otro estudio realizado por Naranjo. (2009) cuyo título de la investigación es. Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. Cuyo objetivo es comentar los aportes que sobre el tema de estrés presentan varios teóricos y enfoques fisiológicos, psicosociales, cognitivos e integradores. Se presentan las diferencias entre distrés y eustrés y la importancia de lograr un nivel óptimo de estrés. Donde también se estudian diversas respuestas que pueden manifestarse en la persona, producto de él: físicas, psicosomáticas, cognitivas, emotivas y conductuales. Se analizan igual manera algunas de las principales causas generadoras de estrés, tanto aquellas provenientes de situaciones externas como las producidas por las propias características de personalidad y las formas particulares de enfrentar las situaciones del diario vivir.

Antecedentes nacionales.

Dentro del marco de la psicología, se han elaborado investigaciones a nivel nacional como lo realizada por Ruiz, (2012) Titulado, “Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro”. Que expresa como el deporte paralímpico, que tuvo sus orígenes en una práctica deportiva adaptada con fines terapéuticos para personas con discapacidad, se ha consolidado, actualmente, como deporte de alto rendimiento y se rige bajo los mismos parámetros del deporte olímpico. E ilustra e invita a reflexionar sobre el impulso del sistema deportivo paralímpico, los problemas que afronta hoy por hoy y la perspectiva futura de su auge.

Alvis K & Mejía M. (2012). El boccia factor de integración social y su significado en mujeres y hombres adscritos a la liga de parálisis cerebral de Bogotá. Cuyo objetivo es el de explorar los posibles significados que, para mujeres y hombres en situación de discapacidad, tiene la práctica del Boccia como factor de integración social. Este documento presenta un análisis de la percepción y los alcances de la práctica de un deporte como el Boccia en la integración social de los individuos desde las categorías de los conceptos de solidaridad, autonomía, reconocimiento de la diversidad, participación, universalidad, equidad, corresponsabilidad, efectividad, poder, libertad e identidad.

Antecedentes regionales

No obstante, también se ha encontrado información local, pertinente al tema, como lo es el caso del estudio del Síndrome de Burnout en Deportistas de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta, realizado por Serrano Y. & Caicedo I. (2017), quienes aseguran que “determinar la presencia del síndrome, es indispensable para determinar si este está afectando el desempeño de los deportistas, dentro y fuera de la práctica deportiva”, lo que supone, que las afecciones dadas a partir del estrés pueden causar complicaciones en más de un campo social. Donde de igual forma se evidencia que los deportes que requieren de un gran esfuerzo físico llevan consigo una carga de estrés mayor a los demás.

Marco Teórico

La psicología de la salud es entendida entre un amplio margen de significados dependiendo el contexto en que se encuentren, como un estado de bienestar que envuelve tres grandes disciplinas, las cuales conforman la esfera bio-psico-social. Así como lo afirma la organización mundial de la salud en su 48.a edición de su documento, llevada a cabo el 31 de diciembre de 2014. “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (OMS, 2014, parr.1). Por consiguiente y teniendo en cuenta lo anterior, un estado óptimo de salud, nos proporcionara las capacidades para mantener un inmejorable rendimiento en cualquier área ejercida.

Por otra parte, la salud mental ha sido vista como el reconocimiento de las habilidades de los individuos actuando en un estado óptimo de bienestar, siendo capaces de sobreponerse al estrés normal, para así poder desempeñarse de manera adecuada en distintos ámbitos y áreas de la vida contribuyendo a la sociedad. (OMS, 2004)

Por lo anterior, una buena salud mental, es la base principal para sobreponerse ante situaciones estresantes, y es fundamental para mantener una adecuada funcionalidad que contribuya a un desempeño adecuado a nivel de su rendimiento.

Cabe señalar que el estrés, según Lemos, Henao y López (2018) es un proceso en el cual el individuo que lo padece, percibe las situaciones en las cuales se encuentra como riesgosas y que generan una serie de manifestaciones en su comportamiento y sus emociones. Por otro lado, Sarsosa y Charria (2017), afirman que el estrés es ocasionador de desbalances en situaciones que exige un evento o actividad y los recursos del sujeto para manejarlo.

Siendo el estrés una de las enfermedades más recurrentes en nuestros días, la cual afecta seriamente el estado de salud de quien la padece, no solo mental y físicamente, sino que también puede llegar a deteriorar sus actividades sociales, cuyas causas pueden ser originadas por factores reales o imaginarios, pero sin importar el origen, generan determinados cambios en el organismo, desencadenando una serie de signos y síntomas Entre los cuales se encuentran una sudoración excesiva, aceleración cardiaca, aumenta la respiración, los músculos se tornan más tensos, afecta la percepción y la toma de decisiones, se dificulta mantener la atención, pérdida de control, bloqueo mental, temblor e impulsividad entre otras. (Del Hoyo, 2004).

Además, de ser este recurrente y no poseer la capacidad de sobreponerse ante las situaciones que lo provocan, el estrés será la puerta de múltiples enfermedades que afectaran la

salud de quien lo padece, ya que, según Marrau, (2004), el estrés que persiste por mucho tiempo, traerá consigo resultados perjudiciales para el portador mediante la manifestación de enfermedades o una salud limitada.

A consecuencia de lo anteriormente planteado, y sabiendo que el estrés trae consigo un factor de riesgo a cualquier persona que lo padece, aun cuando se encuentra con un estado óptimo de salud, las personas en condición de discapacidad mantienen un constante riesgo a padecer estas consecuencias, ya que mantienen una vulnerabilidad constante debido a su estado de salud. Según Collado (2013), “algunas pueden ser más propensas a desarrollar condiciones crónicas debido a la influencia de factores de riesgo atribuibles al comportamiento, como una mayor inactividad física.”(pag.9).

Entendiendo la discapacidad física como un factor causante de limitaciones que afectan el movimiento al presentarse una disminución del tono muscular, ya sea por lesiones directas en los músculos esqueléticos o directamente en el sistema nervioso central. Este tipo de discapacidad, se presenta a nivel motor, afectando en gran medida los movimientos de quien la manifiesta, haciendo que se presenten una gran variedad de limitaciones en ellas. (Ministerio de educación, 2013) Por consiguiente, las personas con una discapacidad física, en su mayoría, mantienen una vida sedentaria, llegando así a ser más propensos a padecer estrés y desencadenar nuevas enfermedades que deterioren aún más su estado de salud.

Por otra parte, una manera de contrarrestar el riesgo de llevar una vida sedentaria es el deporte, cuya función principal está dirigida hacia un bienestar físico. Entendiendo la actividad física desde un punto de vista terapéutico y de la salud como “un elemento ideal para evitar algunas enfermedades en su aparición o en su desarrollo, para combatir las secuelas o la manera

cómo afecta la calidad de vida algunas enfermedades.” (Vidarte, Vélez, Sandoval, Alfonso. Pág. 207)

De igual manera, Cintra y Balboa (2011) afirman que practicar actividades que involucren acciones físicas, son determinantes para una salud física y mental propicia en las personas, ya que esta disminuirá los riesgos de enfermar y de igual manera traerá consigo beneficios sociales debido a la interacción entre las personas. Así mismo, la actividad física aporta herramientas terapéuticas en el ámbito psicológico ya que, según Ramírez, Vinaccia y Suarez (2004), La variedad existente es amplia en cuanto a la terapia se trata, ya que la práctica deportiva trae consigo actividad que requiere del uso físico, siendo este significativo en la intervención de múltiples patologías, una de ellas el estrés, la ansiedad o incluso depresión.

La actividad física, como ya sabemos es un aliado fundamental en cuanto a salud se refiere, tanto física como psicológicamente, ya que logra que el individuo mantenga su estado mental en condiciones adecuadas y óptimas. “ayuda a conservar en mejores condiciones la función cognitiva y sensorial del cerebro.” (Ramírez, y cols 2004), esto quiere decir al mantener una adecuada y constante actividad física, los niveles de funcionalidad cerebral, se mantendrán estables y a su vez contribuirán en una adecuada condición.

Dichos conceptos pueden ser abarcados desde un área multidisciplinar como la psicología deportiva, entendiendo la psicología deportiva como el “estudio de como los factores psicológicos afectan al desempeño deportivo y como la participación en el deporte y el ejercicio influye en el desarrollo psicológico y el estado físico.” (Briones-Arteaga, 2016, pág. 327). Así, al contar con una estabilidad psicológica y una rutina física positiva y estable, se contribuye a un desempeño biopsicológico altamente saludable.

Por otro lado, la psicología deportiva puede ser entendida como una ciencia que estudia el comportamiento humano desde tres grandes aspectos, que van desde lo observable como la conducta, hasta procesos cognitivos como las emociones y lo que pensamos, entre otros. Tomando así aportes de la misma disciplina, para buscar un rendimiento óptimo que fortalezcan los procesos requeridos para un mejor rendimiento deportivo.

Según Sánchez y León (2012), la psicología deportiva “emplea técnicas de preparación mental como la motivación, el manejo de la ansiedad, el control de la atención, desarrollo de la concentración, manejo de la personalidad y la autoconfianza.” (pág. 1). Estas herramientas van dirigidas con un único propósito, y es el de conseguir un mayor y adecuado funcionamiento del deportista, enfocado no solo en su mejora individual, sino también con el fin de proposicional un mayor rendimiento a nivel grupal.

Así mismo, la psicología deportiva, establece una serie de estrategias a fin de potencializar las aptitudes de los atletas, ya que, buscado por medio de actividades compartidas por los integrantes, y mediante actitudes positivas como el liderazgo, la comunicación y el trabajo conjunto, fortalecer el rendimiento de sus miembros (Sánchez y cols 2012). Por lo anterior se puede entender, que la psicología deportiva no solo busca fortalecer áreas específicas las cuales van dirigidas al desempeño individual. También busca una integralidad positiva a nivel general que fortalezca el rendimiento de todos los que conforman un equipo, para así potencializar las actitudes y aptitudes dirigidas hacia una mayor eficiencia colectiva.

Al estar implicados aspectos referentes a la conducta, y como estos comportamientos son producto de procesos cognitivos, El modelo cognitivo conductual resulta de gran importancia en esta área. Para entender mejor dicho modelo, debemos desglosarlo en dos conceptos. Uno de ellos hace referencia al conductismo, cuyo principal objetivo es la conducta humana mediante la

observación del comportamiento. Este concepto fue propuesto por Watson hace más de un siglo, tomando referencia de estudios realizados por Pavlov y su condicionamiento clásico, y Thorndike mediante su ley del efecto. Así, “El sistema psicológico propuesto por Watson buscaba ser el fundamento de una psicología basada en las ciencias naturales, la experimentación y el estudio objetivo del comportamiento.” (Ardila, 2013. Pag.315).

Por otro lado, el cognitivismo es entendido como la integración y asimilación de todo lo que sucede en el contexto, otorgándole así, a nuestra mente un funcionamiento de acuerdo a diferentes constructos y situaciones. el cognitivismo direcciona sus acciones a una amplia gama de sucesos que llevan consigo el manejo de las ideas, los constructos de cada individuo, lo que piensan, creen y expresan, así como el significado que le damos a las cosas y lo que esperamos de ellas. (Camacho, 2003)

Por consiguiente, el enfoque cognitivo conductual al unir estos dos grandes enfoques, se entiende como un individuo puede llegar a entender y comprender los significados de uno mismo, de los demás y de las situaciones. De igual manera, el comprender que lo que el haga puede traer resultados en su forma de pensar, sentir y actuar. (Royal College of Psychiatrists, 2007)

Es por eso que, de acuerdo al significado que le demos a ciertas situaciones, se manifestaran resultados acordes a estos. Si creemos que una situación determinara un grado de malestar, este podrá verse como algo amenazante, desencadenando así estrés, y una serie de reacciones físicas que repercutirán en el rendimiento de un individuo.

Así mismo, y en consecuencia de lo estipulado, al contar con un estado de salud adecuado, sumándose a esto estrategias tomadas desde la psicología deportiva que contribuyan al fortalecimiento de las habilidades psicológicas, se podrán obtener mejores resultados en cuanto

al rendimiento deportivo. Entendiendo este último como un resultado generado por la participación y calificación de datos que pueden ser tomadas por medidas o información en el desempeño. (García, 1989)

Además, existen factores que influyen en el rendimiento deportivo, los cuales pueden ser el contexto en el cual se encuentren, así como su estado de salud, la alimentación y el entrenamiento, así como lo manifiesta Moreno (2008), “entre los factores que influyen en el rendimiento deportivo figuran: fisiológicos, biomecánicas, psicológicos, técnicos y morfológicos. Estos últimos vienen en parte determinados por la carga genética y por otro por la adaptación al ambiente, salud, dieta y entrenamiento.” (pag.30)

Ahora, si bien sabemos que existen factores que influyen en el rendimiento deportivo, ya sean físicos o psicológicos, al referirnos a un deporte practicado por personas en condición de discapacidad (física), cabe resaltar que a nivel psicológico son individuos que mantienen un estado normal. Es por esto que, como se ha planteado anteriormente, están más propensos al estrés por su condición física. Sin embargo, también cuentan con la capacidad mental de sobreponerse a este.

Al referirnos a deporte que realizan personas en condición de discapacidad, hablamos de un deporte adaptado. Cuyo significado hace énfasis en la adaptación o modificación de deportes existentes, cuyas características son rediseñadas para que personas en condición de discapacidad puedan realizar competitivamente. Según Martínez (2009-2010), el deporte adaptado es, “Aquella actividad físico deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.” (párr. 1). Pero, al ser un deporte el cual ha sido sometido a modificaciones adaptativas para así poder ser practicado por personas con discapacidad no le resta ningún grado

de dificultad y competitividad. Por consiguiente, sigue teniendo elevada complejidad, haciendo que este pueda tener tanta exigencia como cualquier otro deporte convencional, y posiblemente mayor preponderancia al estrés debido a que las personas que lo realizan cuentan con características físicas o sensoriales limitadas.

Uno de estos deportes adaptados es la boccia, cuyos orígenes se remontan a la antigua Grecia. Este deporte adaptado conlleva a integrar ciertos aspectos que van desde la capacidad de proponer estrategias, táctica y habilidad, dirigidos a la consecución de objetivos tanto individuales como grupales, haciendo énfasis primordialmente en aspectos como la concentración y la capacidad de resolución de problemas, con el fin de conseguir los resultados pretendidos. (Moya, 2014).

La implementación deportiva cuenta con diversos instrumentos, cuya función principal es la facilitación de la práctica, cada instrumento o material debe cumplir ciertas características de clasificación como lo afirma Rojas (2009), “La clasificación del material debe tener lugar antes del inicio de la competición. Estará dirigida por el Árbitro Principal y/o personas por él designadas a una hora determinada por el Delegado Técnico” (pág. 3). Es decir, siempre que se va a dar apertura a un campeonato, la organización debe contar con personal altamente calificado para llevar un proceso de calificación de todos los instrumentos necesarios para llevar a cabo una adecuada participación de los involucrados. Estos procesos de calificación serán estipulados en una hora concreta delegado en cuestión.

El material dispuesto debe ser la silla de ruedas, cuyas características deben ser acordes a las impuestas por el reglamento. Las canaletas, utilizadas solo por la categoría bc3, deben cumplir una medida de largor específica. De igual manera, las bochas, deben pasar una rigurosa

calificación de peso, diámetro, distancia recorrida y que no se encuentren rotas o cosidas. (Rojas 2009)

Las bochas se dividen en color, dependiendo un sorteo se asignan a los jugadores, estos colores son rojas y azules y una bocha blanca cuya función es que las demás deben quedar lo más cerca posible a ella para sumar. (Rojas 2009)

El terreno de juego debe cumplir de igual manera ciertas características, el área deberá ser totalmente lisa y libre de obstáculos físicos, elaborado por un suelo de tableta, baldosas o madera. Deberá medir 12.5 metros de largo y 6 metros de ancho. Deben ir incluidos 6 lugares o box, en donde van ubicados los jugadores. (Rojas 2009).

“El deporte de la boccia lo practican personas en silla de ruedas que tienen parálisis cerebral o discapacidad física severa, y que se colocan en uno de los extremos del campo, desde donde lanzan las bolas.” (Moya, 2014, pág.40). Es decir, es la boccia se caracteriza principalmente por la participación de deportistas, los cuales cuentan con una condición de discapacidad que reduce o limita el movimiento de sus extremidades. Estos están específicamente ubicados en un área delimitada del campo en donde pueden realizar sus respectivos lanzamientos.

Existen 4 categorías. La categoría bc1 y bc2 en donde la característica principal es la parálisis cerebral, siendo más severa en los bc1, los cuales deben contar con un asistente para que les alcance la bocha y acomode la silla. Aunque estas dos categorías son integradas por personas con parálisis cerebral, cabe resaltar que esta condición no afecta sus funciones cognitivas, pero si sus movimientos.

La categoría bc3 se encuentra integrada por personas a las cuales le es físicamente imposible desempeñarse de manera individual, para ellos, tomar la bocha y lanzarla les resultara

difícil de realizar, por lo cual estas personas contarán con instrumentos diseñados específicamente para sustituir las limitaciones físicas y así poder desempeñarse de manera adecuada. La instrumentación o equipo de apoyo contará con una canaleta o rampa en donde dejarán caer la bocha. Así mismo, también deben contar con la participación de una persona auxiliar cuya función es facilitarle la realización de dichos objetivos. Este auxiliar, está sujeto a unas reglas, las cuales le impiden instruir al deportista, moverse sin el consentimiento del árbitro o el jugador, y mantener absoluto silencio.

Para finalizar con las categorías que integran la boccia, contamos con los bc4, esta categoría corresponde a los deportistas con mayor funcionalidad física, y por ende más competitiva. Los individuos que la conforma son prácticamente personas con una afectación motriz severa, pero que no les impide tomar la bocha por su propia cuenta y lanzarla sin la necesidad de ayudas externas. Los integrantes por lo general cuentan con una afectación total de todo el cuerpo a nivel muscular, ya sea por deficiencias genéticas o adquiridas. Según Rojas (2009), la categoría está “Compuesta por Jugadores con disfunción locomotriz severa de las cuatro extremidades, combinada con un pobre control dinámico del tronco, de origen no cerebral o de origen cerebral degenerativo.” (pag.5).

De igual manera, dentro de cada categoría a competir, se cuenta con una serie de sub categorías las cuales son conformadas por dos o más integrantes de cada categoría o una mezcla entre diferentes categorías. Es decir, las categorías principales son las conformadas por bc1, bc2, bc3 y bc4. Cada una de forma individual o jugador por participación. Y las sub categorías están integradas por dos o tres jugadores por cada equipo. Estas sub categorías están integradas en una competición de la siguiente manera.

a) individual bc1 (un único jugador por equipo que cumpla los criterios establecidos para la categoría bc1).

b) individual bc2 (un único jugador por equipo que cumpla los criterios establecidos para la categoría bc2).

c) individual bc3 (un único jugador por equipo que cumpla los criterios establecidos para la categoría bc3).

d) individual bc4 (un único jugador por equipo que cumpla los criterios establecidos para la categoría bc4).

e) parejas bc3 (dos jugadores por equipo que cumplan los criterios establecidos para la categoría bc3).

f) parejas bc4 (dos jugadores por equipo que cumplan los criterios establecidos para la categoría bc4).

g) equipos (esta sub categoría estará conformada por un jugador que cumpla los criterios establecidos para la categoría bc1 y puede ser asistido por un auxiliar. De igual manera deberá contar con dos jugadores que cumplan los criterios establecidos para la categoría bc2).

Las sub categorías parejas bc3 y bc4 pueden contar con un jugador suplente el cual puede ingresar en remplazo de un compañero en el campo. Mientras que, los equipos contarán con dos cambios, siempre y cuando en reemplazante sea un integrante de la categoría bc1. (Rojas, 2009).

Marco Contextual

El presente marco contextual define los aspectos estructurales de la institución en la que se realiza la práctica deportiva, los participantes de la investigación.

El instituto de deportes de norte de Santander, el cual se encuentra ubicado en Calle 5 Avenida 2 Diagonal Santander, Barrio Latino de la ciudad de San José de Cúcuta, el cual es una institución que estimula la participación ciudadana y la integración funcional. Fomentando de manera general y en todos los niveles, el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en todo el territorio Nortesantandereano. Adoptando las medidas necesarias para facilitar la preparación técnica incorporación al sistema educativo y la plena integración social y profesional de los deportistas de alto rendimiento durante su carrera deportiva y al final de misma.

Misión

Servir a las organizaciones deportivas del departamento a través de los recursos tecnológicos, físicos, humanos y financieros, en su propósito de planificar y fomentar la educación física, la recreación y el deporte, manteniendo el espíritu de la ciencia, la tecnología y el conocimiento en el deporte, la medicina deportiva, la informática, la construcción de escenarios deportivos, la implementación de los sistemas de gestión que permitan un crecimiento y desarrollo de la entidad.

Visión

Indenorte será la institución que liderará los cambios del sector, promoverá la alta participación y concertación en el medio deportivo nacional e internacional y se constituirá en el

asesor del sistema departamental del deporte y recreación, en procura de propiciar un adecuado desarrollo biopsicosocial de la población y nuestros deportistas.

Objetivos

Para llevar a cabo el trabajo dentro del club deportivo de boccia, Indenorte cuenta con diferentes objetivos los cuales son; Fomentar y consolidar el desarrollo de la recreación y el deporte recreativo, a partir de apoyar la educación física y extraescolar, también fomentar y consolidar la difusión y práctica del deporte estudiantil y extraescolar, a través de los Juegos del Sector Educativo y Escuelas de Formación Deportiva, fomentando y consolidando el crecimiento del deporte asociado y de alto rendimiento. Apoyar al fomento de la recreación, el deporte y el aprovechamiento del tiempo libre en el departamento en conjunto del desarrollo y adecuación de la Infraestructura de los municipios del departamento, son también objetivos de esta entidad, en conjunto con la promoción del desarrollo de la recreación y el deporte comunitario con participación del sector campesino, discapacitados, adultos mayores y población penitenciaria.

Marco Legal

Dentro del contexto deportivo, tanto en lo individual como en lo colectivo, se podría decir que su importancia ha crecido exponencialmente, para lo cual se han hecho de la creación de legislaciones con el fin de velar por los derechos de dicha práctica. De esta forma se

implementan leyes como lo es la ley 181 de 1995, la cual tiene como objetivo general, establecido en el Art. 1, el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad. A su vez, de acuerdo con el Art. 2. La creación del Sistema Nacional del Deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física.

Esto con el fin de garantizar la accesibilidad del individuo y de la sociedad a la práctica y el conocimiento del deporte, aprovechar y recreación en el tiempo libre, en el Art. 3. Se establece que el estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

1. Integrar la educación y las actividades físicas, deportivas y recreativas en el sistema educativo general en todos sus niveles.
2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones como marco idóneo para las prácticas deportivas y de recreación.
3. Coordinar la gestión deportiva con las funciones propias de las entidades territoriales en el campo del deporte y la recreación y apoyar el desarrollo de éstos.
4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y

de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.

5. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.

6. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico.

7. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

8. Formar técnica y profesionalmente al personal necesario para mejorar la calidad técnica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, con permanente actualización y perfeccionamiento de sus conocimientos.

9. Velar por el cumplimiento de las normas establecidas para la seguridad de los participantes y espectadores en las actividades deportivas, por el control médico de los deportistas y de las condiciones físicas y sanitarias de los escenarios deportivos.

10. Estimular la investigación científica de las ciencias aplicadas al deporte, para el mejoramiento de sus técnicas y modernización de los deportes.

11. Velar porque la práctica deportiva esté exenta de violencia y de toda acción o manifestación que pueda alterar por vías extradeportivas los resultados de las competencias.

12. Planificar y programar la construcción de instalaciones deportivas con los equipamientos necesarios, procurando su óptima utilización y uso de los equipos y materiales destinados a la práctica del deporte y la recreación.

13. Velar porque los municipios expidan normas urbanísticas que incluyan la reserva de espacios suficientes e infraestructuras mínimas para cubrir las necesidades sociales y colectivas de carácter deportivo y recreativo.

14. Favorecer las manifestaciones del deporte y la recreación en las expresiones culturales folklóricas o tradicionales y en las fiestas típicas, arraigadas en el territorio nacional, y en todos aquellos actos que creen conciencia del deporte y reafirmen la identidad nacional.

15. Compilar, suministrar y difundir la información y documentación relativas a la educación física, el deporte y la recreación y en especial, las relacionadas con los resultados de las investigaciones y los estudios sobre programas, experiencias técnicas y científicas referidas a aquéllas.

16. Fomentar la adecuada seguridad social de los deportistas y velar por su permanente aplicación.

17. Contribuir al desarrollo de la educación familiar, escolar y extraescolar de la niñez y de la juventud para que utilicen el tiempo libre, el deporte y la recreación como elementos fundamentales en su proceso de formación integral tanto en lo personal como en lo comunitario.

18. Apoyar de manera especial la promoción del deporte y la recreación en las comunidades indígenas a nivel local, regional y nacional representando sus culturas.

También se puede tener en cuenta, la ley estatutaria 1618 de 2013, “por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad”, la presente ley propone una serie de medidas y acciones afirmativas que

permiten a las personas con discapacidad, bajo un marco de corresponsabilidad, ejercer sus derechos en igualdad de condiciones con las demás personas.

Teniendo en cuenta la ley ya mencionada anteriormente la cual en el Art. 1, relata que su objeto de estudio de la presente ley es garantizar y asegurar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas con discapacidad, mediante la adopción de medidas de inclusión, acción afirmativa y de ajustes razonables y eliminando toda forma de discriminación por razón de discapacidad, en concordancia con la Ley 1346 de 2009. La cual según el Art. 2, define:

1. Personas con y/o en situación de discapacidad: Aquellas personas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a mediano y largo plazo que, al interactuar con diversas barreras incluyendo las actitudinales, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

2. Inclusión social: Es un proceso que asegura que todas las personas tengan las mismas oportunidades, y la posibilidad real y efectiva de acceder, participar, relacionarse y disfrutar de un bien, servicio o ambiente, junto con los demás ciudadanos, sin ninguna limitación o restricción por motivo de discapacidad, mediante acciones concretas que ayuden a mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad.

3. Acciones afirmativas: Políticas, medidas o acciones dirigidas a favorecer a personas o grupos con algún tipo de discapacidad, con el fin de eliminar o reducir las desigualdades y barreras de tipo actitudinal, social, cultural o económico que los afectan.

En cuanto al Art. 18, el cual describe el Derecho a la recreación y deporte. Donde asegura que el Estado garantizará el derecho a la participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte de las personas con discapacidad, de conformidad con el artículo 30 de la Ley 1346 de 2009. Donde se garantiza el ejercicio efectivo del derecho a la

recreación y el deporte, el Ministerio de Cultura, Ministerio de Educación y Coldeportes junto con los actores del Sistema Nacional del Deporte (Comité Paralímpico y Olímpico Colombiano, federaciones, ligas paralímpicas, organizaciones de y para personas con discapacidad, los Entes territoriales del deporte y la recreación), formularán e implementarán programas inclusivos y equitativos para las personas con discapacidad y los lineamientos para la práctica de educación física, recreación, actividad física y deporte para la población con discapacidad. Además, se fortalecerá el ámbito administrativo y técnico para lo cual adoptarán las siguientes medidas:

1. Fortalecer el deporte de las personas con discapacidad, incluyendo el deporte paralímpico, garantizando áreas de entrenamiento, juzgamiento, apoyo médico y terapéutico, así como la clasificación funcional por parte del Sistema Nacional del Deporte.

2. Fomentar la práctica del Deporte Social Comunitario como un proceso de inclusión social encaminado a potencializar las capacidades y habilidades de acuerdo con el ciclo vital de las personas con discapacidad.

3. Apoyar actividades deportivas de calidad para las personas con discapacidad, sin exclusión alguna de los escenarios deportivos y recreativos en lo relacionado a la accesibilidad física, de información y comunicación.

4. Suministrar el soporte para el desarrollo, importación o intercambio de implementos deportivos específicos por tipo de discapacidad según estudios técnicos sobre las necesidades de las personas con discapacidad, en concordancia con las disciplinas deportivas y sin el cobro de los aranceles de importación.

5. Garantizar la inclusión de las personas con discapacidad en la recreación a través de la organización y certificación de las entidades de recreación, Registro Único Nacional (RUN)

avalado por Coldeportes Nacional. Inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio sobre recreación en personas con discapacidad y la acreditación de profesionales.

6. Promover la actividad física de las personas con discapacidad a través de inclusión en los currículos de los diferentes niveles de estudio, sobre actividad física para esta población, con la acreditación de profesionales y generación de estudios complementarios con énfasis en actividad física, educación física adaptada o incluyente y deporte paralímpico.

7. Efectuar las medidas necesarias que garanticen la recreación para las personas con discapacidad, en condiciones de inclusión.

8. Promover ajustes y abrir espacios de formación deportiva, en condiciones de igualdad y en entornos inclusivos para personas con discapacidad.

9. Los incentivos a los deportistas con discapacidad han de ser los mismos que para los deportistas convencionales a nivel municipal, departamental y nacional. Esto implica un programa de deportista apoyado, incentivo a medallistas nacionales e internacionales y apoyo a las futuras glorias del deporte de personas con discapacidad.

10. Motivar las organizaciones de discapacidad cognitiva, sensorial y física, para que sean parte activa de la vida cultural, recreativa y deportiva.

De igual forma, con el fin de dar respaldo al ejercicio como profesional del psicología, en 2006 es reglamentada la ley 1090, en el cual de acuerdo con lo establecido en el Art. 1, se define la psicología como una ciencia sustentada en la investigación y una profesión que estudia los procesos cognoscitivos, emocionales y sociales del ser humano, con el fin de propiciar el desarrollo del talento y las competencias humanas en los diferentes dominios y contextos sociales tales como: la educación, la salud, el trabajo, la justicia, la protección ambiental, el bienestar y la calidad de vida.

De esta forma, se tiene en cuenta la presente ley, para la realización de este proyecto investigativo, en cuanto al Art. 49, en el que se define el rol profesional de la psicología dedicados a la investigación son responsables de los temas de estudio, la metodología usada en la investigación y los materiales empleados en la misma, del análisis de sus conclusiones y resultados, así como de su divulgación y pautas para su correcta utilización. De igual forma dentro del Art. 50 el profesional de la psicología al planear o llevar a cabo investigaciones científicas, deberán basarse en principios éticos de respeto y dignidad, lo mismo que salvaguardar el bienestar y los derechos de los participantes.

En cuanto a los recursos de información se decreta en el Art. 51 que es preciso evitar en lo posible el recurso de la información incompleta o encubierta. Este sólo se usará cuando se cumplan estas tres condiciones:

- a) Que el problema por investigar sea importante;
- b) Que solo pueda investigarse utilizando dicho tipo de información;
- c) Que se garantice que al terminar la investigación se les va a brindar a los participantes la información correcta sobre las variables utilizadas y los objetivos de la investigación.

Y en casos de menores de edad y personas incapacitadas, el Art. 52 nos dice que, en los casos de menores de edad y personas incapacitadas, el consentimiento respectivo deberá firmarlo el representante legal del participante.

De la misma forma, dentro de lo establecido en el Art. 55 los profesionales que adelanten investigaciones de carácter científico deberán abstenerse de aceptar presiones o condiciones que limiten la objetividad de su criterio u obedezcan a intereses que ocasionen distorsiones o que pretendan darles uso indebido a los hallazgos.

Por último, en respecto al derecho de la propiedad intelectual, Art, 56. Todo profesional de la Psicología tiene derecho a la propiedad intelectual sobre los trabajos que elabore en forma individual o colectiva, de acuerdo con los derechos de autor establecidos en Colombia. Estos trabajos podrán ser divulgados o publicados con la debida autorización de los autores.

Metodología

Enfoque

Esta investigación se desarrolla dentro del enfoque cuantitativo, teniendo en cuenta que sus variables en cuanto a resultados se expondrán a partir de datos estadísticos, cuya finalidad se encuentra dirigida a la recolección, procesamiento y análisis de datos, (Hernández y cols, 2010).

Dentro del cual se plantea que los resultados que se logren encontrar a partir de sus objetivos, que en base de análisis estadístico y desde medición numérica, se buscan llegar a un análisis de la recolección de datos fundamentados desde la medición, (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Donde También, se cuenta con un estudio de alcance correlacional, el cual tiene como finalidad conocer la relación o grado de asociación que exista entre dos o más variables en una muestra o contexto particular, (Hernández y cols 2014). Que se indica adecuado en cuanto al número de variables presentes dentro de la investigación.

Diseño de la Investigación

La presente investigación posee un diseño de tipo no experimental que está enfocado a estudios realizados sin manipulación deliberada de variables y en el cual solo se realiza la observación de los fenómenos analizados, que se evalúan desde un contexto natural, sin generar algún tipo de situación, (Hernández y cols 2014).

Donde a su vez, se seleccionó para el presente proyecto un corte de tipo transversal teniendo en cuenta que, en este, de acuerdo con lo mencionado por Hernández y cols, (2014) coincidiendo con Liu, (2008), Tucker, (2004) se busca recolectar datos en un momento y tiempo únicos; y a su vez tiene como propósitos la descripción de variables y el análisis de la interrelación de estas en un momento determinado.

Población y muestra

Con respecto a la población seleccionada para llevar a cabo la presente investigación, esta se encuentra constituida por deportistas del Club Deportivo De Discapacidad Jesús Romero Montoya, perteneciente a la federación Colombiana de Deportistas con Parálisis Cerebral, que cuenta con un total de doce (12) integrantes en sus diferentes categorías.

En cuanto, a la muestra la cual es de tipo no probabilística, ya que se ha elegido un grupo el cual sus características son las deseadas en relación con la presente investigación (Hernández y cols 2010). Y que se encuentra conformada por un grupo estable, comprendido en su totalidad por 5 deportistas, los cuales cuentan con un tiempo deportivo que oscila entre 2 y 6 años, así

mismo con 5 días de práctica semanal que oscila entre 2 a 3 horas, contando con un plan de entrenamiento y competencias establecidas dentro de la preparación deportiva.

A su vez, estos se encuentran preseleccionados para representar el Departamento De Norte De Santander, como miembros de la selección departamental, dentro de las competencias paranacionales.

Por otro lado, la población fue no probabilística ya que los participantes fueron escogidos de manera intencional.

A su vez, los criterios de inclusión fue la escogencia de deportistas de categoría bc4 porque son los que cuentan con mayor funcionalidad a la hora de la aplicación de la prueba y cuyas características son las más adecuadas dentro de las otras categorías.

Así mismo, los criterios de exclusión del porque no se trabajó con las otras categorías es por el grado de discapacidad, ya que la categoría bc1 y bc2 presentan parálisis cerebral y carecen de funcionalidad a la hora de poder responder a las pruebas aplicadas. Y la categoría bc3 cuenta con sujetos con parálisis en sus cuatro extremidades, por consiguiente, necesitan la ayuda de un auxiliar que influirá en la obtención de resultados, ya que no depende exclusivamente de los deportistas a la hora de competir.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de información, en la presente propuesta de investigación en busca de cumplir con sus objetivos el instrumento seleccionado fue el perfil de estrés de Kenneth M. Nowack. Cuyo perfil está diseñado para identificar qué áreas se relacionan entre las

consecuencias del estrés, tanto la tolerancia a las consecuencias, como la vulnerabilidad a las enfermedades que lo relacionan.

Esta prueba evalúa 15 áreas que se relacionan con el estrés y el riesgo de enfermedad por el mismo. Dicha prueba cuenta con 123 reactivos.

El objetivo principal es proporcionar información sobre los posibles factores psicosociales relacionados entre el estrés y sus consecuencias.

Su aplicación consiste en darle a la persona evaluada un cuadernillo, un lápiz y una hoja de respuestas, esta prueba puede ser aplicada tanto individual como grupal. La duración de la prueba es de 20 a 25 minutos aproximadamente. Se aplica a adultos mayores de 20 años que sepan leer.

Por otro lado, también se aplicará, o se medirá el rendimiento deportivo mediante porcentajes obtenidos a través de la efectividad. Dicha prueba es diseñada y aplicada por el entrenador deportivo vigente en la institución, el instrumento aplicado no será facilitado a personas externas a la profesión deportiva y solo se entregarán los datos obtenidos en la medición del rendimiento deportivo.

Análisis de resultados

Para la descripción de los datos obtenidos, los cuales, como se indica en los objetivos fueron, el estrés ante una competición y el rendimiento deportivo en la misma. Se procedió mediante una estadística descriptiva por medio de gráficas, cuyos datos fueron obtenidos mediante la aplicación de la prueba de estrés Kenneth M. Nowack que no solo permite la

medición del estrés, sino que también mide otras variables entre las que se encuentran ejercicio, descanso y sueño, alimentación y nutrición, prevención y minimización de la amenaza como se puede ver en la figura 1, cuya importancia es relevante o puede influir directamente en el estrés. Por otro lado, el rendimiento deportivo se obtuvo mediante un procedimiento realizado por el entrenador deportivo de la selección de boccia, cuyos resultados fueron percibidos por medio de la efectividad, en donde va desde 0% a 100% siendo repartidos los porcentajes entre cada lanzamiento efectivo en un 16.6% por cada bola. Por último, se buscó correlacionar estas dos variables, (estrés y rendimiento deportivo) buscado así, la existencia de correlación entre ellas mediante la ayuda de una aplicación informática llamada IBS SPSS Statistics 24.

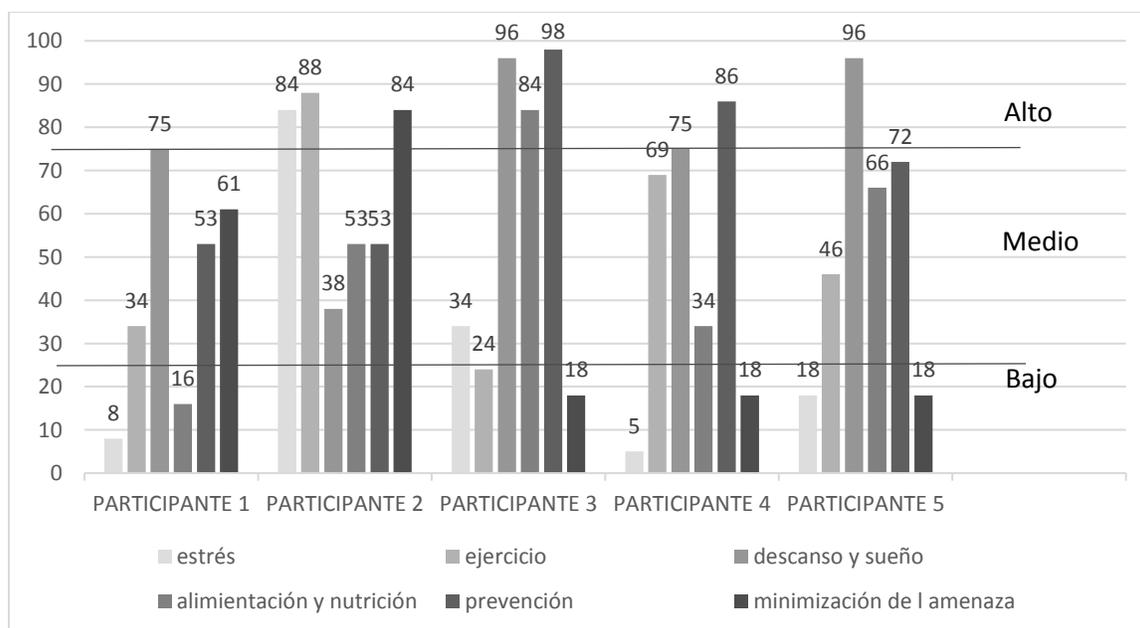


Figura 1. Resultados por áreas.

Primer objetivo

Como se evidencia en la figura 1, los niveles de estrés obtenidos mediante la prueba, nos indica que, en cuatro de los cinco participantes, el estrés está en niveles bajos, siendo solamente uno de

ellos quien arroja un nivel significativamente alto. Por otro lado, si observamos las demás variables de la figura, podemos observar que no existe relación entre ellas, ya que, el ejercicio en el participante 1, es bajo, y su nivel de estrés también lo es; mientras que en el participante 2, el ejercicio nos da un margen alto, similar al estrés de este mismo; y en el participante 4, nos arroja un estrés significativamente bajo, lo opuesto a su nivel de ejercicio el cual es alto. Por consiguiente, no existe influencia directa entre estas variables o hábitos y los niveles de estrés obtenidos.

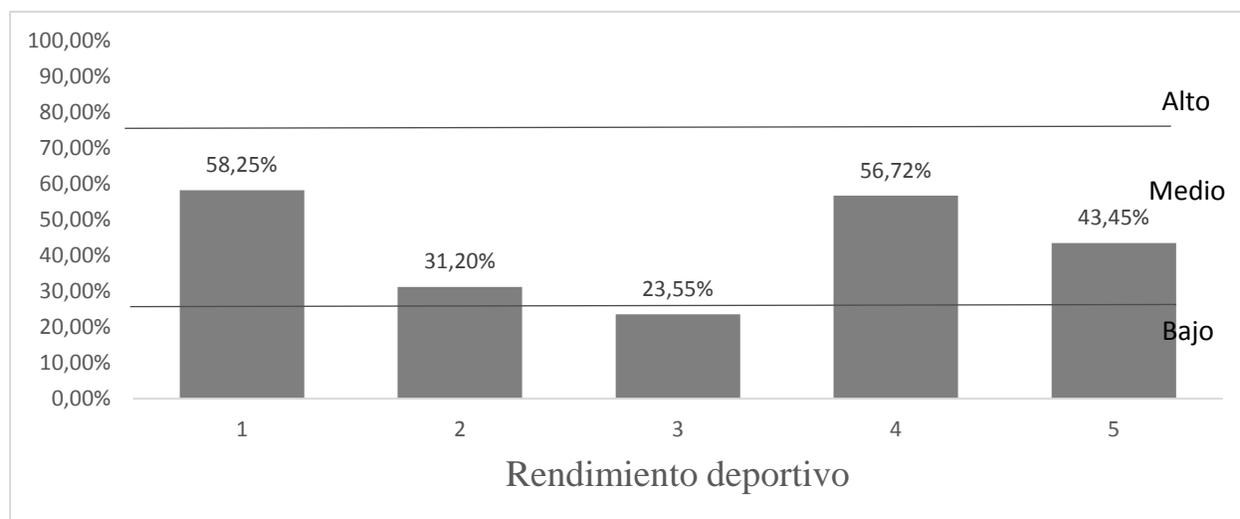


Figura 2. Rendimiento deportivo

Segundo objetivo

Como se puede apreciar en la figura 2, el rendimiento deportivo obtenido, no supera el 60% en ninguno de los participantes, en donde el 58,25% es el resultado más alto. Evidenciando que el promedio deportivo se encuentra entre medio tirando hacia abajo. Posiblemente estos

resultados se deban a la cantidad de horas de entrenamiento o a la limitación física que presentan los deportistas, ya que al ser personas con discapacidad podrían verse afectados o limitados sus movimientos.

Tabla 1. Correlación de variables.

Correlaciones		estrés	rendimiento deportivo
Correlación de Pearson	1		-,761
Sig. (bilateral)			,135
Suma de cuadrados y productos vectoriales	76,000		-203,130
Covarianza	19,000		-50,783
N		5	5

Tercer objetivo

En cuanto a la tabla 1, cuyo objetivo fue ver si existía correlación entre el estrés y el rendimiento deportivo mediante la correlación de Pearson, los valores obtenidos indican que no existe correlación, ya que el valor Sig. Es mayor a 0.05. sin embargo, es pertinente aclarar que el tamaño de la muestra es muy bajo debido a las características de la población, siendo esta la única en todo el departamento, debido a esto, es difícil sustentar la validez del resultado obtenido.

Discusión

En el primer objetivo establecido, el cual buscaba medir el estrés competitivo del deportista de la selección norte de boccia, indica que existe inconsistencia en los resultados obtenidos, marcando un nivel bajo de estrés que resulta significativo en dos de ellos y solo uno de estos arroja un alto nivel de estrés. Cabe resaltar, que los resultados extras que mide la prueba, como los estilos de vida alimenticios, ejerció o sueño, entre otros, no resultaron relevantes en cuanto al resultado.

Es importante plantear que en los dos participantes que mostraron un índice bajo de estrés, cuentan con un grado mayor de experiencia deportiva en cuanto al deportista que obtuvo un alto índice de estrés, lo que puede suponer una adaptación positiva al contexto competitivo, respaldando lo dicho por Jiménez (2012) en donde señala que la manera en que el deportista percibe la situación en una competencia es diferente a otro, esto relacionándose directamente con las experiencias previas. Por consiguiente, se podría tener en cuenta en futuras investigaciones, los grados de experiencia competitiva.

Por otro lado, el objetivo que pretendió medir el rendimiento, nos indica que el resultado obtenido se encuentra en un porcentaje medio bajo. Es pertinente indicar, que las condiciones en las cuales se encuentran los deportistas suponen no solo medir el rendimiento por igual, sino tener en cuenta las características de la discapacidad presentada por cada uno de ellos, ya que el individuo cuyo mayor rendimiento obtuvo, mantenía una funcionalidad un grado superior a los otros, cuyas condiciones eran más limitantes. Así mismo, es relevante entrar a comparar el

rendimiento obtenido, con el rendimiento en otros deportistas, esto último mediante futuras investigaciones.

En cuanto a la relación entre variables, los resultados indicaron que no existe correlación, posiblemente esto se deba al tamaño de la muestra. No obstante, esta investigación supone un inicio en esta área que busca establecer si existe una relación entre estrés y rendimiento en población con discapacidad, dejando abierto el camino a futuras investigaciones que pretendan de manera regional medir las mismas variables y compararlas con los resultados arrojados en esta investigación, así como generar un estudio a nivel nacional con población más amplia y con características diversas, como las horas de entrenamiento, experiencia y funcionalidad de los deportistas.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos en esta investigación, se logra evidenciar que, si bien el estrés puede ser un factor que posiblemente pueda llegar a traer consigo bajos índices de rendimiento deportivo en deportistas poco experimentados, aquellos que cuentan con más experiencia deportiva son capaces de sobreponerse a este, lo que permite que el estrés no influya de manera significativa en su rendimiento.

Por otro lado, los resultados obtenidos en esta investigación, los cuales buscaban la relación entre el estrés y el rendimiento deportivo, no arrojan resultados confiables, todo esto debido a que el tamaño de la población objeto de estudio es muy limitada, ya que, al ser una práctica deportiva la cual es prácticamente nueva, carece de participantes de alto rendimiento que nos permita contar con una cantidad de deportista aceptable para contar con datos más significativos.

Recomendaciones

Se recomienda para futuras investigaciones en el área, tener en cuenta distintas variables que pueden influir de manera significativa en el rendimiento deportivo en deportes paralímpicos, tales como la experiencia deportiva, las horas de entrenamiento, el tipo de discapacidad y el grado de la misma. De igual manera, se recomienda llevar a cabo un estudio con una población mas amplia que nos permita obtener resultados más confiables y precisos. Así mismo, la elaboración de un instrumento que nos permita obtener resultados dirigido exclusivamente a población con discapacidad, debido a que sus capacidades son totalmente diferentes a las que posee una persona convencional.

Referencias

- Abellán J y Zás N (2017) *Los para-deportes como contenido de educación física en primaria: el ejemplo de la boccia*. Revista Didáctica, ISSN-e 2462-2737, N°. 2, 2017, págs. 134-142.
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6130725>
- Abián-Vicén, J., & Báguena Mainar, J., & Abián, P. (2015). Estrés precompetitivo en jugadores adolescentes de bádminton. Revista de Psicología del Deporte, 24 (2), 217-224. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235141413003>
- Ardila R. (2013). *Los orígenes del conductismo, Watson y el manifiesto conductista de 191*. Universidad Nacional de Colombia.
- Beltran O y Avella R (2015) *La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo*, Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N° 208. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd208/estres-y-ansiedad-en-el-tenis-de-campo.htm>
- Briones-Arteaga E. (2016). *Psicología en el deporte*. Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Manta, Ecuador.
- Camacho J. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Recuperado de: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf>
- Cintra O. & Balboa Y. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4684607>

- Collado H. (2013). *Situación Mundial de la Discapacidad*. Universidad Nacional Autónoma de Honduras, facultad de ciencias médicas. Recuperado de:
<http://www.bvs.hn/Honduras/Discapacidad/Docentes/Situacion%20Mundial%20de%20la%20Discapacidad.pdf>
- Daneri.M. (2012) *Biología del comportamiento*. Recuperado de:
http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_compormiento/material/tp_estres.pdf
- De la Vega, R., Galán, Á., Ruiz, R., y Tejero, C. (2013). *Estado de ánimo precompetitivo y rendimiento percibido en Boccia Paralímpica*. Revista de Psicología del Deporte, 22 (1), 39-45. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235127552006>
- De Rose J. (2000). *síntomas de estrés precompetitivo en jóvenes deportistas brasileños*. Recuperado de:
<https://ddd.uab.cat/pub/revsidep/19885636v9n1-2/19885636v9n1-2p143.pdf>
- Del Hoyo M. (2004). *Estrés laboral*. Ministerio de trabajo y asuntos sociales. Madrid. Recuperado de:
<http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>
- Fuentes J, Castaño R y Plaza L (2014) *Estado anímico pre y postcompetitivo en la boccia en deportistas con discapacidad*, Facultad de Educación, Universidad Pontificia de Salamanca, recuperado de.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5118276>
- Garcia A, Pujals C, Fuster P, Núñez A y Rubio V. (2014) *Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: Un análisis bayesiano*, Revista de Psicología del Deporte 2014. Vol. 23, núm. 2, pp. 423-42. recuperado de <http://www.rpd-online.com/article/view/v23-n2-garcia-mas-pujals-et-al>

- García L. (1989). *Factores que inciden en el rendimiento académico de los alumnos de la universidad nacional de educación a distancia (UNED) española (elaboración de un índice)*.
- García M, De Francisco C, Enrique J. y de Los Fayos G. (2015) *El síndrome de burnout en deportistas: estudio piloto sobre la percepción del psicólogo deportivo a través del método Delphib*. Cuadernos de psicología del deporte, ISSN 1578-8423, Vol. 16, N°. 1, 2016, págs. 243-250. Recuperado de: <https://digitum.um.es/xmlui/handle/10201/48648>
- García M, Piraquive K y Salazar L. (2012) *Adaptación lingüística del cuestionario de estrés ocupacional (osi) versión argentina por schmidt, leibovich de figueroa, schufer, gonzalez y marconi (2003) para el contexto colombiano*.
- García Secades, X., & Molinero, O., & Ruíz Barquín, R., & Salguero, A., & De La Vega, R., & Márquez, S. (2017). *Resiliencia y recuperación-estrés en deportistas de competición*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17 (2), 73-80. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227052203008>
- Gil S. (2013). *Rendimiento deportivo*. Recuperado de: <https://g-se.com/rendimiento-deportivo-bp-A57cfb26e69ca4>
- Hernández R, Fernández C, y Baptista P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Editorial MacGrawHill. P. 4, 5, 7, 92, 101, 152, 154, 155.
- Hernández R, Fernández C, y Baptista P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Editorial MacGrawHill. P. 601
- Jimenez M. (2012). El estrés, la ansiedad y las emociones en el deporte desde un punto de vista evolutivo: alostasis versus carga alostática. *EFDeportes.com*. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16. N 165. Febrero de 2012. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd165/el-estres-la-ansiedad-y-las-emociones-en-el-deporte.htm>

Lemos M., Henao M., y López D., (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. Archivos de medicina. ISSN 1698-9465. Vol. 14 No. 2:3. Recuperado de: <http://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/estreacutes-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf>

Marrau, C. (2004). *El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente. Fundamentos en Humanidades*, V (10), 53-68. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18401004>

Martínez J. (2009-2010). *Deportes Adaptados*. Universitat d'Alacant. Recuperado de: <https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/40790/1/Atletismo%20adaptado.pdf>

Mejía M. (2012). *El boccia factor de integración social y su significado en mujeres y hombres adscritos a la liga de parálisis cerebral de Bogotá*. universidad nacional de Colombia. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/39691/47269>

Ministerio de educación (2013). *Discapacidad física motora – estudio de caso, comprensión de la discapacidad VII*. Viceministro de Educación Superior de Formación Profesional/dirección general de formación de maestros. La paz-Bolivia. Recuperado de: http://www.minedu.gob.bo/micrositios/biblioteca/disco-1/alternativa_especial/analisis/242.pdf

Moreno, G. (2008). *La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad*. *Sapiens*. Revista Universitaria de Investigación, 9 (1), 93-107. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41011135004>

- Naranjo J. (2016). *Deporte paralímpico Boccia como factor de integración social y potenciador de habilidades matrices para persona con discapacidades físicas*. Recuperado de:
<http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/8387/1/ECUACS2016DE00025.pdf>
- Naranjo M. (2009). *Situación de estrés en alumnos de preparatoria motolinía en san luis potosí*. Recuperado de: <http://vinculacion.dgire.unam.mx/Congreso-Trabajos-pagina/PDF/Congreso%20Estudiantil%202014/Proyectos%202014-%20C3%81rea/1.%20Ciencias%20Biol%C3%B3gicas/psicologia/4.13%20CIN2014A10194-%20Psicolog%C3%ADa.pdf>
- Naranjo M. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo*. Revista educación, issn:0379-7082, 2009. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Organización Mundial de la Salud. 2014. Tomado de: <https://abcdelestres.wordpress.com/2015/05/13/el-estres-segun-la-organizacion-mundial-de-la-salud/>
- Ramírez L, Arcila A, Buriticá L & Castrillón J. (2004). *Paradigmas y modelos de investigación guía didáctica y módulo*. Recuperado de:
<http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2011/02/0008paradigmasymodelos.771.pdf>
- Ramírez W., Vinaccia S. y Suarez G. (2004). *El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico; una revisión teórica*. Revista de Estudios Sociales, (18), 67-75. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81501807>
- Ramos C. (2015). *Los paradigmas de la investigación científica*. Recuperado de:
<https://www.researchgate.net/publication/282731622>

- Rico y Lorenzo, C. (2006). *Contribución sobre los paradigmas de investigación*. Educação. Revista do Centro de Educação, 31 (1), 11-22. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=117117257002>
- Rodríguez L, Sarmiento A, Gordo E (2015) *¿Cómo se enfrentan los padres al estrés que se genera ante la discapacidad de un hijo?* Revista de estudios e investigación en psicología y educación, ISSN-e 2386-7418. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5740805>
- Rojas S. (2009). *Sports Rules Boccia*. Recuperado de: <http://www.gkef-fgda.org/descargas/01reglamento%20de%20boccia%2010%20edition%20actualizado%20marzo%202010.pdf>
- Royal College of Psychiatrists, (2007). *La terapia cognitivo-conductual (TCC)*. Sociedad española de psiquiatría.
- Ruiz S. (2012). *Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro*. Recuperado de:
<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a12.pdf>
- Sánchez Jiménez, A., & León Ariza, H. (2012). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Hallazgos, 9 (18), 189-205. Recuperado de:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>
- Salgado R, Rivas C, y Garcia A. (2011). *Aparición del burnout en jugadores de fútbol de primera división profesional en México: estrategias de intervención*. Recuperado de:
<http://revista.um.es/cpd/article/view/133801/123151>
- Sánchez Ureña, M.Sc. Braulio, Ureña Bonilla, Pedro, & Calleja González, Julio. (2014). *Niveles subjetivos de estrés-recuperación en deportistas costarricenses de alto rendimiento*. Cuadernos

de Psicología del Deporte, 14(1), 103-108. Recuperado en 15 de marzo de 2018, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-

Sarsosa K., y Charria V., (2017). Estrés laboral en personal asistencial de cuatro instituciones de salud nivel III de Cali, Colombia. *Universidad y salud*. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v20n1/0124-7107-reus-20-01-00044.pdf>

Serrano Y. y Caicedo I. (2017). *Síndrome de Burnout en Deportistas de la universidad simón bolívar*. Cúcuta, Colombia. Recuperado de: www.scielo.org.co/pdf/psdc/v32n3/v32n3a07.pdf

Valcárcel J. (2014) *Otros factores de riesgo: el estrés*. Ministerio de educación. Recuperado de: http://www.dgt.es/PEVI/documentos/catalogo_recursos/didacticos/did_adultas/estres.pdf

Vidarte J., Vélez C., Sandoval C. & Alfonso M. (2011). *Actividad física: estrategia de promoción de la salud*.

V. Billat. *Fisiología y metodología del entrenamiento, de la teoría a la práctica*. 2002. Editorial paidotrivo. ISBN 84-8019-627-0