UFLO
UNIVERSIDAD DE FLORES

Facultad de Psicología y Ciencias Sociales

Sede Comahue

**Autoridades**

Rector: Arq. Fische, Ruth

Decana: Lic. Labrit, Beatriz

Directora: Lic. Del Col, Fabiana A.

**Tutor**

Prof. Lic. Margni, Adrián

**Autor**

Porte, Esteban Gabriel

Legajo: 19668

Trabajo Integrador Final de Lic. en Psicología

# "Nivel de estrés percibido en árbitros de fútbol del Alto Valle"

Cipolletti, octubre 2020

**AGRADECIMIENTOS**

Cuando comencé este camino por la carrera de Psicología en el año 2011, veía muy lejano este momento. Hoy, cuando escribo estas líneas, miro hacia atrás y recuerdo todos los obstáculos que he superado en estos 10 años. No ha sido nada fácil y por eso no puedo dejar de agradecer a todas las personas que estuvieron presentes durante este proceso.

Quiero agradecer en primer lugar a mi familia, padres y hermanos, que me apoyaron en cada fracaso y festejó cada triunfo. Que me contuvieron cuando las cosas no iban bien y me ayudaron y motivaron a tomar una de las decisiones más importantes de mi carrera. También quiero darles las gracias a mis abuelos, a los que tengo cerca mío y a los que tengo un poco lejos, y de los cuales tengo la fortuna de tenerlos conmigo y sé que festejan mis logros como si fueran de ellos.

En segundo lugar, le doy las gracias a mi pareja, Giuli, la cual me acompañó desde el primer día que ingresé a la facultad, y caminó conmigo durante toda la carrera. Ella supo levantarme cuando estaba en el piso y me motivó siempre a no bajar los brazos. Además, no me quiero olvidar de agradecerle a su familia que también ha sido muy importante durante esta etapa.

En tercer lugar, quiero darle las gracias a Jessica, mi psicóloga, que ha sido un pilar fundamental para mi desarrollo personal y que sin su acompañamiento me hubiera costado mucho más la finalización de mi carrera.

En cuarto lugar, agradezco a mi tutor Adrián y a Noemí que me han ayudado y guiado en la realización de esta tesis.

Por último, quiero hacerle una mención a la Asociación Provincial de Árbitros de Fútbol de Neuquén, y en especial a Emilio Cubría que me facilitó los contactos de los árbitros y a Guillermo Martín que me brindó un espacio para interactuar y brindarle mis conocimientos a los miembros de la asociación.

Gracias a todas estas personas y a todas las que han sido parte en algún momento de mi carrera profesional.

**RESUMEN**

En los últimos años, la investigación empírica en el campo de la psicología del deporte en Argentina ha ampliado sus ámbitos de interés, aunque, poco se ha investigado sobre los árbitros de fútbol, imprescindibles para que se lleve a cabo un encuentro deportivo competitivo. En el presente trabajo se estudia el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle y los posibles factores asociados al mismo. Para ello, se seleccionaron 32 árbitros de fútbol (hombres y mujeres) con un rango etario de 18 a 68 años y que desempeñan su rol como árbitro en diferentes torneos amateurs y ligas federales de la región. Para la recolección de datos, los participantes debieron responder a tres cuestionarios (Cuestionario de datos sociodemográficos, Test de Estrés Psíquico en Árbitros e Inventario de Situaciones Complejas dentro del Arbitraje). Los resultados hallados muestran que el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle es moderado. Este resultado demuestra la necesidad de realizar intervenciones psicológicas hacia los árbitros de fútbol para evitar que dicho nivel de estrés percibido se cronifique a largo plazo y desencadene problemas graves de salud, a la vez de influir negativamente en el rendimiento y juicio deportivo de los árbitros de fútbol.

**Palabras claves:** psicología del deporte; variables psicológicas; estrés; árbitros de fútbol.

**INDICE**

**1. INTRODUCCIÓN** …….……. 5

**2. MARCO CONCEPTUAL** …..…… 8

*2.1 Estrés y sus consecuencias* …….. 8

*2.2 Estrés en el deporte y en el fútbol* …….. 12

*2.3 La figura del árbitro de fútbol y las presiones a las que se ve sometido* …….. 16

**3. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN** …… 20

**4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA** …… 22

**5. JUSTIFICACIÓN** ……. 24

**6. OBJETIVOS** …….. 25

**7. HIPÓTESIS** ……...……... 25

**8. METODOLOGÍA** ……. 26

**9. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS** ..…….. 29

**10. CONCLUSIONES** …….. 35

**11. BIBLIOGRAFÍA** ……....……. 40

**12. ANEXOS** …….. 45

*12. 1 Cuestionario de datos sociodemográficos* ……. 46

*12.2 Test de Estrés Psíquico en Árbitros (TEPA)*……. 50

*12.3 Inventario de situaciones complejas dentro del arbitraje* …….. 62

## 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del ruidoso mundo del fútbol, existe un rincón silencioso y pocas veces iluminado, ocupado por personas que cumplen el rol de árbitros. Sin embargo, estas personas desempeñan un rol fundamental, sin el cual este deporte no podría desarrollarse de manera competitiva.

Existen motivos intrínsecos a esta profesión que conduce a que sus acciones dentro del campo de juego sean motivo de conflicto, desacuerdo, oposición o protesta. Impartir justicia en un contexto en el que los participantes, en este caso los jugadores de fútbol, se encuentran en un estado de alta activación fisiológica y con percepciones sobre el juego teñidas por la inevitable imparcialidad propia de la situación, lleva a que el árbitro deba constantemente lidiar con situaciones problemáticas altamente complejas. Cualquiera que haya asistido a un encuentro deportivo futbolístico puede rápidamente percibir el nivel de disgusto que cualquiera de las partes en juego manifiesta sobre los árbitros, disgusto que puede ir desde una simple protesta a actos de violencia verbal y física. Es lógico deducir, entonces, que el rol de árbitro en el fútbol involucra ciertamente la necesidad de desarrollar habilidades para lidiar con las constantes situaciones de estrés a las que se enfrentan. Por ello, el presente trabajo pretende poner el foco de atención en medir el nivel de estrés percibido por este grupo de personas, como así también las diferentes situaciones que lo originan y sus modos de afrontarlas, tanto antes, durante o después de la competencia deportiva.

Las bases teóricas que forman parte del contexto de este estudio provienen del área de investigación de la Psicología del Deporte. Esta área de la psicología es relativamente joven. Los ámbitos de interés están en dos aspectos: por un lado, estudia el efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y, por otra parte, se interesa en el efecto que tiene la participación en un deporte sobre los factores psíquicos y emocionales de una persona. Su campo de estudio se extiende a todo el ámbito deportivo, comprendiendo elementos tales como los entrenadores, árbitros y otros actores que están presentes en la actividad deportiva (Cox, 2009).

La historia de la psicología del deporte se podría dividir en 2 etapas: la *historia antigua* que consta de tres periodos y la *historia reciente* que comprende dos periodos. En lo que respecta a la historia antigua, en el primer periodo (de 1879 a 1919), aparece la figura de Triplett, el cual analizó el rendimiento de un grupo de ciclistas en condiciones de

facilitación social y a partir de esta investigación llegó a la conclusión de que la presencia de otros competidores podía mejorar el rendimiento en este deporte. El segundo periodo (de 1920 a 1945), tiene como rasgo saliente el surgimiento de quienes son considerados los padres de esta disciplina. Por un lado, Griffith, en Estados Unidos, crea el primer laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois, dedicado a resolver problemas psíquicos y fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo. Por otro lado, en Europa, Schulte crea el primer laboratorio especializado en psicología del deporte en Berlín. El tercer periodo (de 1946 a 1964), se caracterizó por un amplio desarrollo, tanto a nivel teórico como metodológico. La Unión Soviética fue la que tuvo más relevancia en esta etapa, gracias al trabajo de psicólogos como Rudick, Puni y Hanin, que lograron que la psicología del deporte se consolide, y emerja como disciplina de estudio y campo aplicado (Pérez Córdoba, 2015).

La historia reciente de la Psicología del Deporte comprende un periodo que abarca de 1965 a 1985 y marca un antes y un después de esta disciplina. El punto de inflexión se produce en Roma, al celebrarse el 1° Congreso Mundial de Psicología del Deporte organizado por Antonelli. A partir de este congreso, se fundan varias asociaciones profesionales como la International Society of Sport Psychology (ISSP) o la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA). Los países sudamericanos crearon la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE). Además, se crea la primera revista específica sobre esta temática, la International Journal of Sport Psychology. El último periodo de este recorrido histórico (de 1986 a la actualidad), se caracteriza por la etapa de consolidación y reconocimiento oficial de la disciplina. Se crea la Association for the Advancement of Applied Sport Psychology (AAASP), para el desarrollo de la psicología del deporte aplicada y para la investigación. El objetivo en este periodo fue dar el paso definitivo de la teoría a la práctica (Pérez Córdoba, 2015).

Los psicólogos especializados en deporte pueden desarrollar su actividad en cuatro grandes áreas: investigación, enseñanza, asesoramiento o intervención y clínica. En el área de la investigación, un psicólogo del deporte buscará generar nuevos conocimientos científicos para el desarrollo teórico y puede habilitar, gracias a sus investigaciones, nuevos campos de actuación en la disciplina. La enseñanza por parte de psicólogos especializados en deporte está destinada, en primer lugar, a los diferentes ámbitos de educación formal, a quienes se forman para integrarse profesionalmente a la escena deportiva, ya sea entrenadores, preparadores físicos, árbitros, dirigentes deportivos, etc.; en segundo lugar, muchos profesionales de la psicología del deporte ofrecen asesoramiento en ámbitos de

educación no formal mediante clínicas, jornadas o seminarios a los diferentes agentes que integran la práctica deportiva. El asesoramiento o la intervención que realiza un psicólogo del deporte tiene la función de desarrollar o mejorar las habilidades y destrezas de orden psicológico, ya sea de forma individual con un deportista o de forma grupal en clubes o instituciones deportivas, siempre con el objetivo de aumentar el rendimiento en el entrenamiento y en la competición. En el área clínica, un psicólogo deportivo tiene la función de detectar y tratar a los individuos – deportistas con trastornos emocionales (depresión grave, tendencias suicidas, problemas alimenticios, etc.) u otros problemas relacionados con su personalidad (Roffé, 1999).

En el terreno del deporte amateur y profesional se considera que existen cinco pilares sobre los que se asienta el rendimiento del deportista en el aspecto mental: la motivación, la confianza, la concentración, el control de estrés, ansiedad y presiones y la cohesión grupal. Sobre estas cinco aptitudes psicológicas básicas es donde el psicólogo del deporte puede y debe intervenir (Pérez, 2017). En este trabajo, se va a poner toda la atención sobre uno de estos cinco pilares psicológicos: el estrés en los árbitros de fútbol.

En el presente trabajo, se partirá por definir, caracterizar y explicar el fenómeno del estrés en general, sus efectos y consecuencias en la salud de las personas. Luego, se explicarán las implicancias del estrés en el ámbito deportivo y específicamente en el fútbol, tanto su faceta negativa como positiva. Y, por consiguiente, se hará mayor hincapié en cómo le afecta a un árbitro de fútbol y a su rendimiento estar sometido a factores estresantes, ya que, la complejidad que encierran las tareas del arbitraje dan cuenta que este rol en el campo deportivo está sometido a una gran presión.

Luego, se hará una revisión bibliográfica sobre el arbitraje de fútbol, con el objetivo de identificar los estudios efectuados en árbitros de fútbol, y qué áreas han sido investigadas, como así también, se plasmarán una serie de investigaciones que guardan cierta relación con este trabajo.

El estudio se concentrará en los árbitros que desempeñan su labor en ligas o torneos amateurs de la región del Alto Valle, más específicamente en la zona de la Confluencia (Río Negro – Neuquén). Para ello, se seleccionaron para esta investigación a 32 árbitros de diferentes asociaciones de la región, como la Asociación Provincial de Árbitros de Fútbol de Neuquén (A.P.A.F.), la Cooperativa Independiente de Árbitros Deportivos (Neuquén) y los árbitros que dirigen en la Liga Deportiva Confluencia (Río Negro).

En este estudio participaron 32 árbitros de fútbol a quienes se les administró 3 cuestionarios. En primer lugar, los árbitros respondieron a un cuestionario de datos sociodemográficos, en segundo lugar, se le administró un test específico para árbitros de fútbol, llamado Test de Estrés Psíquico en Árbitros (TEPA) y, por último, se confeccionó un inventario compuesto de situaciones que suelen afrontar los árbitros antes, durante y después del partido.

Se espera con este trabajo poder hacer aportes que sirvan para generar posibles modos de intervención psicológica, que acerquen estrategias adecuadas y útiles para lograr mejores adaptaciones y afrontamientos frente a las exigencias y compromisos propios de este rol. Las herramientas que la psicología puede ofrecer al campo del arbitraje son muy variadas y pueden ser muy útiles para optimizar el rendimiento de los árbitros de fútbol.

En el siguiente apartado se expondrán los marcos teóricos-conceptuales que posibilitan comprender el objeto de estudio de este trabajo final desde los aportes de la Psicología del Deporte. Se pretende, por lo tanto, definir, caracterizar y explicar el fenómeno del estrés en general y sus implicancias en el ámbito deportivo y en el arbitraje de fútbol específicamente.

## 2. MARCO CONCEPTUAL

### *2.1 Estrés y sus consecuencias*

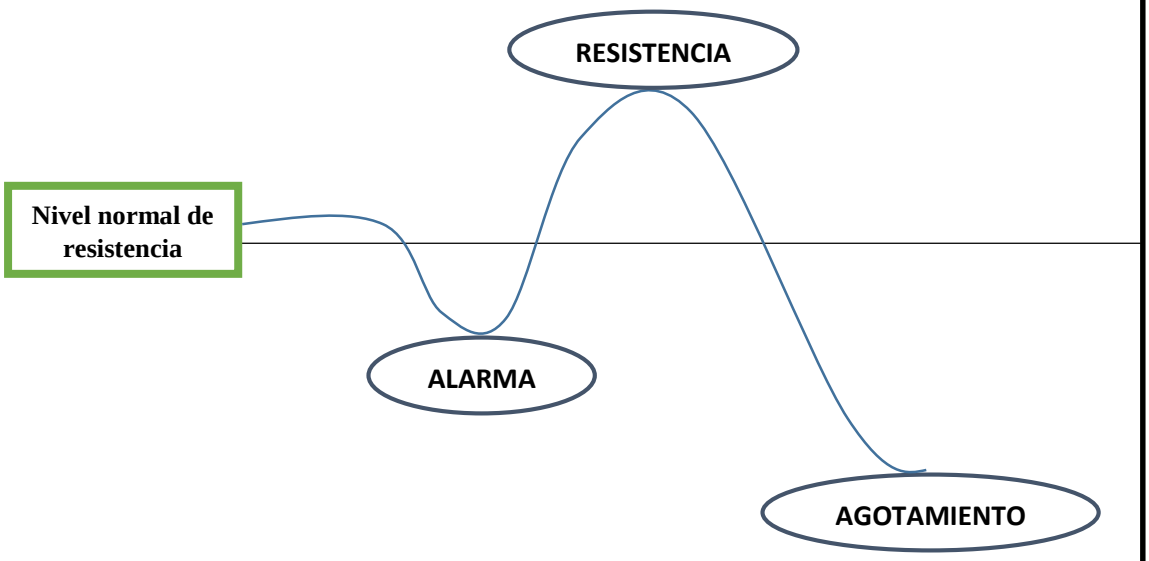
En el siglo XIX, Bernard sugirió que los cambios externos en el ambiente pueden perturbar al organismo y que ello era necesario para mantener un autoajuste frente a tales cambios, y con ello alcanzar la estabilidad del medio interior. Luego, Cannon enfocó su investigación hacia las reacciones específicas que son esenciales para mantener el equilibrio interno en situaciones de emergencia y propuso el término de homeostasis, que hace referencia a los mecanismos fisiológicos que utiliza el organismo para mantener el equilibrio interno y relaciona el sistema nervioso central con la descarga de adrenalina, inducida por algún estímulo que prepara al cuerpo para reaccionar (Vallejo Agudelo, 2013). Actualmente, gracias a los aportes de Selye, el estrés toma su forma definitiva dentro de las ciencias de la salud, y es definido como el conjunto de reacciones expresadas por un organismo en respuesta a una demanda o presión. (Tafet, 2019).

El concepto de estrés se puede definir como la respuesta general de adaptación del organismo frente a un estímulo amenazante. Esa respuesta puede ser de dos tipos: afrontamiento de la situación o huida. Es decir, frente a esa situación amenazante, el organismo reacciona preparándose para la lucha o la huida. A partir de esto, se produce un aumento en el ritmo cardíaco, en el ritmo respiratorio, aumento de la presión sanguínea, dilatación de las pupilas, tensión muscular, entre otros síntomas fisiológicos (Tarqui, 2007). En este sentido, el estrés puede considerarse como un proceso de transacción entre una situación (interna o externa) que posee determinadas características y una persona que valora la situación en función de sus propias metas, valores, experiencia, etc. (Gómez Ortiz, 2005).

El estrés, como respuesta fisiológica, forma parte de un síndrome general de adaptación, en el cual describe tres fases consecutivas: alarma, resistencia y agotamiento (ver Figura 1). La *fase de alarma* constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir al organismo que necesita ponerse en guardia. Una vez apercibido de la situación, el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente (Melgosa, 2006). La *fase de resistencia* implica que los recursos necesarios para la defensa ya han sido adecuadamente movilizados y distribuidos en el organismo, lo que permite la contención de la reacción inicial y la redistribución de los recursos, con el fin de permitir la recuperación del organismo (Tafet, 2019). En la *fase de agotamiento* se manifiestan problemas significativos porque la activación, tensión, agentes estresores, exigencias y demandas no disminuyen y el nivel de afrontamiento culmina agotándose, produciendo malestar somático y psicológico. Impide la recuperación funcional como psicológica debido a que el estrés se prolonga sin control o se concentra en una parte del cuerpo, agotando completamente los recursos del sujeto (Medina Aldas, 2017).

**Figura 1**

*Fases del estrés*




*Nota*: la figura representa las 3 fases del estrés que propone Selye para clasificar el Síndrome General de Adaptación, desde la fase en que el individuo está expuesto a diversos estresores, hasta la fase donde las reservas del individuo quedan exhaustas y se pone en riesgo la supervivencia (Iglesia, 2012).

El estrés tiene dos facetas. Se puede distinguir un tipo de estrés positivo (eustrés), que se asocia a diversos desafíos que suelen estimular la creatividad y la motivación, y uno negativo (distrés), relacionado con situaciones de amenaza, que se asocia con diferentes procesos fisiopatológicos vinculados con el origen y desarrollo de diversos trastornos (Tafet, 2019).

Existe un estrés favorable o "eustrés", donde el sujeto tiene respuestas adecuadas frente a las demandas externas, generando una adaptación en la que el organismo funciona de manera armónica a lo que ocurre externamente. Así, de forma creativa, positiva y afirmativa, afronta y resuelve las dificultades que se le presenten, gestionando sus capacidades y destrezas, al tiempo que adquiere experiencia. Del mismo modo, existe la variable desfavorable o "distrés", que se presenta cuando se supera la capacidad de resistencia del organismo, sin que exista una adecuada adaptación, generando tensión física

y psíquica, que, de persistir, altera la salud general y puede llegar al agotamiento. Al no lograr adaptarse a la realidad, se presenta cansancio emocional, despersonalización con irritabilidad y pérdida de motivación. Si esto continúa, se aumenta el pesimismo, se dejan de utilizar las capacidades creativas de afrontamiento, se sucumbe más fácil a la enfermedad, se aumenta la preocupación, que solo conlleva más malestar. (Rojas, 2017).

Las respuestas fisiológicas ante el estrés ocurren gracias a un proceso llamado alostasis, el cual es el proceso activo de adaptación a los estresores, vía mediadores específicos (como el cortisol y los sistemas autónomo, metabólico e inmune), que actúan juntos para mantener la homeostasis del organismo. Cuando hay una acumulación de múltiples estresores, puede aparecer un estrés mal adaptativo, denominando a este efecto como carga alostática (Pérez, 2017).

El estrés que puede padecer una persona puede estar representado en tres niveles: estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico. En primer lugar, el *estrés agudo* es el nivel de estrés más común, que surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. Es a corto plazo, y por ello, no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son: agonía emocional (enojo, irritabilidad o ansiedad), problemas musculares (dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, entre otros), problemas estomacales e intestinales (acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable), sobreexcitación pasajera (elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho). En segundo lugar, *el estrés episódico* se presenta en las personas que sufren situaciones de estrés agudo de forma repetitiva. Las personas con estrés episódico asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas tareas y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, y eso conlleva a una desorganización en todos los aspectos de su vida. Es común que las personas con reacciones de estrés episódico estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, hostiles, ansiosas y estén tensas. Los síntomas del estrés episódico son los síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. En tercer lugar, el *estrés crónico* es el grado más agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. Destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Surge cuando una persona nunca ve una salida a una

situación deprimente. Se genera una visión del mundo, o un sistema de creencias, que provoca un estrés interminable para la persona (por ejemplo, “el mundo es un lugar amenazante”, “las personas descubrirán que finjo lo que no soy”, “debo ser perfecto todo el tiempo”). Algunos síntomas o consecuencias del estrés crónico pueden ser el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta (Miller, 1994).

### *2.2 Estrés en el deporte y en el fútbol*

Existen dos formas de practicar un deporte: como pasatiempo, donde las personas realizan deporte para distenderse de la rutina diaria, para relajarse, para mejorar su autoestima o para reducir su ansiedad o estrés, o en forma profesional, en la cual las personas deben dedicarle un tiempo considerable, con el fin de lograr el máximo rendimiento y obtener los resultados esperados para un alto nivel de performance, lo cual implica un esfuerzo continuo y fatigoso (Tarqui, 2007).

Practicar un deporte o realizar un ejercicio físico aporta muchos beneficios al aspecto mental. Sin embargo, los psicólogos especializados en deporte han demostrado que existen numerosas fuentes de estrés que impactan de manera considerable en el deportista y en su rendimiento deportivo. El deportista es un ser humano, y como tal sufre angustia, ansiedad y estrés, que suelen desembocar en insomnios, trastornos psicosomáticos, desconcentración, irritabilidad, temores y demás, que atentan contra su ejecución deportiva (Diorio, 2012). El rendimiento deportivo[1] no es simplemente el producto de factores fisiológicos (fuerza, aptitud física) y biomecánicos (técnica), sino que, los factores psicológicos también juegan un papel crucial en la determinación del rendimiento. Por su naturaleza, el deporte de alto rendimiento es altamente competitivo, e inevitablemente crea estrés en los deportistas (Ferreira, 2000).

En el deporte profesional y semiprofesional, la meta inmediata es la obtención de resultados y lograr vencer a otros. Para ello, los objetivos se centran en el bienestar

[1] El rendimiento deportivo es la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos físicos, técnico y psicológicos durante la realización de un deporte bajo condiciones determinadas. Recuperado de: http://www.psinergika.com/2010/05/concepto-de-rendimiento-deportivo.html
[Última consulta: 08/09/2020]

psicológico del deportista y en la optimización del rendimiento deportivo, partiendo de la premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico (García Naveira, 2010).

Existen cuatro puntos cardinales que influyen en el estrés de un deportista (ver Figura 2). El primer punto es la *energía*, que consiste en la disposición del deportista antes y durante la competencia. Un predominio de reacciones asténicas[2] puede revelar un estado de estrés desfavorable, una baja tolerancia al agotamiento físico y psíquico y una reducción de las iniciativas en el plano técnico-táctico. El segundo punto son las *presiones objetivas*, que son limitaciones concretas para enfrentar la situación, poco entrenamiento, condiciones adversas, etc., además de las que se derivan de la propia actividad, como déficit de tiempo, complejidad táctica, etc. El tercer punto cardinal son las *presiones subjetivas* ya que muchas veces el estrés es propiciado por presiones internas más que objetivas o externas. Están estrechamente relacionadas con la personalidad del deportista y sus mecanismos psicológicos de regulación. El cuarto punto, y último, son los *mediadores psicológicos*, que abarcan los siguientes: la controlabilidad, que es la posibilidad de contar con recursos para evitar la nocividad de los estímulos estresores; la vulnerabilidad, que está referida a la posibilidad real del atleta de luchar; la percepción del problema, que apunta a que, en ocasiones, la situación deportiva se percibe hostil, monótona, amenazante, extremadamente comprometedora, etc., lo que contribuye a sentirla estresante; el enfrentamiento de la situación, ya que el modo en que enfrenta la situación deportiva puede resultar inconveniente (González Carballido, 2001).

[2] Debilidad o fatiga general que dificulta o impide a una persona realizar tareas que en condiciones normales hace fácilmente. Recuperado de: https://www.google.com/search?q=que+es+astenia&oq=que+es+astenia&aqs=chrome..69i57j0l7.7627j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8 [Última consulta: 08/09/2020]

**Figura 2**

*Puntos cardinales del estrés deportivo*

*Nota*: la figura fue recuperada de González Carballido (2001)

Son muchos los factores que pueden desencadenar la respuesta del estrés en el deportista y la naturaleza de los estímulos que la provoquen es muy amplia. Algunos de estos factores pueden ser las exigencias propias desmedidas o expectativas demasiado altas; situaciones emocionales negativas por problemas personales de pareja o familiares; incertidumbre por el futuro, por ejemplo, cuando hay indefiniciones para la continuidad en un club o en un puesto dentro de un equipo; competencias muy exigentes en las que la derrota o un mal desempeño en general signifique un gran rechazo o aislamiento social; competencia establecida con compañeros de equipo; pérdida de estatus o no ser valorado, por una merma en el desempeño y una desafectación del nivel de competencia más alto; no encontrar sentido a la actividad deportiva; aburrimiento por una exigencia muy inferior a sus capacidades; desborde por un desafío para el que no se está preparado; falta de disfrute o motivación por la ausencia de afinidad con una disciplina, entre otros (Perez, 2017)

Los factores situacionales, históricos y orgánicos del deportista, conjuntamente con su interpretación de lo que acontece durante la competencia, las interacciones, las experiencias anteriores, la influencia del equipo entre sí, entre otras, son agentes que pueden incidir en el resultado, ya que alteran el comportamiento del deportista en la esfera cognitiva, afectiva, conductual o psicofisiológica (García, 2015).

En relación con el tipo de estrés negativo (distrés) y estrés positivo (eustrés) en el deporte, mucho estrés perjudicará al deportista, pero tener un poco le hará bien. En lo que respecta al eustrés en el deportista, es necesario que a la hora de la competencia haya un poco de incertidumbre, ya que esta puede motivar al deportista y generarle expectativas que lo estimulen a competir. Controlando más variables, se reduce la incertidumbre a un nivel que provoque el estrés positivo, de gran valor para la motivación y para animar al deportista a arriesgar, entusiasmarse y desear aprender. Todo depende de la magnitud de esa incertidumbre, ya que con poca incertidumbre hay motivación y con mucha hay estrés. En contraposición al eustrés, el distrés se presenta cuando el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, es decir, de forma inadaptada y negativa (Perez, 2017).

Una de las prácticas deportivas más reconocidas socialmente es el futbol, el cual en las últimas décadas se ha transformado en un nuevo producto, una nueva mercancía. Es imposible creer que un jugador profesional de fútbol disfruta plenamente del juego. Esto es, sentir satisfacción "infantil", placer lúdico como en la plaza con los amigos o en los campeonatos amateurs o de barrio. En la alta competencia el placer está acotado. Se sabe que la presión excesiva en las competencias produce rupturas del equilibrio y del bienestar psicológico del futbolista (Roffé, 2008).

La dinámica del juego de fútbol requiere que el jugador lidie con una serie de situaciones que pueden desencadenar reacciones de estrés. Los futbolistas están bajo estrés y presión constantemente. Durante el juego, el jugador debe enfrentar el estrés producido por oponentes y espectadores, y, además, necesita enfrentar adecuadamente las expectativas del entrenador, la de sus compañeros de equipo, el público, sus familias, amigos y los medios de comunicación para poder rendir correctamente. Los estresores que influyen en el jugador de fútbol pueden clasificarse en: *estímulos externos*: multitud violenta, mala seguridad del estadio, condiciones inadecuadas del campo; *estímulos que conducen a necesidades primarias*: cambio de horario, clima, comida en competiciones en otros estados y países; *estresores de rendimiento*: necesidad de ganar, marcar un gol en contra, ingresar al juego con la responsabilidad de convertir en el marcador; *estresores sociales*: conflictos con el entrenador, compañeros de equipo, club, familia, escuela y estudio; y *otros factores estresantes*: cambio de entrenador y dirección del club, inseguridad en la renovación del nuevo contrato (Ferreira, 2000).

### *2.3 La figura del árbitro de fútbol y las presiones a las que se ve sometido*

Dentro del ambiente del futbol, aparece casi de forma invisible y a veces de forma tan luminosa, una figura de autoridad que será capaz de juzgar todas las acciones que se desarrollen a lo largo de los noventa minutos de competición. Estas decisiones las deberá tomar en una fracción de segundos y es ahí donde tiene que desplegar todos sus recursos para poder hacerle frente a diversas situaciones que inevitablemente son estresantes.

En principio, es necesario aclarar que el árbitro no desempeña sus funciones en soledad, sino que forma parte de un equipo arbitral, compuesto por él, por dos árbitros asistentes, el cuarto árbitro, dos árbitros asistentes adicionales, el árbitro asistente de reserva, el árbitro asistente de vídeo (VAR) y al menos un asistente del VAR (AVAR). En categorías no profesionales (torneos amateurs), no se contempla la figura del cuarto árbitro ni la utilización de la tecnología (VAR), e incluso en el fútbol infantil o torneos comerciales no oficiales, el árbitro actúa sin sus asistentes o dirigen los encuentros en duplas repartiéndose el terreno de juego. El árbitro principal es la persona encargada de dirigir el partido y que posee plena autoridad para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro. El árbitro tomará sus decisiones según su criterio de acuerdo a las Reglas de Juego y al espíritu del fútbol. Las decisiones arbitrales sobre hechos y acciones sucedidos durante el encuentro, incluyendo dar por válido un gol o el resultado del partido, son irrevocables. Las decisiones del árbitro y del resto de miembros del equipo arbitral deberán respetarse en todo momento (IFAB, 2019).

Un juez de fútbol toma aproximadamente diez mil decisiones por partido. Algunas son visibles y otras no. Esa cantidad de decisiones van desde que empieza a rodar la pelota hasta que termina el partido, pero sin duda arranca desde mucho antes, ya que el árbitro deberá estar atento a diferentes acciones, como a dónde va el balón, qué hacen los jugadores que lo disputan, dónde se ubican los otros futbolistas que no participan de determinada jugada y en qué lugar debe ubicarse dentro en la cancha. Además, debe realizar una lectura rápida o intuitiva acerca de cuál será el próximo movimiento de la pelota y de los jugadores, porque durante todo el partido de fútbol, todo es dinámico. Éstas son apenas algunas de las acciones a las que un árbitro debe estar atento de manera inmediata en un partido. A esto hay que agregarle que un árbitro corre entre 12 y 15 kilómetros por partido. Es el protagonista que más corre durante los noventa minutos. El árbitro de futbol debe combinar durante todo el encuentro su fortaleza física y mental (Elizondo, 2016).

La tarea de arbitrar o enjuiciar una competición deportiva, en este caso el fútbol, es sumamente compleja, ya que el árbitro no solo debe tomar las decisiones en un corto periodo de tiempo (décimas de segundo), sino que éstas son llevadas a cabo en condiciones de gran presión ambiental. Existe una creencia generalizada de que al árbitro se lo puede insultar, humillar e, incluso, hasta agredir. De esta forma, el único apoyo que tiene garantizado el colegiado[3] es el de su equipo arbitral. Sin embargo, el árbitro debe ser el único componente de la familia deportiva que no puede perder los estribos. Por estos motivos mencionados anteriormente y por muchos otros más, la actuación del árbitro de fútbol está sometida a una gran presión, y se maximiza mucho más ya que esta actuación es evaluada públicamente. Dicha evaluación, no se centra en el conjunto de las decisiones que ha tomado a lo largo del partido, sino que se lo suele valorar por los dictámenes en alguna jugada concreta y decisiva (González Oya, 2006).

El estrés afecta las respuestas físicas y psicológicas del individuo, y se asocia con un gran número de problemas como alta presión sanguínea, elevada tensión muscular, anticipación de fatiga, o susceptibilidad para la enfermedad, entre otros. El estrés puede causar en el árbitro de fútbol cansancio, que no le permita actuar como debiese y tomar las decisiones del partido en las condiciones óptimas, y este estrés es causado por multitud de factores internos y externos que influyen en la actuación arbitral (Campos Salinas, 2017).

En el arbitraje, el estrés psicológico puede ser definido como una reacción psicofisiológica subjetiva experimentada por el árbitro, producto de la valoración de un hecho objetivo amenazante. Esta reacción se produce ante la incapacidad de poner en marcha estrategias de afrontamiento adecuadas que permitan una reinterpretación de la situación como no amenazante. Es decir, que el estrés en los árbitros se produce ante la evaluación subjetiva, en base al conocimiento que tiene del reglamento y de sus experiencias anteriores, de una situación o ambiente que él percibe como amenazante. Las situaciones no son iguales para cada árbitro, es decir, un colegiado puede vivenciar una situación como muy amenazante, mientras que a otro no le afecta ni lo más mínimo (González Oya, 2006).

El estrés puede causar en el árbitro de fútbol un desgaste físico que no le permita actuar como debiese y tomar las decisiones del partido en las condiciones óptimas, y este

[3] Colegiado es otra manera de nombrar al árbitro de fútbol.

estrés es causado por multitud de factores internos y externos que influyen en la actuación arbitral (Campos Salinas, 2017).

Además, si se habla de estrés en el arbitraje, indudablemente se debe hacer un abordaje sobre las presiones a las que pueden estar sometidos los árbitros (ver Tabla 1). Estas presiones pueden ser percibidas dentro y fuera del terreno de juego, y como consecuencia, llevan al árbitro a actuar bajo presión, dando como resultado un impacto negativo en su rendimiento. La presión puede crear un tipo de sufrimiento muy personal y diferente para cada persona, pero hay algo que los caracteriza, y es que las personas bajo presión casi siempre traslucen síntomas. La presión en el deporte es entendida como una interferencia con la capacidad de concentrarse en un proceso, consciente o inconsciente, provocando un deterioro en la técnica y una merma en el nivel de rendimiento (Alred, 2016).

La ansiedad, la aceleración del ritmo cardíaco, el sudor, sentir los hombros o el cuello duros, el dolor de cabeza, cosquilleo en el estómago y las náuseas son algunos de los síntomas físicos que podemos experimentar como resultado de la presión psicológica. Los efectos mentales también pueden ser pronunciados: la confianza, concentración, memoria, control de emociones, toma de decisiones, sentido de perspectiva, capacidad para mantenerse presente en el momento, todo puede verse comprometido cuando estamos bajo presión y nos impide hacer cosas que podríamos manejar con facilidad en un entorno más relajado (Alred, 2016).

**Tabla 1:** *Presiones que percibe un árbitro de fútbol*

| **Tipos de presiones** | |
|---|---|
| *Presiones verbales indirectas* | Es posible que antes de la competencia, en todos los partidos, se realice una revisión de la trayectoria del árbitro que dirige el encuentro. |
| *Presiones verbales directas* | Presión ejercida por parte de los espectadores, directivos, entrenadores o jugadores, tanto antes como durante el partido. |
| *Gestos* | Se refiere al lenguaje no verbal con el que todo aquel que participa en una competición deportiva se expresa. Si son hacia el árbitro, lo normal es que sean de desaprobación. |

| | |
|---|---|
| *Presiones escritas* | Presiones que sufre el árbitro de fútbol a través de los medios de comunicación, a través de diarios o redes sociales. |
| *Presiones motrices* | Son las presiones realizadas por medio del cuerpo. Se busca la intimidación del árbitro por medio del contacto, por ejemplo, empujones, protestas excesivas o golpeos. |

*Nota*: la tabla fue recuperada de Campos Salinas (2017).

Las principales fuentes de estrés que perciben los árbitros de fútbol son el miedo a equivocarse y cometer errores, el conflicto interpersonal con entrenadores y deportistas, el miedo a la agresión física y recibir insultos verbales (González Oya, 2006). Un árbitro puede percibir la presencia de estrés antes, durante y después del partido. Antes del partido, es decir, durante la semana u horas o minutos previos al arranque del encuentro, puede aparecer el estrés a la hora de la designación a un partido (cuando en la semana escogen a los árbitros que dirigirán la competencia del fin de semana o partidos durante la semana), en el vestuario (cuando está poniéndose su atuendo habitual para dirigir), durante el calentamiento, cuando entra al túnel a instantes de pisar el terreno de juego. Durante el partido de fútbol, todas las situaciones que se desarrollen durante los 90 minutos de juego pueden ser causantes de estrés en los árbitros y no solo debe prestarle atención a sus propios factores físicos y técnicos, sino que también a los psicológicos. Debe estar concentrado, focalizado y tomar decisiones en milésima de segundos, luchando contra jugadores, entrenadores, espectadores, la presencia de un veedor[4] durante el encuentro y contra él mismo (debe enfrentarse a sus creencias irracionales, diálogos internos, pensamientos negativos o catastróficos, errores de partidos pasados, etc.) para que su rendimiento sea óptimo. Por último, luego del partido, en ocasiones el árbitro puede sentir estrés al leer o escuchar las repercusiones del partido que tuvo que dirigir, debe lidiar con la autocrítica y con la devolución del veedor de su respectiva asociación. A raíz del estrés que se producen durante estas tres etapas, se producen consecuencias o síntomas tanto a nivel fisiológico como psicológico. En lo que respecta a lo fisiológico, los síntomas más comunes que aparecen son: incremento de la presión

[4] El veedor es una persona que tiene conocimiento y experiencia en las tareas arbitrales, que está en condiciones de poder hacer seguimientos de las tareas de los árbitros y debe calificar las actuaciones de los mismos. Recuperado de: https://www.ahba.com.ar/docs/Comisi%C3%B3n%20arbitral.pdf [Última consulta: 08/09/2020]

sanguínea, incremento del ritmo respiratorio, ritmo cardíaco acelerado, aumento de sudoración, malestar en el estómago, sequedad en la boca. A nivel psicológico, aparecen síntomas como: descenso de la flexibilidad mental, confusión, distorsión visual, duda en la toma de decisiones, aumento de pensamientos negativos, menor capacidad de centrarse en la actuación, entre otros (Reyes, 2016).

Hasta aquí se ha abordado el concepto de estrés, sus consecuencias, su implicancia en el deporte y en el fútbol, y cómo afecta este fenómeno al rendimiento de los árbitros. En el apartado siguiente se relatarán algunos estudios empíricos relacionados con el estrés en el arbitraje de fútbol.

## 3. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Luego de haber realizado una amplia exploración de antecedentes empíricos, se ha encontrado que las principales áreas de investigación se han centrado en diferentes factores psicológicos influyentes en el árbitro de fútbol, como la personalidad, las habilidades psicológicas, el estrés o burnout, la toma de decisiones o la motivación. A su vez, todas estas áreas de investigación tienen una amplia tradición en Europa, particularmente en España. En Argentina no se han encontrado hasta el momento estudios empíricos del campo de la psicología referidos al arbitraje de fútbol.

A continuación, se sintetizarán un conjunto de investigaciones empíricas que tienen su origen en España, que se han centrado en el aspecto psicológico de los árbitros y cómo éstos influyen en su rendimiento arbitral, haciendo mayor hincapié al tema que interesa en este trabajo, el estrés que perciben los árbitros de fútbol.

En el Colegio de Árbitros de Fútbol de Galicia, González Oya y Dosil (2004), por la Universidad de Murcia, evaluaron las habilidades psicológicas que presentan los árbitros, con la intención de delimitar aquellas áreas que necesitan una mayor atención. La muestra seleccionada estuvo formada por 216 árbitros de diferentes edades, antigüedad y categoría. Los resultados obtenidos sugieren que los colegiados con mayor experiencia, y que participan en competiciones de mayor categoría, obtienen mejores puntuaciones en algunos de los factores evaluados como el control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, mientras que los árbitros con menos experiencia apenas disponen de recursos psicológicos para hacer frente a una situación deportiva compleja.

También existen otros estudios españoles que se enfocaron en las habilidades psicológicas de los árbitros de fútbol como los de Guillen García (2001), Buceta, Del Pino, Gimeno, García Aranda y Ruiz Caballero (2010) o el de Herrera (2018).

Campos Salinas (2017), por la Universidad Católica de Murcia, España, buscó analizar las variables técnicas, físicas, tácticas y psicológicas influyentes en el rendimiento de los árbitros de fútbol de la Región de Murcia. Para ello, utilizaron como muestra a 71 árbitros pertenecientes al Comité Técnico de Árbitros de Fútbol de la Región de Murcia, España En los resultados del presente estudio, los árbitros obtienen puntuaciones altas en estrés. Además, descubrieron que los árbitros de categorías superiores se ven influidos por el estrés en determinadas circunstancias, quizá debido al mayor nivel de responsabilidad que conllevan sus decisiones y errores, y por la evaluación que de su rendimiento pueden hacer todas las personas que participan en la competición de forma externa, y esto los lleva a querer hacerlo todo bien para que la evaluación sea lo más positiva posible y obtengan altas puntuaciones que los ayuden a ascender. También se llegó a la conclusión que los árbitros consideran que los errores y los conflictos dentro del encuentro son los factores más estresantes.

Más recientemente, Gillué (2018), por la Universidad Autónoma de Barcelona, buscó estudiar sobre las fuentes de estrés que se le presentan a los árbitros de fútbol en situaciones que se dan dentro y fuera del partido, planteándose como objetivo general, explorar los factores que pueden contribuir a que el arbitraje sea una experiencia negativa o positiva y en consecuencia favorecer el abandono o la continuación. En el estudio participaron 128 árbitros de fútbol con una media de edad de 26 años. Los resultados muestran que existen situaciones tanto durante el partido, como fuera, que pueden ser generadoras de estrés. Además, descubrieron que el estrés percibido fue mayor para las fuentes antes o posteriores al partido que para las de durante. Otras investigaciones empíricas españolas referidas a esta área son las de Arbiol, Falcó, López, Ordaz y Ramírez (2005), Pedrosa y Cueto (2015) y la investigación más actual es la de Gómez López, Angosto y Ponce (2020)

Por otro lado, en Sudamérica, en Brasil, de Oliveira, Penna y Pires (2017) investigaron sobre el Síndrome de Burnout en árbitros de fútbol, planteándose como objetivo evaluar y comparar la percepción de agotamiento en los árbitros de fútbol. La muestra de este estudio estuvo conformada por 72 árbitros de fútbol brasileño con una edad promedio

de 30 años, pertenecientes a las tablas A, B y C de dos entidades estatales de Brasil (Amapá y Pará). Los resultados de este estudio demuestran, en primer lugar, que, en referencia a la percepción del síndrome de burnout, los indicadores de agotamiento demuestran que los árbitros investigados no perciben signos de manifestación del síndrome. En segundo lugar, la presión para lograr un resultado adecuado en periodos de evaluación arbitral puede causar agotamiento físico y emocional. Los árbitros que percibieron signos del síndrome de Burnout están determinados por la relevancia de los factores contextuales y organizacionales.

Hasta aquí se han revisado los diferentes estudios empíricos hallados. A continuación, se desarrollarán algunos interrogantes o problemas de investigación.

## 4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la sociedad argentina, el futbol no es simplemente un deporte como puede ser considerado en otros países del mundo. En nuestro país el fútbol se vive de una manera muy pasional, hasta llega a ser considerado para algunos simpatizantes como una "religión". Aunque, varios sucesos han demostrado que tanto dentro como fuera de la cancha, esta pasión viene acompañada de un contexto violento. Dentro de la cancha, los jugadores mismos ejercen violencia verbal, y en algunas ocasiones violencia física hacia sus rivales, hacia el árbitro o hacia sus propios compañeros o entrenadores, y una de las causas de esto es porque están absortos en la dictadura del resultado, es decir, un equipo tiene que lograr la victoria como sea. Fuera de la cancha de fútbol, es un lugar que se ha convertido en tierra de los considerados "barrasbravas", es decir, las personas agrupadas como fuerzas de choque, que existen en prácticamente todos los clubes de fútbol afiliados a la Asociación del Fútbol Argentino y quienes son responsables de más del 95% de las muertes por hechos de violencia que sucedieron en nuestro fútbol. Siguiendo la misma dirección, se puede pensar que el juego que se desarrolla dentro del campo de juego traslada las presiones y tensiones hacia las tribunas, es decir, lo que se juega y actúa violentamente en la cancha se traslada proyectivamente hacia hinchas, barrasbravas o espectadores. Además, las decisiones arbitrales, las medidas de seguridad, el consumo de drogas y las situaciones políticas o sociales pueden ser detonantes de diversas expresiones de agresividad y de conflicto.

Dentro de este contexto hostil en el que se desarrolla el fútbol en nuestro país, aparece la figura del árbitro, el cual, junto a su equipo arbitral, debe impartir justicia y mantener el

orden para que el juego se desarrolle adecuadamente. Aunque, las decisiones que tome a lo largo del partido van a ser consideradas correctas para un equipo e incorrectas para el otro. Existen varios hechos que demuestran que los árbitros están muy expuestos a la violencia verbal y física cuando cumplen su rol. Uno de los hechos de violencia hacia árbitros más reciente y muy significativo de Argentina, fue el que ocurrió en un partido de la Cuarta División (Torneo Federal B), en el año 2017, en Pergamino (Provincia de Buenos Aires), donde jugadores, entrenadores y 40 simpatizantes del equipo local golpearon salvajemente al árbitro principal y a los árbitros asistentes cuando ya había finalizado el encuentro y habían sido derrotados. El equipo arbitral tuvo que ser hospitalizado. El hecho cobró tanta relevancia a nivel nacional, que los árbitros de la Primera División paralizaron durante algunos minutos los partidos del fin de semana siguiente para protestar por la agresión que sufrieron sus colegas.

El árbitro de fútbol es un ser humano y no está exento de sentir estrés ante este contexto en que desempeña sus funciones. El árbitro durante la competición debe responder a múltiples demandas. Sin embargo, cuando valora que estas demandas exceden los propios recursos surge ese exceso de activación que es responsable de la desorganización del comportamiento. Es en este momento cuando aparece el estrés como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que ha adquirido (Castro, 2001).

Como se puede ver en el apartado antecedentes de esta investigación, en otros países del mundo, la Psicología del Deporte en los últimos años ha ido ampliando sus campos de interés, y entre los que se han desarrollado aparecen estudios en relación con la figura del árbitro. Aunque, en Argentina, no se han encontrado investigaciones empíricas desde el campo psicológico sobre árbitros de fútbol, y menos sobre el estrés que padecen, lo cual deja una vacancia importante, ya que es necesario conocer cómo transitan las situaciones de estrés para ayudarles a descubrir nuevas formas de afrontamiento.

Cabe, por lo tanto, habilitar en el campo de la investigación las siguientes preguntas como objeto de indagación: ¿Cuál es el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle? ¿Cuáles son las fuentes de estrés que se le presentan a los árbitros de fútbol?, ¿Cuál es la diferencia en la percepción de fuentes estrés de los árbitros participantes del estudio según edad, género y jerarquía?, ¿Qué situaciones de estrés reconoce el árbitro antes, durante y después de un partido?, ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento que utilizan los

árbitros de fútbol? y ¿Cómo acompañar psicológicamente a un árbitro de fútbol para afrontar situaciones de estrés?

Todos estos interrogantes mencionados, intentarán ser respondidos a lo largo de esta investigación.

## 5. JUSTIFICACIÓN

En las siguientes líneas se expondrán los aportes epistemológicos y profesionales que se espera que este trabajo final genere al campo de la Psicología. Responder a las preguntas de investigación expuestas en el planteamiento del problema, será de gran importancia para explicar el rol del psicólogo y cómo se puede insertar en el ámbito de la psicología del deporte orientada al arbitraje de fútbol.

Se pretende en este trabajo ampliar el campo de conocimiento de la Psicología del Deporte, ya que, como se indica en el apartado antecedentes, el estrés en el arbitraje de fútbol es un tema que no tiene desarrollo de investigaciones empíricas tanto en Argentina como en el Alto Valle. Este estudio pone el foco de atención a aquellos deportistas, que también son protagonistas de la situación de juego, intentando ubicar a los árbitros de fútbol como objeto para futuras investigaciones en el campo de la Psicología del Deporte en Argentina.

En cuanto a los aportes profesionales, este trabajo se orienta a ampliar el campo de trabajo del psicólogo en los ámbitos deportivos, dirigiendo este accionar hacia los árbitros de fútbol en particular. Por eso, se espera con este estudio hallar o configurar evidencias de la necesidad de brindar acompañamiento psicológico a dichos sujetos. A la vez, se espera describir con mayor precisión las situaciones de estrés para poder prevenir la aparición de este fenómeno, ya que al conocer cuál es el nivel de estrés y cuáles son las fuentes de estrés que influyen en el rendimiento del árbitro de fútbol, se puede aportar a la construcción de herramientas psicológicas para llevar adelante las acciones de prevención. Y, por último, generar espacios terapéuticos individuales y grupales que favorezcan el afrontamiento a situaciones estresoras y así, optimizar al máximo su rendimiento arbitral. En el plano individual, se puede trabajar personalmente con el árbitro de fútbol, ya sea desde el campo de la psicoterapia cognitiva, entrenamiento mental o aplicando técnicas psicológicas, para que cuando entre al campo de juego, este lo más focalizado posible y que pueda afrontar de forma adecuada situaciones que se le puedan presentar. Por otro lado, en el plano grupal, se

puede trabajar con dinámicas de grupo orientadas a la resolución de problemas, afrontamiento de situaciones estresantes, toma de decisiones, comunicación, etc., con el objetivo de generar una cohesión grupal que permita darse herramientas y apoyo mutuo entre los árbitros de cada asociación.

En el siguiente apartado se presentará el objetivo general y los objetivos específicos que se planean cumplir en el presente trabajo.

## 6. OBJETIVOS

*General*

Estudiar el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle y posibles factores asociados al mismo.

*Específicos*

1. Evaluar las fuentes de estrés que se le presentan a los árbitros de fútbol.
2. Comparar el nivel de estrés en base a los años de experiencia como árbitro.
3. Comparar el nivel de estrés en las diferentes jerarquías dentro del arbitraje.
4. Reconocer percepciones de estrés en árbitros, antes, durante y después del partido.
5. Conocer los estilos de afrontamiento de los árbitros ante diversas situaciones típicas que se le pueden llegar a presentar.
6. Comparar las fuentes de estrés a partir de diferentes datos sociodemográficos como rango etario y género.

## 7. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

Dado que el alcance de esta investigación es de naturaleza descriptiva, las hipótesis que se establecerán serán de pronóstico. En este sentido, en base al objetivo general, se hipotetiza que el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle será elevado.

Respecto de los objetivos específicos, se pronostica que habrá fuentes de estrés que afecten en mayor medida que otras a los árbitros de fútbol, es decir, no todas las fuentes de estrés van a ser igualmente representativas (objetivo 1). En lo referente a la experiencia y jerarquía dentro del arbitraje, es esperable que aquellos árbitros con años de experiencia o jerarquías más altas hayan incorporado recursos de afrontamiento y presenten niveles más bajos de estrés que sus pares menos experimentados (objetivo 2 y 3). En cuarto lugar (objetivo 4), teniendo en cuenta la gran cantidad de información que dispone un árbitro antes de afrontar un partido, se presupone que tiene un alto potencial de generar evaluaciones amenazantes. Por lo tanto, se hipotetiza que el estrés previo al partido será mayor que el experimentado durante o posterior al encuentro deportivo.

## 8. METODOLOGÍA

A continuación, se expondrán decisiones metodológicas que justifican el desarrollo del trabajo de investigación realizado.

***Participantes***

La muestra estuvo conformada por 32 árbitros de fútbol de la región del Alto Valle, de los cuales 27 eran hombres (84,4%) y 5 eran mujeres (15,6%), con un rango de edad de 18 a 68 años (M=32,56 y DS=12,02). Un criterio de inclusión fue tener un mínimo de 6 meses de experiencia como árbitro de fútbol.

Respecto al lugar de residencia, el 53,1% viven en Neuquén Capital, el 15,6% en la ciudad de Cipolletti, el 9,4% en la ciudad de Zapala (Neuquén) y el resto de los árbitros habitan en ciudades aledañas a las antes mencionadas (Roca, Cinco Saltos, Plottier, Cervantes, Fernandez Oro y Allen).

Al momento del desarrollo de la investigación el 6,3% de los árbitros se encontraban trabajando en diferentes Torneos amateurs de la zona, el 62,5% desempeña sus funciones en Ligas Regionales (LiFuNe y Liga Deportiva Confluencia) y el 31,3% arbitran en Divisiones de Ascenso del Fútbol Argentino (Federal C y Federal B).

En cuanto al nivel educativo, el 37,5% tiene el secundario completo, el 31,3% posee el nivel universitario incompleto, el 12,5% ha finalizado una carrera terciaria, el 9,4% tiene

el terciario incompleto, el 6,3% no ha finalizado el secundario y el 3,1% a finalizado una carrera universitaria.

De los 32 árbitros que participaron en este trabajo, el 46,9% es empleado en relación de dependencia, el 12,5% es profesional, el 12,5% es estudiante, el 9,4% trabaja de forma independiente, el 6,3% es militar, otro 6,3% es docente y los restantes sólo trabajan del arbitraje de fútbol.

Con respecto a la formación referida al arbitraje de fútbol, el 65,6% se formó en Neuquén, el 18,8% en Río Negro, el 12,5% en Buenos Aires y el 3,1% en Córdoba. Actualmente, el 84,4% se encuentra capacitándose dentro de la asociación a la que forman parte, el 6,3% se capacita fuera de su respectiva asociación y el 9,4% no se capacita ni realiza cursos actualmente.

Respecto de la jerarquía alcanzada, el 68,8% de la muestra son árbitros provinciales, el 25,0% son árbitros nacionales y el 6,3% restante son árbitros amateurs.

Todos los participantes aceptaron la participación de modo voluntario. Para ello leyeron un consentimiento informado en donde se informaba sobre el tipo de tareas requeridas y se indicaba que los datos serían tratados de modo confidencial y anónimo.

***Diseño y procedimiento***

El diseño de esta investigación fue no experimental y transversal, esto es, las evaluaciones fueron realizadas en un único momento y no se realizó ningún tipo de manipulación experimental. Además, el alcance del estudio fue de naturaleza descriptiva debido a que se buscó conocer y comprender la percepción del nivel de estrés de los árbitros de fútbol de esta región, sus fuentes y estrategias de afrontamiento en el marco de las tareas técnico-profesionales dentro y fuera del campo de juego.

El procedimiento de actuación se inició con el contacto de los dirigentes e instructores de la Asociación Provincial de Árbitros de Fútbol de Neuquén, los cuales brindaron los datos de contacto de 18 árbitros que participaron de la investigación. Por otro lado, se contactó a los restantes 14 árbitros vía redes sociales para pedir su colaboración.

Se les administraron a los participantes una serie de cuestionarios que recabaron tanto datos sociodemográficos, como vinculados al nivel de estrés percibido. Los árbitros completaron la totalidad de los cuestionarios por medio virtual. Cada uno de ellos recibió un

link a un formulario digital que incluía: 1) El consentimiento informado, 2) Un cuestionario sobre datos sociodemográficos y vinculados a su perfil profesional, 3) El Test de Estrés Psíquico en Árbitros (*TEPA*; Samulski y Noce, 2003), y 4) El Inventario de Situaciones Complejas dentro del Arbitraje, que consiste en un conjunto de situaciones problemáticas seguidas de preguntas asociadas con dicha situación (creado *ad-hoc* por el investigador).

Se utilizó la aplicación de Google Forms para la digitalización de todas las preguntas e ítems de los cuestionarios.

***Instrumentos***

El cuestionario de datos sociodemográficos y perfil profesional incluía preguntas sobre edad, genero, residencia, nivel educativo, profesión u ocupación, formación o capacitaciones en el ámbito del arbitraje, jerarquía, entre otros datos relevantes.

*Test de Estrés Psíquico en Árbitros*. En lo que respecta al relevamiento de datos cuantitativos, se utilizó el Test de Estrés Psíquico en Árbitros (TEPA) de Samulski y Noce (2003), recuperado de Campos Salinas (2017). Este test fue creado originalmente por Silva (2004) para diagnosticar la carga psíquica del árbitro en la competición, y luego fue adaptado por Samulski y Noce (2003) para medirlo en el arbitraje en fútbol. En este trabajo, el TEPA fue seleccionado para medir el nivel de estrés y conocer las fuentes de estrés que tienen mayor influencia en el rendimiento de los árbitros de fútbol. El cuestionario está compuesto de 35 situaciones que pueden ser identificadas como más o menos estresantes por los árbitros. En el estudio original obtuvo un índice de fiabilidad (Alpha de Cronbach) de 0,86. Cada ítem debía ser juzgado por los árbitros en una escala de 5 puntos, desde una influencia muy baja (1 = nada) a una muy alta (5 = muchísimo). El puntaje final del nivel de estrés de los árbitros se obtenía de calcular el promedio de las respuestas a los 35 ítems. Luego, para analizar las fuentes de estrés, se dividieron los ítems en cinco subgrupos específicos: subgrupo *Error* (relacionado con todas las situaciones de error del árbitro) compuesto por los ítems 1, 2, 3 y 17; subgrupo *Conflictos* (todas las situaciones problemáticas y de conflicto de los árbitros que están implicadas en la propia competición) compuesto por los ítems 16, 22, 25, 26, 27, 28 y 34; subgrupo *Internos* (relacionado con las situaciones en que el árbitro puede controlar la situación, de forma interna) que se compone de los ítems 12, 13, 14, 15, 20, 24 y 35; subgrupo *Externos* (relacionado con las situaciones en que el árbitro no puede controlar la situación, de forma externa) compuesto por los ítems 4, 5, 6, 8, 9, 18, 19, 29 y

30; subgrupo *Atípicos* (situaciones que varían de partido a partido, o particulares del propio partido) conformado por los ítems 7, 10, 11, 21, 23, 31, 32 y 33.

*Inventario de Situaciones Complejas dentro del Arbitraje*. Para evaluar factores vinculados al nivel de estrés ante situaciones específicas se generó el "Inventario de Situaciones Complejas dentro del Arbitraje". Este instrumento fue desarrollado ad-hoc por el investigador para poder medir de forma más específica el modo de afrontamiento frente a diversas situaciones de estrés que pueden presentarse cuando se ejerce el rol de árbitro. Para ello se le presentó a cada participante 4 situaciones que pueden presentarse antes, durante y después de un partido. Cada situación fue elaborada en base a situaciones típicamente percibidas como estresantes entre los árbitros de fútbol. Cada caso consistía en una breve descripción de una situación hipotética que debe afrontar un árbitro, seguida de una escala tipo Likert de 7 puntos para evaluar en qué medida se veía afectado por dicha situación (donde 1 = nada y 7 = muchísimo).

Los instrumentos utilizados se presentan en el apartado Anexos.

## 9. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir de los cuestionarios administrados, los cuales se interpretarán en base a los antecedentes teóricos y se discutirán posibles implicancias de los mismos.

*Nivel de estrés*

El objetivo general proponía *estudiar el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle y los posibles factores asociados al mismo.* Se hipotetizó que el nivel de estrés percibido por los árbitros sería elevado.

En base a la respuesta dada por todos los participantes evaluados, el resultado obtenido en el *Test de Estrés Psíquico en Árbitros* arrojó un puntaje promedio de 2,78 (DS = 0,54). Si se toma en cuenta que los valores posibles podían oscilar entre 1 y 5, el resultado obtenido podría interpretarse como un nivel de estrés percibido medio.

La hipótesis planteada pronosticaba que el nivel de estrés percibido sería elevado. Si se categorizan los resultados posibles en leve (puntajes menores a 2), moderados (puntajes entre 2 y menos que 3), elevados (entre 3 y menos que 4) y muy elevados (entre 4 y 5), el

promedio obtenido ubicaría a la muestra en un nivel de estrés percibido moderado. Por una parte, se puede observar que lo datos no corroboran el pronóstico realizado y no es coincidente con las investigaciones previas donde muestran puntuaciones mucho más altas que las encontradas aquí (Campos Salinas, 2017).

Sin embargo, el nivel de estrés percibido no es lo suficientemente bajo como para desechar totalmente la conjetura de que en cierta medida esta variable estaría afectando a los árbitros de fútbol. Un nivel moderado de estrés, puede llegar a ser muy severo para la salud de estas personas, sobre todo considerando, como se plasmó en el marco teórico, que los efectos más dañinos del estrés se dan cuando se cronifica y no tanto cuando el nivel es elevado. Si estos árbitros evaluados perciben un nivel moderado y sufren de estrés episódico por un largo periodo de tiempo, corren el riesgo de que este estrés se vuelva crónico a largo plazo perjudicando su rendimiento arbitral y aun peor, su salud.

También, por otro lado, hay que destacar que la recolección de datos se realizó en un periodo de inactividad, donde los árbitros no se encontraban en ese momento dirigiendo partidos de fútbol. La suspensión de la actividad deportiva, con motivo de la pandemia del Covid-19, podría haber cambiado dramáticamente la perspectiva respecto del estrés cotidiano del árbitro de fútbol. Esto es, la finalización abrupta de las actividades deportivas colectivas, sumado a la gran incertidumbre respecto del futuro laboral de quienes viven esta actividad como su principal fuente de ingresos económicos, podría haber llevado a minimizar o percibir de modo menos intenso un estrés que tiempo atrás era un aspecto central de sus roles arbitrales.

*Fuentes de estrés*

El primer objetivo específico pretendía *evaluar las fuentes de estrés que se le presentan a los árbitros de fútbol.* Se hipotetizó que existirían fuentes de estrés que afectarían en mayor medida que otras a los árbitros de fútbol, es decir, no todas las fuentes de estrés tendrán equivalentes puntuaciones.

Para evaluar las fuentes de estrés, se procedió a dividir, tal como lo propone el mismo autor, el TEPA en cinco subgrupos específicos: subgrupo *Error*, subgrupo *Conflictos*, subgrupo *Internos*, subgrupo *Externos* y subgrupo *Atípicos*. Los resultados hallados indicaron que dos fuentes de estrés prevalecieron ampliamente sobre las restantes. El subgrupo *Error* obtuvo una media de 3,45 (DS = 0,70) y el subgrupo Internos una media de

3,41 (DS = 0,65). Estas puntuaciones fueron seguidas por el subgrupo *Atípicos*, el *Conflictos y Externos* (M = 2,71; M = 2,49; M = 2,26, respectivamente) (Véase Tabla 3).

Los datos obtenidos corroboran la hipótesis planteada ya que se observaron subgrupos o fuentes de estrés que son significativamente superiores a otras. Estos resultados coinciden con los datos obtenidos en estudios previos, donde el miedo a cometer errores o efectivamente cometerlos, es la fuente de estrés que más afecta el rendimiento de los árbitros de fútbol (Gillué, 2018).

**Tabla 3:** *Fuentes de estrés*

| **Subgrupo** | **Media** | **Desviación Estándar** |
|---|---|---|
| *Error* | 3,45 | 0,70 |
| *Internos* | 3,41 | 0,65 |
| *Atípicos* | 2,71 | 0,79 |
| *Conflictos* | 2,49 | 0,71 |
| *Externos* | 2,26 | 0,54 |

El hecho de haber hallado que el subgrupo *Error* e *Internos* sean las fuentes de estrés prevalecientes puede ser interpretado a que el error o el miedo a ser el responsable directo del error cobra una gran relevancia para un árbitro de fútbol a la hora de dirigir un partido. Sus decisiones a lo largo de todo el encuentro deportivo pueden determinar el resultado de éste, y no solo va a afectar a un equipo u a otro, sino que también se verá afectado su propio rendimiento al realizar una valoración cognitiva de esa equivocación, que desencadenará pensamientos negativos o bloqueos que le provocará volver a cometer otros errores. En las ligas y torneos comerciales amateurs de la región del Alto Valle, hay veces que no están dadas las condiciones para que el árbitro cometa un error ya que la seguridad no es suficiente y no brinda las garantías para que el árbitro se sienta seguro desempeñando su rol en un ambiente de gran presión. Esto da lugar a los entrenadores y jugadores que creen que el árbitro con sus errores los está perjudicando y pueden ejercerle violencia física o verbal, y, por otro lado, están los hinchas que van a hacer todo lo posible para que el árbitro beneficie a su equipo y si no lo hace pagará las consecuencias. Ante este miedo a cometer errores y la

consecuencia que trae cometerlos, está claro porqué el error es la fuente de estrés más significativa en la muestra evaluada. Desde el campo de la psicología del deporte, existen variadas herramientas para reducir el margen de error de los árbitros, trabajando sobre el proceso de toma de decisiones, la concentración, y otras habilidades psicológicas implicadas.

*Nivel de estrés según años de experiencia*

El segundo objetivo específico buscaba *comparar el nivel de estrés según los años de experiencia.* Se hipotetizó que los árbitros con mayor experiencia tendrán menores niveles de estrés.

Para ello, se calculó el grado de correlación entre los años de experiencia en el arbitraje y el nivel de estrés medido por medio del TEPA. Los resultados indicaron que no existe ninguna asociación entre ambas variables.

Este resultado encontrado, hace pensar y reflexionar, que los árbitros de fútbol del Alto Valle a medida que van transitando su carrera arbitral no adquieren habilidades de afrontamiento para hacerle frente a las exigencias estresantes de su tarea. Una de las causas podría ser que existe una escasa capacitación o psicoeducación referida al aspecto mental y sobre las fortalezas que requieren para desempeñar su labor desde que el árbitro inicia su carrera arbitral hasta que va sumando años de experiencia.

En definitiva, el haber hallado que no existe relación entre la experiencia en el arbitraje y el nivel de estrés, es un dato que puede ser de gran valor, ya que puede tener una correlación con el primer resultado encontrado referido al nivel de estrés moderado que perciben los árbitros de fútbol. Es decir, si un árbitro de fútbol a medida que va a adquiriendo años de experiencia, no consigue manejar o reducir éste nivel moderado de estrés, tal vez a largo plazo, como se dijo anteriormente, comiencen a aparecer síntomas de un estrés crónico.

*Nivel de estrés según jerarquía de arbitraje*

El tercer objetivo específico buscó *comparar el nivel de estrés en base a las diferentes jerarquías dentro del arbitraje*. Se hipotetizó que alcanzar una mayor jerarquía implicaría un menor nivel de estrés. Para ello se calcularon los puntajes medios del TEPA en cada una de las jerarquías de árbitros. Los resultados indicaron que los Árbitros Amateurs tuvieron un valor medio de 2,58 (DS=0,50); los Árbitros Provinciales 2,81 (DS=0,59) y los Árbitros Nacionales 2,70 (DS=0,43) (ver Tabla 4).

**Tabla 4.** *Media de estrés según jerarquía*

| Jerarquía | TEPA |
|---|---|
| *Árbitros Amateurs* | 2,58 |
| *Árbitros Provinciales* | 2,81 |
| *Árbitros Nacionales* | 2,70 |

Como puede observarse, el nivel de estrés entre las categorías es muy similar no existiendo diferencias significativas entre ellas. Por consiguiente, estos resultados no apoyan la hipótesis formulada. Estos resultados se oponen a los hallados en estudios previos donde los árbitros con mayor experiencia, y que participan en competiciones de mayor jerarquía, obtienen mejores puntuaciones en el control del estrés, en comparación con los árbitros con menos experiencia y jerarquía, los cuales apenas disponen de recursos psicológicos para hacer frente a una situación deportiva compleja o estresante (González Oya y Dosil, 2004). Esto podría interpretarse en dos sentidos. Una posibilidad estaría en que los árbitros no logran adquirir con la experiencia herramientas psicológicas que les permitan afrontar el estrés, esto es, no logran apropiarse de recursos cognitivos con los que manejar las diferentes situaciones que se les presentan a lo largo de su carrera. Por otra parte, también podría pensarse que, cuanto más elevada sea su jerarquía, deben afrontar situaciones de mayor complejidad y las herramientas adquiridas se vuelven inefectivas.

*Percepciones de estrés antes, durante y después de un partido de fútbol*

El cuarto objetivo específico pretendía *reconocer percepciones de estrés en árbitros, antes, durante y después del partido*. Se hipotetizó que el estrés de los días previos a un partido sería mayor que el experimentado durante o después de un partido.

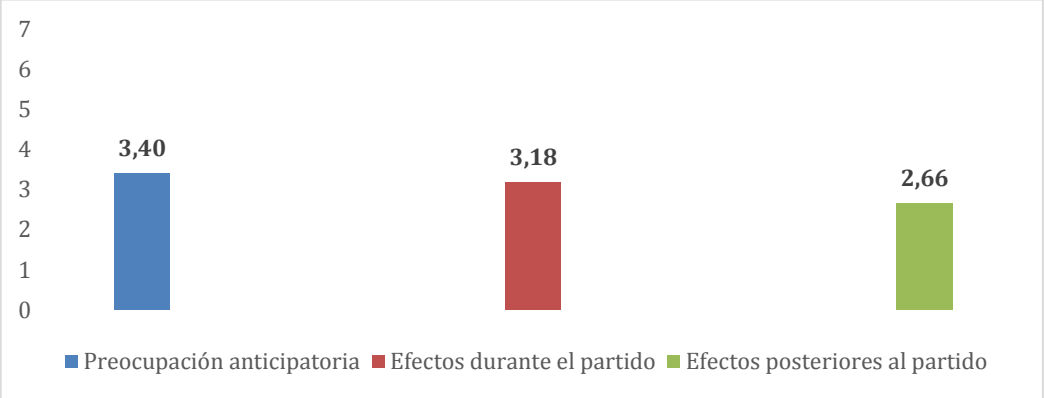
Para poner a prueba esta hipótesis se utilizaron los datos obtenidos por medio del Inventario de Situaciones Complejas dentro del Arbitraje de Fútbol. Se analizaron las 4 situaciones presentadas en términos de 3 categorías: estrés percibido antes del partido (*preocupación anticipatoria*), durante el partido (*efectos durante el partido*) y finalizado el partido (*efectos posteriores del partido*).

En lo que respecta a la *preocupación anticipatoria*, en la Situación 1 se obtuvo una puntuación media de 3,93; en la Situación 2 una media de 3,03; en la situación 3 una media

de 3,34; y la situación 4 una media de 3,28. Respecto de los *efectos durante el partido*, las medias obtenidas fueron de 1,96; 2,96; 4,00 y 3,78 respectivamente. Respecto de los *efectos posteriores del partido*, las medias obtenidas fueron de 2,65; 2,59; 2,59 y 2,81 respectivamente. Promediando las cuatro situaciones para cada una de las fases los puntajes promedios obtenidos fueron de 3,40; 3,18 y 2,66 respectivamente (ver Figura 3).

**Figura 3**

*Percepción de estrés antes, durante y después de un partido de fútbol*




Los datos obtenidos indican que los niveles más altos de estrés percibidos fueron los previos al partido. Estos resultados apoyarían la hipótesis planteada. En consistencia con los mismos, también Gillué (2018) encontró en sus estudios que el estrés percibido es mayor antes del partido que durante.

En base a ello podría pensarse que los árbitros tendrían evaluaciones cognitivas de los partidos que deben dirigir como amenazantes, hostiles e incluso peligrosos para su integridad física y psicológica. Luego, durante el partido, tal vez esta tensión vaya disminuyendo y la atención se dirija a la propia tarea y no haya lugar para la aparición de todo ese conjunto de pensamientos que suelen elevar la ansiedad anticipatoria. Podría pensarse que el entorno que se vive previo a un partido puede conducir a una estimación de eventos amenazantes mucho más alta de la que luego efectivamente se experimentan durante el partido.

En el próximo apartado se exponen reflexiones que surgen del trabajo realizado y que se presentan cómo conclusiones abiertas para seguir pensando y problematizando sobre el objeto de estudio del presente escrito.

## 10. CONCLUSIONES

El objetivo de este trabajo fue estudiar el nivel de estrés percibido por los árbitros de fútbol del Alto Valle y los posibles factores asociados al mismo. Los principales resultados hallados indicaron, en primer lugar, que el estrés percibido por los árbitros de fútbol de ésta región es moderado; en segundo lugar, se encontró que las fuentes de estrés más influyentes en el rendimiento deportivo de los árbitros son cometer un error durante un partido o el miedo a cometerlo y factores internos relacionados con sucesos que surgen durante el partido en que el árbitro puede controlar la situación; en tercer lugar, se halló que el nivel de estrés no disminuye a medida que el árbitro de fútbol progresa dentro del arbitraje; por último, se descubrió que los árbitros de fútbol perciben mayores niveles de estrés antes del partido (preocupación anticipatoria) en comparación con durante o después.

Si bien el nivel de estrés hallado es moderado, es un dato relevante que sirve para actuar de forma preventiva. Siguiendo con lo expuesto en el marco teórico del presente trabajo, el tipo de estrés que experimentan estos agentes del deporte es un estrés agudo u episódico, los cuales, al ser a corto plazo no tienen el tiempo suficiente para causar daños importantes en la salud de estas personas. Aunque cuando éste tipo de estrés se prolonga en el tiempo, puede ser muy destructivo si se vuelve crónico. No solo afectando al rendimiento deportivo, sino repercutiendo también en la salud física y psicológica de los árbitros. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida, ya que causa problemáticas importantes por el desgaste que se acumula a largo plazo. Si un árbitro experimenta episodios de estrés agudo o episódico a medida que va progresando en su carrera arbitral, puede desencadenar un tipo de estrés crónico, el cual va a generar un desequilibrio en el sujeto, modificando su visión del mundo, su sistema de creencias o problemáticas fisiológicas.

En definitiva, y en consonancia con lo expuesto anteriormente, lo grave aquí no es que el nivel de estrés sea moderado, sino, que lo peligroso es que no se realicen intervenciones para reducir a lo más mínimo el nivel de estrés de estas personas. Lo necesario es acompañarlos en la búsqueda de recursos de afrontamiento adecuados para evitar, en primer lugar, que este estrés percibido actualmente no se cronifique y, en segundo lugar, que el árbitro no alcance la fase de agotamiento y termine abandonando el arbitraje, o aun peor, que éste estrés crónico le traiga consecuencias en su salud.

En esta tesis se ha intentado demostrar que el árbitro dentro del contexto deportivo es considerado un deportista al igual que los jugadores. Ambos deben entrenar sus fortalezas

físicas, técnicas y psicológicas para optimizar su rendimiento deportivo y ambos sufren y están expuestos a los estragos del estrés. De esta manera, desde el campo de la psicología existen variadas herramientas para trabajar sobre el estrés de los árbitros de fútbol del Alto Valle. En este sentido, el trabajo de un psicólogo especializado en deporte aplicado al ámbito del arbitraje puede desarrollar su tarea de forma grupal o individual dependiendo de la demanda y de las características de la asociación donde trabaje o dependiendo de las particularidades de cada árbitro. Cabe destacar que las técnicas que se expondrán a continuación no solo son eficaces para los árbitros que dirigen a nivel provincial o nacional, sino que también pueden resultar muy útiles para los árbitros que desempeñen su rol en torneos amateurs.

En lo que respecta a la modalidad grupal, si la asociación de árbitros cuenta con un programa de capacitación para sus miembros, se pueden hacer charlas psicoeducativas dirigidas no solo a los árbitros pertenecientes a éstas asociaciones, sino también, a los directivos o instructores, que son los que en definitiva habilitarán el espacio. Estas clases psicoeducativas pueden contribuir a que los árbitros conozcan cómo el aspecto mental en el arbitraje es tan importante como el aspecto físico o técnico. Además, durante estas capacitaciones, se les puede brindar diferentes herramientas que pueden ayudar a los árbitros a controlar su nivel de estrés antes, durante y después del partido, con el objetivo de que a la hora que se le presenten situaciones estresantes, pueda contar con estas herramientas como un modo de afrontamiento. Una de ellas puede ser la técnica de Relajación Muscular Progresiva de Jacobson (1938), el cual es un procedimiento muy eficaz para controlar la ansiedad y el estrés. El método de relajación muscular progresiva se lleva a cabo por medio de la contracción y relajación de todos los grupos musculares del organismo. Consiste en tensar y relajar músculos específicos, de forma que los árbitros tengan plena consciencia de la diferencia entre cuando un determinado músculo está tenso y cuando no. También, existen otras técnicas de relajación que pueden ser muy eficaces para trabajar con los árbitros, por ejemplo, la técnica de Relajación Pasiva (Schwarts y Haynes, 1974), la técnica de Relajación Autógena (Schultz, 1932) o diferentes técnicas de respiración para que el árbitro ante determinada situación estresante pueda tener control de su ritmo cardíaco (González Oya, 2003).

En el plano individual, se podría trabajar de forma particular y atendiendo exclusivamente las necesidades personales de cada árbitro. Desde mi punto de vista, el control de estrés o la adquisición de recursos de afrontamiento de los árbitros de fútbol se

deben abordar en mayor medida desde este plano, ya que cada árbitro va a realizar una evaluación cognitiva de las situaciones que se le presenten de forma diferente. De esta manera, si el nivel de estrés percibido por un árbitro es elevado, un psicólogo cuenta con las herramientas terapéuticas necesarias para ponerlas a su disposición.

Una de las técnicas ampliamente utilizada en el contexto deportivo y que resultaría muy útil para el asesoramiento a árbitros de fútbol es la visualización o práctica imaginada (Perez, 2017). En este sentido, diversos autores consideran distintos programas de entrenamiento en imaginería o visualización, entre ellos, el programa Visuo-Motor Behavior Rehearsal (VMBR) de Suinn (1972), el Guided Imagery and Music (GIM) de Summer (1985), el Imagery Training de Vealey (1991), el Sport Imagery Training de Martens (1987), entre otros (González Oya, 2003). Si bien cada uno de estos programas tienen objetivos particulares, se relacionan en que todos apuntan a que el deportista o en este caso el árbitro ensaye mentalmente una experiencia deportiva o extradeportiva. Esta técnica de visualización o práctica imaginada se puede utilizar la semana previa al encuentro deportivo, visualizando, por ejemplo, desde el momento en que se despierta el día del partido hasta el momento en que da el silbatazo final. En ese recorrido, se le hace imaginar situaciones que se le pueden llegar a presentar durante el partido y el psicólogo lo guía para que descubra qué emociones y sensaciones físicas recorren su cuerpo, intentando que logre resolver esas situaciones de la mejor manera. Si el árbitro logra conectarse con esta experiencia, seguramente cuando las situaciones que se imaginó aparezcan en el partido, va a contar con diferentes recursos de afrontamiento, ya que esa situación la experimento mentalmente durante la semana. Existen, además, otras técnicas que pueden resultar muy eficaces para reducir el estrés de los árbitros de fútbol, como la desensibilización sistemática diseñada por Wolpe (1958), el entrenamiento de inoculación de estrés propuesto por Meichenbaum (1985), la reestructuración cognitiva formulada por Goldfried (1975), modelado de Bandura (1977) o el método ABCDE de Ellis (1988).

Una técnica que también puede implementarse de manera individual o grupal es el Mindfulness, la cual es una forma de meditación proveniente del budismo que consiste en prestar atención plena al momento presente. Esta técnica resultaría muy eficaz para trabajar con la reducción del estrés de los árbitros de fútbol, ya que en esta meditación se va a trabajar en el aquí y ahora, evitando que aparezca la preocupación anticipatoria del próximo partido. Teasdale, Williams y Segal (2015), crearon un programa de Terapia Cognitiva basada en el Mindfulness (TCBM), que consiste en un plan de 8 semanas, implementando técnicas de

relajación y respiración, para reducir la ansiedad y el estrés y aprender nuevas formas de responder a los propios pensamientos y sentimientos. Este programa se puede acomodar a las necesidades propias de los árbitros de fútbol, especialmente en el grupo de árbitros que participaron de esta investigación, reduciendo al máximo el nivel de estrés que perciben antes de los partidos (preocupación anticipatoria)

En términos profesionales, el presente trabajo ha cooperado a tener un acercamiento a estos agentes del deporte, que en la región del Alto Valle es un grupo al cual la psicología no ha prestado interés. Este estudio, pone de manifiesto nuevos desafíos para los profesionales de la psicología, aportando sus conocimientos a un campo novedoso y que aún no está siendo explorado con la profundidad y rigurosidad que ello implica.

En lo que respecta a lo personal, esta experiencia me permitió conocer e investigar un tema que llama mi atención desde que experimenté en primera persona el estrés que puede llegar a sufrir un árbitro de fútbol. El haber desempeñado mi rol como árbitro amateur en torneos comerciales de la zona del Alto Valle durante 4 años, fue de gran ayuda y contribuyó positivamente al desarrollo de esta investigación. Por las vivencias de estrés que sufrí durante mis años en el arbitraje, decidí elegir esta temática como objeto de estudio, donde la psicología puede ocupar un rol fundamental para acompañar a los árbitros al logro de sus objetivos y que el estrés no termine por agotarlos, como fue en mi caso personal.

Por último, quisiera considerar algunas posibles limitaciones del presente trabajo de investigación, como así también pensar en futuras investigaciones que pueden seguirse desde ésta línea. Como fue expuesto en el apartado resultados, en el desarrollo de esta tesis se presentó una variable extraña (pandemia Covid-19) qué empujó a realizar la evaluación a los participantes de manera exclusivamente virtual, impidiendo la interacción personal con los participantes. Además, al realizar todo el procedimiento vía mail, imposibilitó saber el grado de atención que prestaron a la tarea. De esta manera, los beneficios que me pudo haber brindado administrar los cuestionarios de manera presencial, es estar a disposición instantáneamente si surgía alguna duda con las consignas de los instrumentos, podría haber estado atento a la comunicación no verbal de los árbitros ante determinada pregunta y además podría haberse dado otro tipo de interacción comunicativa donde el árbitro relate alguna experiencia significativa y de esta manera realizar preguntas para conocer más en profundidad el aspecto mental de los árbitros entrevistados.

Para futuras investigaciones, en primer lugar, se podría realizar éste mismo estudio, administrando los mismos instrumentos de evaluación, y de esta manera comparar el nivel de estrés en periodos de inactividad con el nivel de estrés que perciben los árbitros de fútbol en plena competencia y así, comparar los datos obtenidos en la presente investigación con los resultados que se encuentren en futuros estudios. En segundo lugar, se podría hacer un estudio longitudinal con un grupo específico de árbitros para evaluar su nivel de estrés a medida que crecen dentro del arbitraje. En tercer lugar, podría realizarse un estudio correlacional comparando el nivel de estrés percibido con el proceso de toma de decisiones durante del partido, para averiguar en qué medida el estrés influye en este proceso. En cuarto lugar, habría que evaluar el nivel de estrés que perciben los demás integrantes del equipo arbitral (árbitros asistentes y cuarto árbitro) para así poder comparar los niveles de estrés de cada uno.

En síntesis, como aportes principales, si bien este trabajo es un pequeño aporte a este campo de estudio, es un paso importante para seguir explorando o desarrollando los efectos del estrés en este deporte y se considera que se logró ampliar el conocimiento existente en torno al estrés de los árbitros de fútbol.

## 11. BIBLIOGRAFÍA


Alonso Arbiol, I., Falcão, F., López, M., Ordaz, B., & Ramírez, A. (2005). "Development of a questionnaire for the assessment of sources of stress in Spanish soccer referees". En: *Ansiedad y Estrés*, 11(2/3), ISSN 1134-7937, pp. 175-188. Disponible en: http://garcia-aranda.com/eng/wp-content/pdf/Sources%20of%20stress%20in%20spanish%20referees.pdf [Última consulta: 10/09/2020]

Alred, D. (2016). *El principio de la presión*. Buenos Aires, Argentina: Club House.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Nueva Jersey, Estados Unidos: Prentice Hal.

Buceta, J.; Del Pino, D.; Gimeno, F.; García Aranda, J. & Ruiz Caballero, J. (2010). *Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición*. García Aranda. http://garcia-aranda.com/esp/?p=3064 [Última consulta: 09/09/2020]

Campos Salinas, J. (2017). "Factores determinantes del arbitraje de fútbol" (Tesis de doctorado). Universidad Católica de Murcia, España. Disponible en: http://repositorio.ucam.edu/handle/10952/2722 [Última consulta: 09/09/2020]

Cox, R. (2009). *Psicología del deporte*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.

De Oliveira, A.; Penna, E. & Álvarez Pires, D. (2017). "Síndrome de Burnout em Árbitros de Futebol". En: *Revista de Psicología del Deporte*, 27(1), ISSN 1132-239X, pp. 31-36. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/322508433_Sindrome_de_Burnout_em_Arbitros_de_Futebol [Última consulta: 10/09/2020]

Diorio, G. (2012). *El psicólogo del club*. Buenos Aires, Argentina: Alarco.

Ellis, A. (1988). "Desarrollando los ABC de la Terapia Racional Emotiva". En Mahoney, M. y Freeman, A. (Eds.), *Cognición y Psicoterapia*. Barcelona España: Paidós.

Elizondo, H. (2016). *Partido ganado*. Buenos Aires, Argentina: Conecta.

Ferreira, M. (2000). "Fatores de stress em jogadores de futebol profissional" (Tesis de doctorado). Universidad Estatal de Campinas, São Paulo, Brasil. Disponible en: https://www.ludopedio.com.br/biblioteca/fatores-de-stress-em-jogadores-de-futebol-profissional [Última consulta: 09/09/2020]

Florean, A. & Barrios, R. (2005). “El arbitraje y las dificultades de arbitrar”. En: Roffé, M. y Ucha, F. (Ed.) *Alto rendimiento: psicología y deporte* (131-149). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

García, M. (2015). *Psicología del deporte*. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador.

García Naveira, A. (2010). “El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros”. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), pp. 259-268. Disponible en: http://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=1855 [Última consulta: 09/09/2020]

Gillué, G.; Laloux, Y.; Álvarez, M. & Cruz I Feliu, J. (2018). “Fuentes de estrés dentro y fuera del partido en árbitros de fútbol”. Apuntes Educación Física y Deportes, 132, ISSN 1577-4015, pp. 22-31. Disponible en: https://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca/?article=1819 [Última consulta: 09/09/2020]

Goldfried, M. & Goldfried, A. (1975). “Cognitive change methods”. En Kanfer, F. H. y Goldstein, A. P. (Eds.), *Helping People Change: A Textbook of Methods*. Nueva York, Estados Unidos: Pergamon Press.

Gómez López, M.; Angosto, S.; & Ponce, J. (2020). “Factores de estrés y ansiedad en el arbitraje de deportes de equipo: una revisión sistemática”. En: *Espiral Cuadernos del Profesorado*, 13(26), ISSN 1988-7701, pp. 74-85. Disponible en: https://es.scribd.com/document/463454809/2734-9500-1-PB-1-pdf [Última consulta: 10/09/2020]

Gómez Ortiz, V. (2005). “Richard Stanley Lazarus (1922-2002)”. En: *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37(1), ISSN 0120-0534 pp. 207-209. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/805/80537112.pdf [Última consulta: 09/09/2020]

González Carballido, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Jalisco, México: ITESO.

González Oya, J. & Dosil, J. (2004). “Características psicológicas de los árbitros de fútbol de la comunidad autónoma gallega”. En: *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1 y 2), ISSN 1578-8423 pp. 53-66. Disponible en: https://revistas.um.es/cpd/article/view/112451 [Última consulta: 09/09/2020]

González Oya, J. (2006). *Psicología aplicada al Árbitro de Fútbol*. Sevilla, España: Wanceulen Editorial Deportiva.

Guillén García, F. & Jiménez Betancort, H. (2001). "Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo". En: *Revista de Psicología del Deporte*, 10(1), ISSN 1132-239x, pp. 23-34. Disponible en: https://www.academia.edu/28482609/Caracter%C3%ADsticas_deseables_en_el_arbitraje_y_el_juicio_deportivo [Última consulta: 09/09/2020]

Herrera, M. (2018). Estudio de las variables psicológicas del colectivo de árbitros de fútbol de la provincia de Vizcaya (Tesis de grado). Universidad de León, España. Disponible en: https://buleria.unileon.es/handle/10612/10899 [Última consulta: 09/09/2020]

Iglesia, M. & Iantorno A. (2012). *Psicología siglo XXI*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Universidad de Flores.

International Football Association Board (2019). *Reglas del juego 2019/2020*. Zurich, Suiza: FIFA.

Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago, Estados Unidos: University of Chicago Press.

Medina Aldas, W. (2017). "El estrés y su relación con las creencias irracionales en los deportistas" (Tesis de grado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Disponible en https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/25174 [Última consulta: 09/09/2020]

Meichenbaum, D. (1985). *Stress inoculation training*. Nueva York, Estados Unidos: Pergamon Press.

Melgosa, J. (2006). *Sin estrés*. Madrid, España: Safeliz.

Miller, L. & Dell Smith, A. (1994). *The stress solution*. New York, Estados Unidos: Pocket Books.

Pedrosa, I. & García Cueto, E. (2015). "Burnout Syndrome in Elite Referees: The Spanish Professional Soccer League (LFP) under Analysis". Disponible en: Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica, 2(42), pp. 59-68. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/309405343_Burnout_syndrome_in_elite_referees_The_Spanish_professional_soccer_league_LFP_under_Analysis

Pérez Córdoba, E. & Estrada Contreras, O. (2015). "Historia de la Psicología del Deporte". En: *Apuntes de Psicología*, 33(1), ISSN 0213-3334, pp. 39-46. Disponible en: http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/561/424 [Última consulta: 09/09/2020]

Pérez, M. (2017). *Mente deportiva*. Buenos Aires, Argentina: Autoría.

Reyes, C. (30 de abril de 2016). *La importancia del control del estrés en la competición deportiva.* Psicología y Mente. https://psicologiaymente.com/deporte/control-estres-competicion-deportiva [Última consulta: 09/09/2020]

Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol*. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2008). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota*. 4ta Edición. Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.

Rojas, S. (2017). *Una maestra llamada enfermedad*. Barcelona, España: Grijalbo.

Schultz, J. (1932). *Das autogene training*. Leipzig, Alemania: Verlag.

Scwartz, M. & Haynes, S. (1974). *Passive muscle relaxation*. Nueva York, Estados Unidos: Guilford, BMA Audio Cassettes.

Silva, S.A. (2004). "Construção e validação de um instrumento para medir o nível de estresse dos árbitros dos jogos esportivos coletivos" (Tesis de Maestría). Universidade de Minas Gerais, Belo Horizonte, Brasil.

Tafet, G. (2019). *El estrés*. Madrid, España: Salvat.

Tarqui, L. (2007). "El estrés en el deporte" (Tesis de grado). Universidad del Azuay, Cuenca, Ecuador. Disponible en: http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/1145 [Última consulta: 09/09/2020]

Teasdale, J.; Williams, M. & Segal, Z. (2015). El camino del mindfulness. Buenos Aires, Argentina: Paidós.

Vallejo Agudelo, E.; Martínez Sánchez, L. & Agudelo Vélez, C. (2013). "Estrés: determinante genérico del desempeño académico". En: *Revista de Educación y Desarrollo*, 26, pp. 89-93. Disponible en: https://nanopdf.com/download/estr-s-determinante-gen-rico-del-desempe-o-acad-mico-stress-generic-determinant_pdf [Última consulta: 09/09/2020]

Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by reciprocal inhibition*. California, Estados Unidos: Stanford University Press.

# 12. ANEXOS

*12. 1 Cuestionario de datos sociodemográficos*

*Campo obligatorio

**Consentimiento informado ***

Toda la información recopilada será tratada de forma estrictamente anónima y confidencial, por lo que te pido que contestes de la forma más sincera posible. En ningún caso sus respuestas serán presentadas acompañadas de su nombre o de algún dato que lo identifique. Su participación es totalmente voluntaria y puede darla por terminada en cualquier momento. Asimismo, puede plantear todas sus dudas respecto a la investigación antes, durante y después de su participación. La información que nos pueda brindar será de gran ayuda.

○ Estoy de acuerdo en participar

○ No estoy de acuerdo en participar

SECCIÓN 1

**Nombre y Apellido ***

_____

**Edad ***

_____

**Genero ***

○ Mujer

○ Hombre

○ Prefiero no decirlo

**Ciudad de residencia ***

_____

**Nivel educativo ***

- ○ Primaria completa
- ○ Primaria incompleta
- ○ Secundaria completa
- ○ Secundaria incompleta
- ○ Terciario completo
- ○ Terciario incompleto
- ○ Carrera Universitaria finalizada
- ○ Carrera Universitaria incompleta

**Profesión u ocupación ***

- ○ Empleado en relación de dependencia
- ○ Trabajo independiente
- ○ Comerciante
- ○ Profesional
- ○ Estudiante
- ○ Ama de casa
- ○ Otros: _____

SECCIÓN 2: Perfil del rol del árbitro

Con el propósito de conocer sus vínculos con el arbitraje, les pedimos que responda las siguientes preguntas.

**¿Hace cuánto tiempo iniciaste como árbitro?**

_____

**¿Dónde te formaste para ser árbitro?**

- ○ Neuquén
- ○ Río Negro
- ○ Córdoba
- ○ Buenos Aires
- ○ Mendoza
- ○ Otros: _____

**¿En el último año realizaste o estás realizando realizas algún curso, capacitación o formación sobre arbitraje?**

- ○ No
- ○ Si, dentro de la Asociación
- ○ Si, fuera de la Asociación

**¿Hasta qué jerarquía llegaste?**

- ○ Amateur
- ○ Provincial
- ○ Nacional
- ○ Internacional

**¿En qué categoría desempeñas tu trabajo como árbitro?**

- ○ Torneos amateurs (ej. Torneo Don Pedro o 300 For Ever)
- ○ Ligas Regionales (ej. Li.Fu.Ne. o Liga Confluencia)
- ○ Divisiones del Ascenso Argentino

**Link de acceso al cuestionario**:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdUAXBSjoqKL2OiD4dGd0r_KOtslzLWHHoHRJsnZ2s2PDzwdA/viewform?usp=sf_link

*12.2 Test de Estrés Psíquico en Árbitros (TEPA)*

*Campo obligatorio

**Consentimiento Informado ***

Toda la información recopilada será tratada de forma estrictamente anónima y confidencial, por lo que te pido que contestes de la forma más sincera posible. En ningún caso sus respuestas serán presentadas acompañadas de su nombre o de algún dato que lo identifique. Su participación es totalmente voluntaria y puede darla por terminada en cualquier momento. Asimismo, puede plantear todas sus dudas respecto a la investigación antes, durante y después de su participación. La información que nos pueda brindar será de gran ayuda.

- ○ Estoy de acuerdo en participar
- ○ No estoy de acuerdo en participar

**Nombre y Apellido ***

_____

De qué modo los siguientes factores y condiciones ejercen una influencia sobre su actuación en el arbitraje de fútbol durante la competición. Marcar la opción correspondiente

**1. Fallar al inicio del partido ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**2. Fallar al final del partido ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**3. Fallar en jugadas decisivas ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**4. Retraso en el inicio del partido ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**5. Dormir mal la noche anterior al partido ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**6. Presión de los aficionados ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**7. Actuar en partidos decisivos / importantes ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**8. Actuar en lugares con condiciones inadecuadas ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**9. Llegar con retraso ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**10. Actuar en partidos de larga duración (prórrogas) ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**11. Actuar con equipo de arbitraje incompleto ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**12. Estar siendo evaluado ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**13. Exceso de partidos ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**14. Estar cansado físicamente / psicológicamente ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**15. Estar mal alimentado antes del partido ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**16. Conflictos familiares ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**17. Cometer errores consecutivos ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**18. Actuar en partidos en horario de mañana ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**19. Actuar en partidos en horario de noche ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**20. Nivel de atención exigida en las jugadas en el área ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**21. Actuar en partidos con muchas jugadas dudosas ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**22. Actuar con árbitros con quien no se relaciona bien ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**23. Necesidad de aplicar castigos severos ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**24. Estar con problemas de salud ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**25. Discutir con la prensa ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**26. Discutir con jugadores ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**27. Discutir con el cuerpo técnico ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**28. Discutir con dirigentes ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**29. Estar siendo presionado por los jugadores ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**30. Estar presionado por el cuerpo técnico ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**31. Actuar en partidos con jugadores indisciplinados ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**32. Situaciones de partido con cambios recientes de las reglas ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**33. Actuar en partidos en los que ocurrieron problemas anteriormente ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**34. Divergencia del equipo arbitral ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**35. Preparación física inadecuada ***

- ○ Nada
- ○ Poquísimo
- ○ Algo
- ○ Mucho
- ○ Muchísimo

**Link de acceso al cuestionario:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScqqJ53t_LQlUpUDN4mjwhnbulgUIh5HfVzZ8Qh-ODXqjPNlw/viewform?usp=sf_link

*12.3 Inventario de situaciones complejas dentro del arbitraje*

*Campo obligatorio

**Consentimiento informado ***

Toda la información recopilada será tratada de forma estrictamente anónima y confidencial, por lo que te pido que contestes de la forma más sincera posible. En ningún caso sus respuestas serán presentadas acompañadas de su nombre o de algún dato que lo identifique. Su participación es totalmente voluntaria y puede darla por terminada en cualquier momento. Asimismo, puede plantear todas sus dudas respecto a la investigación antes, durante y después de su participación. La información que nos pueda brindar será de gran ayuda.

O Estoy de acuerdo en participar

O No estoy de acuerdo en participar

Nombre y Apellido *

_____

A continuación, te voy a presentar una serie de situaciones complejas que los árbitros de fútbol suelen afrontar. Lee con atención cada uno de los siguientes casos y responde una serie de preguntas que encontraras al final de ellos.

***Situación compleja 1***

"Imaginate que te han designado para dirigir un partido complicado. Se enfrentan 2 equipos de la misma ciudad, que convocan mucha gente. Sabes que este partido tendrá mucha trascendencia mediática, dado que, ambos equipos tienen una rivalidad histórica y han tenido problemas en partidos anteriores. Como te imaginarás, tendrás que estar muy concentrado, muy focalizado y preparado física, técnica y psicológicamente para este partido"

**¿En qué medida te afectaría esta situación los días previos al partido? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**Si esta situación te ocurre, ¿en qué medida te afectaría negativamente durante el partido? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿En qué medida haber afrontado esta situación te afectaría en los días posteriores? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿Realizas algún cambio en tu rutina habitual para afrontar esta situación compleja? En tal caso, contame qué haces ***

_____

_____

***Situación compleja 2***

"Imaginate que te encontrás dirigiendo un partido importante, con mucho público y con el resultado 0 a 0. Se cumple el tiempo reglamentario del partido, adicionás 4 minutos más. Último minuto del partido, centro al área, el delantero del equipo local salta con un defensor y la jugada termina en gol. En ese momento, vos estás ubicado correctamente y con una visión que te permite ver correctamente, por lo cual interpretas que hay juego brusco del delantero y anulás el gol. Inmediatamente una avalancha de jugadores te rodea, el público te insulta, el defensor sigue tirado luego de la falta que le hicieron. A un costado, el cuerpo técnico local está increpando al juez de línea".

**¿En qué medida te preocupa que esta situación te vaya a ocurrir? (antes de comenzar el partido) ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**Si esta situación te ocurre, ¿en qué medida te afectaría negativamente en el momento en que esté sucediendo durante el partido? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿En qué medida haber afrontado esta situación te afectaría en los días posteriores? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿Pensás, previamente al partido, alguna estrategia de afrontamiento por si se llega a presentar esta situación? Contame qué pensás. ***

_____

_____

***Situación compleja 3***

"Imaginate esta situación. Hay un tiro de esquina, vos estás está ubicado en la medialuna del área, un defensor despeja la pelota y el delantero se va solo hacia el área contraria. Vas corriendo a toda velocidad para poder estar lo más cerca de la jugada, llegas a la mitad de la cancha, miras al juez de línea el cual todavía no alcanzó la línea de la pelota y el delantero se la pica por encima al arquero, la pelota pega en el travesaño, pica en la línea de meta y el arquero llega a retener el balón. El delantero sale a festejar creyendo que la pelota había ingresado. En ese instante entras en duda, ¿la pelota ingresó al arco o no? Detenés el juego, vas a hablar con tu compañero para determinar si fue gol o no. El juez de línea dice que no alcanzó a ver si la pelota ingresó o no. Los reclamos por parte de los 2 equipos dificultan la comunicación y tenés que tomar una decisión inmediatamente".

**¿En qué medida te preocupa antes del partido que esta situación (o una similar) te vaya a ocurrir? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**Si esta situación te ocurre durante el partido, ¿en qué medida te afectaría negativamente? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿En qué medida haber afrontado esta situación te afectaría en los días posteriores? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿Pensás, previamente al partido, alguna estrategia de afrontamiento por si se te llagara a presentar esta situación o una similar? Contame qué pensás.**

_____

_____

***Situación compleja 4***

"Imaginate que finaliza el partido, el cual ha sido muy agresivo, muy reñido, has expulsado a 1 jugador por equipo y sacaste varias tarjetas amarillas. Vienen los capitanes de los dos equipos y comienzan a reclamarte la expulsión de sus compañeros y varias jugadas específicas. Luego aparecen los entrenadores y demás jugadores de los dos equipos. Las protestas son constantes, acaloradas e incriminadoras hacia vos y hacia los dos jueces de línea, por lo cual, tiene que intervenir la policía para frenar el caos"

**¿En qué medida te preocupa que esta situación te vaya a ocurrir? (antes de comenzar el partido) ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**Si esta situación te ocurre, ¿en qué medida te afectaría negativamente en el momento en que esté ocurriendo? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿En qué medida haber afrontado esta situación te afectaría en los días posteriores? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**¿Pensás, previamente al partido, alguna estrategia de afrontamiento por si se llegara a presentar esta situación? Contame qué pensás ***

_____

_____

**¿Hay alguna otra información que quisieras agregar respecto del afrontamiento de situaciones como las antes mencionadas? ***

_____

_____

**¿Qué tan probable es que alguna de las situaciones antes mencionadas u otras similares le ocurran a un árbitro durante un partido? ***

- ○ Nada probable
- ○ Algo probable
- ○ Bastante probable
- ○ Altamente probable

**¿Cuántas veces te ha tocado vivir situaciones complejas como las antes mencionadas (o muy similares)? ***

- ○ Nunca
- ○ Algunas veces
- ○ Bastantes veces
- ○ Muchísimas veces

***Tu experiencia personal***

**A lo largo de tu carrera como árbitro, ¿cuáles son las situaciones más complejas que te han tocado afrontar durante un partido? ***

_____

_____

**¿Qué has hecho para afrontar estas situaciones complejas? ***

_____

_____

**¿En qué medida considerás que son suficientes las habilidades o recursos con los que contás para afrontar tales situaciones complejas? ***

1 (Nada) O 2 O 3 O 4 O 5 O 6 O 7 (Muchísimo) O

**Link de acceso al cuestionario:**

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe3oyTRnpX2_tmsjPq2GtyZs6lrFl4y36nIJGYmw7roh9h4Kg/viewform?usp=sf_link