

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN COMUNITARIA PARA LA DISMINUCIÓN DE RASGOS DE ANSIEDAD EN ADOLESCENTES BEISBOLISTAS

Arianna Nieves
Licenciada en Psicología
Universidad Bicentennial de Aragua

Fecha de Aceptación: marzo, 2025. Fecha de Publicación: junio, 2025

Resumen

Este programa de intervención aborda los rasgos de ansiedad en adolescentes beisbolistas, un problema que hostiga a los adolescentes que se desenvuelven en este deporte dificultando su desempeño en esta área y en otras áreas de su vida, comúnmente viéndose más afectados adolescentes entre las edades comprendidas de 12-16 años. El propósito fue diseñar un programa de intervención psicológica basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para disminuir los rasgos de ansiedad. Se empleó un enfoque mixto, con una fase diagnóstica que incluyó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y entrevistas semiestructuradas a tres adolescentes (14-15 años). Los resultados muestran rasgos de ansiedad moderada (24/22) y ansiedad muy baja (20), asociado a somatizaciones y conductas como taquicardia, sudoración excesiva y respiración acelerada. Las conclusiones destacan la viabilidad del programa de 8 sesiones (2 meses), para lograr una disminución de niveles y mejorar el control ante los estímulos que generen ansiedad.

Palabras claves: Adolescentes, Ansiedad, atletas, Beisbolistas, disminución.

COMMUNITY INTERVENTION PROGRAM TO REDUCE ANXIETY TRAITS IN ADOLESCENT BASEBALL PLAYERS

Abstract

This intervention program addresses anxiety traits in adolescent baseball players, a problem that plagues adolescents involved in this sport, hindering their performance in this and other areas of their lives. It is most commonly affected by adolescents between the ages of 12 and 16. The purpose was to design a psychological intervention program based on Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) to reduce anxiety traits. A mixed-method approach was used, with a diagnostic phase that included the Beck Anxiety Inventory (BAI) and semi-structured interviews with three adolescents (14 and 15 years old). The results show moderate anxiety traits (24/22) and very low anxiety (20), associated with somatizations and behaviors such as tachycardia, excessive sweating, and rapid breathing. The conclusions highlight the

feasibility of the 8-session (2-month) program in achieving a reduction in anxiety levels and improving control over anxiety-inducing stimuli.

Keywords: Adolescents, Baseball Players, Anxiety, Athletes, Decrease

PROGRAMME D'INTERVENTION COMMUNAUTAIRE VISANT À RÉDUIRE LES TRAITS ANXIEUX CHEZ LES ADOLESCENTS JOUEURS DE BASE-BALL

Résumé

Ce programme d'intervention traite des traits anxieux chez les adolescents joueurs de base-ball, une problématique qui affecte les jeunes pratiquant ce sport et nuit à leurs performances, tant sur le terrain que dans d'autres sphères de leur vie, les 12-16 ans étant les plus touchés. L'objectif était de concevoir un programme d'intervention psychologique fondé sur la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) afin de réduire ces traits anxieux. Une approche à méthodes mixtes a été adoptée, incluant une phase de diagnostic reposant sur l'Inventaire d'anxiété de Beck (BAI) et des entretiens semi-structurés menés auprès de trois adolescents (âgés de 14 à 15 ans). Les résultats révèlent des traits anxieux modérés (scores de 24 et 22) ainsi qu'une anxiété très faible (score de 20), associés à des symptômes somatiques et des manifestations telles que la tachycardie, une transpiration excessive et une respiration accélérée. Les conclusions soulignent la pertinence de ce programme de huit séances (étalé sur deux mois) pour réduire les niveaux d'anxiété et améliorer la maîtrise des stimuli anxiogènes.

Mots-clés : Adolescents, joueurs de base-ball, anxiété, athlètes, réduction.

Introducción

El presente trabajo tiene como propósito de investigación los rasgos de ansiedad en adolescentes beisbolistas, una problemática que ha generado bajo rendimiento en atletas que tienen como objetivo desarrollar este deporte de manera profesional, de igual manera se ven afectadas otras áreas de su vida debido a las somatizaciones e inseguridades causada por los rasgos de ansiedad que se pueden presentar. El objetivo de esta investigación se centra específicamente en el diseño de un programa de intervención psicológica basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) para evaluar esta problemática en una población de adolescentes de entre 12 y 16 años de edad.

Las motivaciones de investigar este fenómeno surgen de la inquietud de observar tantos infantes-juvenil bajo mucha presión para lograr sus sueños a tan corta edad, además del propósito de llenar ideales propios o impuestos externamente. Investigaciones realizadas anteriormente respaldan estas observaciones, investigaciones como la de Ochoa y Mataran (2020) realizada en Cuba o Covas y Navas (2017) que realizaron un estudio basado en la ansiedad competitiva en atletas, estudio que se desarrolló en Venezuela.

La relevancia de esta investigación radica tanto en su impacto individual como colectivo. La frecuencia de ansiedad en adolescentes es de 22.86% (Astudillo, M; Inga, A; Morocho, M y Pacheco A 2020), esto incrementa cuando se le agrega la variable de ser un deportista beisbolista, lo cual tiene un impacto negativo en los estados emocionales sobre los rendimientos en competencias y entrenamientos (Menéndez y Becerra 2019).

Esta problemática de ansiedad según distintos trabajos de investigación muestra que uno de los mejores enfoques para tratarla de manera rápida y eficaz es a través de la terapia cognitivo-conductual (TCC). Covas y Navas (2017) abordan la problemática desde distintos enfoques donde el que prevalece es el enfoque cognitivo-conductual (TCC)

En este mismo orden de ideas el propósito de este estudio es diseñar un programa de intervención psicológica basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC), para disminuir los rasgos de ansiedad en adolescentes beisbolistas, como se ha mencionado anteriormente. Para ello, se recolectaron y analizaron datos provenientes de una fase diagnóstica con tres adolescentes de 14 y 15 años de edad, jugadores de beisbol juvenil, utilizando como instrumento de medición la Escala de Ansiedad de Beck (BAI) y entrevistas semiestructurada.

El método de análisis empleado fue mixto, combinando un enfoque cuantitativo (puntuaciones BAI) y cualitativo (análisis de entrevistas), lo que permitió

identificar niveles de ansiedad y los estímulos que la elevan. Los resultados esperados son la disminución de rasgos de ansiedad y el correcto manejo de ansiedad en el momento de una práctica o competición, por lo que se diseñó un programa con 8 sesiones (2 meses) donde se emplean distintas técnicas cognitivo-conductuales con la finalidad de llegar al objetivo.

En cuanto a los alcances espacios-temporales la investigación se desarrolló en el equipo de beisbol de Potros, categoría Juvenil AA, estado Aragua, Venezuela entre enero 2025 y marzo 2025, Este trabajo busca ofrecer una solución práctica a la problemática, así como contribuir al conocimiento académico y clínico en el campo de la psicología.

De esta manera es relevante acotar que esta investigación se registra en la línea de investigación institucional “Biodiversidad, ambiente y salud” de la Universidad Bicentenaria de Aragua. Esta línea de investigación acoge en su seno a los desarrollos que tiendan al respeto humano, priorizando la interacción entre estos y las influencias que repercuten en lo humano. Teniendo como objetivo el área de salud el cual se comprende como un eje que mantiene el equilibrio entre el ambiente y el individuo, no solo priorizando al individuo.

Se maneja así mismo una Línea de Investigación Asociada “Educación, Salud y Ambiente” la cual forma parte de la línea institucional, y jugara un amplio papel en la metodología de la investigación.

Metodología

El contexto de investigación se desarrolló en un estadio de beisbol donde llevan a cabo sus funciones deportivas el equipo de beisbol de los Potros situado en Maracay, estado Aragua, Venezuela. Donde se realizó la fase diagnostica del estudio específicamente en la categoría Juvenil AA. Esta categoría fue seleccionada debido a las edades comprendidas y el nivel de desarrollo deportivo bajo el que se

encuentran, ya que es una categoría lista para realizar Try Out lo cual les genera niveles elevados de ansiedad.

La unidad de análisis se centró en las experiencias, emociones y conductas asociadas a los rasgos de ansiedad en esta población en específico, con la finalidad de diseñar un programa de intervención comunitaria que les brinde el apoyo psicológico necesario y así mismo adaptado sus necesidades. El estudio se realizó entre enero y marzo de 2025, bajo un contexto cooperante pero escaso de información y conocimiento psicológico por lo que se refuerza la aplicación de este programa.

La estrategia que guio el procedimiento fue un enfoque mixto, donde se integraron métodos tanto cualitativos como cuantitativos para obtener una comprensión integral del fenómeno de estudio. Este enfoque logro combinar las experiencias subjetivas de los participantes (entrevistas) con los datos objetivos sobre los niveles de ansiedad (BAI). El desarrollo de la ejecución de esta investigación se dividió en cuatro fases, fase diagnostica, fase documental, fase de análisis y fase de ejecución, siguiendo un abordaje sistemático que culmino en el diseño del programa de intervención. Este enfoque mixto se originó debido a la necesidad de capturar tanto los datos emocionales como los niveles de ansiedad en cada uno de los individuos participantes.

Los informantes o sujetos seleccionados para la investigación fueron tres adolescentes masculinos, con edades comprendidas entre 14 y 15 años de edad, dos residentes en Maracay y uno en la ciudad de Turmero. Estos participantes fueron seleccionados debido a que mediante la observación se pudo denotar comportamientos ansiosos, se les realizo una entrevista semiestructurada que llevo a concluir con la selección de los participantes a igual manera que se habló con sus representantes y se firmó una autorización.

La población objetivo abarco adolescentes entre 12 a 16 años de edad que se dedicaran a jugar béisbol en el contexto venezolano. Sin embargo se optó por un muestreo no probabilístico de tipo intencional, seleccionando a tres participantes que cumplieran con los criterios de inclusión necesarios para la investigación, que sus padres los hayan autorizado a poder participar y contaran con disponibilidad. Aunque la muestra fue pequeña, resulto adecuada para la fase diagnostica, ya que el objetivo no fue generalizar estadísticamente, sino obtener datos preliminares que sustenten el diseño del programa.

En este estudio se empleó dos técnicas principales para obtener los datos necesarios y acceder al conocimiento. Entrevista semiestructurada, donde se diseñó una guía con preguntas abiertas para explorar las experiencias de los participantes respecto a los rasgos de ansiedad presentados durante sus actividades deportivas, con preguntas como ¿Cómo te sientes antes de los entrenamientos? Y ¿Cómo te sientes antes de un try out? Las cuales se transcribieron como un verbatim, y la Escala de Ansiedad de Beck (BAI), un instrumento cuantitativo estandarizado que se aplicó para medir los niveles de rasgos de ansiedad en los participantes, proporcionando puntuaciones que oscilaron entre Ansiedad Moderada (24/22) y Ansiedad Muy Baja (20).

Los datos recolectados se trataron a través de un enfoque integrado que incluyó: Análisis cualitativo, donde el manejo de las entrevistas con el contenido expresado por el participante (Verbatim) se sometieron a análisis de contenido; Análisis Cuantitativo, donde las puntuaciones de la Escala de Ansiedad de Beck (BAI) se procesaron mediante estadísticas descriptivas simples (puntuaciones individuales y rangos), clasificando los niveles de ansiedad entre Ansiedad severa, Ansiedad Moderada y Ansiedad Muy Baja, de esta misma manera la integración mixta permitió que los resultados cualitativos y cuantitativos se combinaran en un análisis global para identificar patrones comunes y diferenciar entre los participantes, sirviendo de base para el diseño del programa de intervención.

Resultados

A continuación, se presentarán los hallazgos de esta investigación tanto de una manera textual como tabular, reflejando datos obtenidos en la fase diagnóstica de la misma. Se expresará la información recolectada mediante el método cuantitativo donde se empleó la Escala de Ansiedad de Beck (BAI) y el método cualitativo donde se realizó las entrevistas semiestructuradas.

Los puntos de corte que expresa la Escala de Ansiedad de Beck para interpretar los resultados obtenidos son: 00-21 Ansiedad Muy baja, 22-35 Ansiedad Moderada y más de 35 Ansiedad Severa. Los resultados se resumen en la siguiente tabla:

Tabla 1

Resultados BAI.

Informante	Edad	Sexo	Puntuación BAI	Nivel de Ansiedad
Informante 1	14	Hombre	24	Moderado
Informante 2	14	Hombre	22	Moderado
Informante 3	15	Hombre	20	Muy Bajo

Fuente: Nieves (2025)

Las entrevistas fueron estructuradas para evaluar los niveles de ansiedad según el estímulo presente. A continuación, se presentará un cuadro resumen que sintetiza las respuestas más relevantes de cada informante.

Tabla 2

Categoría de las entrevistas.

Categoría	Informante 1	Informante 2	Informante 3
Niveles de Ansiedad Bajo	"Normal, me gusta entrenar"	"Cómodo, es divertido"	"Feliz, es divertido entrenar"

Niveles de Ansiedad Moderada	“Mi papá es el manager y no quiero fallarle durante los juegos”	“Me gusta venir a jugar, además mis papás siempre me dicen que es un juego más”	“Bien, casi siempre me va bien, y si doy un Home Run mejor”
Niveles de Ansiedad Severa	“Me pone muy nervioso estar delante de los scouts y empiezo a sentir que mi corazón va muy rápido, siento mariposas en la barriga, me sudan las manos y aguanto la respiración ”	“Eso me pone nervioso, porque quiero firmar, siento mi corazón latiendo fuerte, como una presión en la cabeza, mariposas en el estómago, me pican y suda todo”	“Cuando empiezo a trayar me siento tranquilo trato de centrar mis pensamientos, pero cuando estoy lanzando a las bases siento que me falta la respiración y trato de respirar profundo y siento que no puedo, también me sudan las manos”

Fuente: Nieves (2025).

Con los datos recolectados de las entrevistas de manera cualitativa se observa como claramente los resultados varían de manera individual influenciados por factores tanto externos como internos, incrementando los niveles de ansiedad o manteniéndose en un nivel controlable, cada informante expreso de manera precisa y concreta sus inquietudes y somatologías ante situaciones distintas. Lo que conlleva a la necesidad de aplicar un instrumento cuantitativo que sea fiable y por esto se aplica la Escala de Ansiedad de Beck (BAI), la cual arrojo datos cuantificables dando puntuaciones fluctúales entre ansiedad moderada y ansiedad muy baja.

Un dato resaltante de observación es que los resultados obtenidos demostraron similitudes en dos de los sujetos los cuales empezaron en el deporte a temprana edad, sus resultados arrojaron una ansiedad moderada, mientras que el tercer sujeto quien comenzó en el beisbol en una edad avanzada (12 años) demostró tener un resultado de una escala de ansiedad muy baja creando una diferencia significativa en cuanto a la presión social se trata.

Estos resultados destacan la necesidad de un enfoque terapéutico que aborde los rasgos de ansiedad que presentan los sujetos ante una competición. Con base en estos hallazgos se diseñó un programa de intervención psicológica basado en la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) estructurado en 8 sesiones en una duración de aproximadamente dos meses, que busca disminuir los rasgos de ansiedad, mejorar el control de la misma y crear una autoestima en los sujetos que permita el mejor desempeño de cada uno ante alguna competición o evaluación.

Tabla 3

Programa de Intervención.

Objetivo General: Disminuir los rasgos de ansiedad en adolescentes beisbolistas.

Objetivos Específicos	Acciones Terapéuticas	Cambios esperados	Recursos	Duración y Tiempo	Recomendación y Mantenimiento
Diseñar herramientas para el manejo de los niveles de ansiedad en adolescentes beisbolistas.	Enseñar técnicas de relajación que puedan ser aplicadas antes y durante una evaluación.	• Mejor manejo de los rasgos de ansiedad • Mayor concentración. • Mayor rendimiento.	• Apoyo visual. • Factor humano	1 sesión.	Reforzar el aprendizaje de técnicas de relajación tanto en casa como en horas de entrenamiento.
Fortalecer la autoestima en los adolescentes beisbolistas.	Psicoeducar para que los adolescentes conozcan sus destrezas y fortalezas.	• Desarrollar confianza. • Ser consciente de cómo funciona su psique.	• Apoyo visual. • Factor humano. • Láminas de power point.	1 sesión	Recordar al deportista lo aprendido y por qué debe confiar en sí mismo y sus destrezas.
Disminuir los rasgos de ansiedad durante una evaluación	Utilizar técnicas de exposición de la mano de las técnicas de relajación.	• Disminución de los niveles de ansiedad. • Mejorar el control ante la exposición de situaciones que puedan	• Factor humano. • Libreta de anotaciones. • Lápiz.	3 sesiones	Tener un seguimiento hasta que se dominen las técnicas.

		elevar los niveles de ansiedad.			
Fomentar la aplicación continua de técnicas de relajación	Realizar seguimiento a la correcta ejecución de las técnicas de relajación aplicadas.	● Aplicar constantemente las técnicas aprendidas. ● Desarrollar hábitos. ● Resolución de problema	● Libreta de anotaciones. ● Lápiz. ● Pizarra. ● Marcado res. ● Incentivos	3 sesiones	Incentivar a los sujetos con cada paso evolutivo que tengan para reforzar las conductas.

Fuente: Nieves (2025).

Discusión

Mediante la recolección de data de esta investigación se pudo constatar que los adolescentes deportistas en especial los beisbolistas, el cual es la población que se está tomando en relevancia, presentan rasgos de ansiedad ante ciertos estímulos, se pudo constatar que el nivel de la variable aumenta o disminuye según el individuo, donde la Escala de Ansiedad de Beck ayudo a poder diferenciar la constancia de esta información, demostrando que los sujetos que comenzaron a corta edad han sido expuestos a mayores niveles de ansiedad en el transcurso de su experiencia desempeñando el juego, debiéndose a distintos estímulos de carácter individual .

Así mismo se demostró que los niveles de ansiedad elevados dificultan su desempeño en el deporte según Ochoa y Matarán (2020) expresan como se ven afecciones significativas a niveles cognitivos, fisiológicos y conductuales como sudoraciones excesivas, desórdenes gástricos, aumento del ritmo cardiaco y respiratorio, presencia generalizada de pensamientos negativos, preocupación excesiva y pérdida de concentración, así como deformación de la técnica y actos apresurados al lanzar y batear.

En este mismo orden de ideas, los hallazgos obtenidos mediante el enfoque cualitativo (entrevistas semiestructuradas) revelan que el informante 1 está bajo un

presión interna y externa que le genera ansiedad, esto debido a las propias autoexigencias y las exigencias y estándares creadas por el padre que generan un nivel de ansiedad moderada ante los estímulos de juegos y competencias, en el informante 2 se evidencia que los estándares propios de exigencias son los que lo llevan a desarrollar un nivel de ansiedad moderada ante el estímulo de una competencia y el informante 3 tiene niveles muy bajos de ansiedad durante los juegos a pesar de presentar rasgos de ansiedad durante competencias.

El programa propuesto busca no solo intervenir en los síntomas de ansiedad, sino también fomentar una comprensión más profunda de las emociones y la regulación de estas en situaciones de alta presión. A través de estrategias cognitivo-conductuales, se espera que los adolescentes aprendan a manejar su ansiedad, mejorando así su rendimiento en el campo y su autoestima. La investigación resalta la falta de recursos y atención psicológica en el ámbito deportivo juvenil en Venezuela, abogando por una mayor inversión en la salud mental de los atletas

20

En conclusión, el estudio proporciona evidencia valiosa que respalda la hipótesis inicial y abre nuevas vías para investigaciones. Se deja la expectativa abierta a la realización de estudios adicionales con muestras más grandes y diversas para explorar otras variables que podrían afectar el fenómeno.

Referencias

- Astudillo, M.; Inga, A.; Morocho, M y Pacheco, A (2020). Frecuencia de ansiedad y depresión en niñas y adolescentes de la casa de acogida “Miguel León” en el cantón. Cuenca, Ecuador. Revista Médica [Revista en línea] 12 (3) Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14410/2020.12.3.ao.27>
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G., & Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56(6), 893-897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
- Cova, E y Navas, M (2017). Efectos de un programa Informativo-Formativo para el manejo de ansiedad competitiva en deportistas. Caracas, Venezuela: Autor.
- Delgado. P (2012). Trastorno de Ansiedad Generalizada: Un estudio de revisión. Universidad Zaragoza.

- Dominic, C.,; Pedraza, M y Veras. M (2021). Relación entre factores que afectan el rendimiento deportivo y los niveles de ansiedad en beisbolistas dominicanos. Santo Domingo, Republica Dominicana: UNIBE
- Heinze, G. (2003) La Ansiedad: cómo se la concibe actualmente.
- Jodra, P. (2002). La ansiedad en el deporte. España
- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Human Kinetics.
- Méndez. D y Becerra. A (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio compartido entre hombres y mujeres. Tabasco, México
- Navarrete, M (2022). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Ixtlahuaca, México