

Estrés laboral y salud mental de los árbitros de fútbol profesionales, provincia de Los Ríos

Work stress and mental health of professional football referees, province of Los Ríos

<https://doi.org/10.5281/zenodo.4914808>

AUTORES: Yovanna Aracely Arias Bravo¹

Máximo Fernando Tubay Moreira^{2*}

Walter Lenin Chang Muñoz³

Wilson Roberto Briones Caicedo⁴

Helen María Carranza Patiño⁵

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: mtubay@utb.edu.ec

Fecha de recepción: 25 / 09 / 2020

Fecha de aceptación: 26 / 04 / 2021

RESUMEN

La salud mental en el sujeto, se establece en función de su calidad de vida y entorno social que lo absorben permanente, y en el que algunos componentes de ese contexto, se pueden tornar expresivamente nocivos. En esta investigación se trató de determinar la incidencia del estrés laboral en la salud mental de los árbitros de fútbol profesional de la provincia de Los Ríos, teniendo como referencia, la exposición que ellos toleran al ser responsables de que se cumpla un conjunto de reglas, en un campo de juego; en donde la subjetividad se establece, por razón de individuos dentro y fuera de la cancha, que demandan justicia, pero al mismo tiempo, impunidad en el juego para su equipo. Según los resultados, para muchos de los árbitros de esta asociación, se les dificulta poder lidiar con el estrés del trabajo y el contexto familiar. Esto puede crecer considerablemente, dependiendo del partido de fútbol, de los equipos que se enfrenten, y de las consecuencias que se estén jugando en el juego (puntos, pérdida de categoría o un campeonato), estableciendo, desde mucho antes del encuentro deportivo, un clima de tensión y ansiedad, por estar a la altura

^{1,2,3,4,5} Universidad Técnica de Babahoyo-Extensión Quevedo

de lo que demanda el desempeño laboral del profesional. En muchas ocasiones, producto de todo este contexto vivido previamente, se ve mermado el desempeño del arbitro en el juego, exponiéndose al vituperio general y en algunos casos, amonestaciones verbales o sanciones, que van limitando su desempeño profesional.

Palabras claves: *Estrés laboral – salud mental – árbitros de futbol – calidad de vida*

ABSTRACT

Mental health in the subject is established according to its quality of life and social environment that absorb it permanently, and in which some components of that context, can become expressively harmful. This research sought to determine the incidence of work stress on the mental health of professional football referees in the province of Los Ríos, taking as a reference the exposure, they tolerate by being responsible for compliance with a set of rules, on a playing field; where subjectivity is established, because of individuals on and off the court, who demand justice, but at the same time, impunity in the game for their team. According to the results, for many of the arbitrators of this association, they find it difficult to deal with the stress of work and family context. This can grow considerably, depending on the football match, the teams facing each other, and the consequences that are being played in the game (points, loss of category or a championship), establishing, since long before the sporting meeting, a climate of tension and anxiety, to live up to what demands the professional's work performance. On many occasions, as a product of all this previously lived context, the performance of the referee in the game is diminished, exposed to the general experience and in some cases, verbal warnings or sanctions, which are limiting their professional performance.

Keywords: *Work stress - mental health - soccer referees - quality of life*

INTRODUCCIÓN

Según Levi (2007) el estrés es un estereotipo en las respuestas del cuerpo a influencias, exigencias o presiones, debido a que siempre hay en el cuerpo un cierto nivel de estrés, del mismo modo que, por establecer un paralelo un poco burdo, un país mantiene un cierto grado de preparación militar, incluso en tiempo de paz; de vez en cuando esa preparación se intensifica, unas veces por causa justificada y otras veces sin ella.

Al demandarse del individuo, constantes respuestas, producto de su interacción social, queda atrapado en un conjunto de presiones, que desregulan la normalidad de la segregación de mecanismos químicos, físicos y hormonales de autodefensa, para enfrentar circunstancias adversas a la condición humana. El estrés no debe ser considerado como un tema trivial, debido a que, altera considerablemente, la conducta del sujeto, perjudicando su la calidad de vida y menguando su salud mental.

En este contexto, en el Ecuador, los factores psicosociales, sumados a la demanda de su desempeño laboral, como un árbitro de fútbol, se han establecido desde la imposición que establecen los consumidores del producto o desempeño final (en este caso, jugadores, hinchas, dirigentes, etc.), que desencadenan síntomas estresores, antes del desarrollo de los días de trabajo y la ejecución de la tarea, así como durante y después de la consecución de la misma, ya que deben cumplir con una serie de protocolos que exige la profesión en su diario vivir, para su óptimo desempeño.

Buceta, Pino, García, & Ruiz (2010) consideran que el árbitro de futbol es un deportista que, como cualquier otro trabajador, debe rendir al máximo nivel posible realizando su cometido específico y el rendimiento debe generarse en el marco del torneo deportivo, conocimiento por la que muchos árbitros, no son capaces de lograr sus objetivos de acuerdo con sus posibilidades reales. Por lo tanto, es relativo que se espere el mismo rendimiento de todos los profesionales del arbitraje, ya que a pesar de que están expuestos a similares circunstancias, no todos están preparados mentalmente, para afrontar la diversidad de desafíos, que tiene su desempeño en el campo deportivo.

Además, Garcés & Vives (2002) consideran que se debe tener en cuenta que el árbitro de futbol presenta una responsabilidad extrema, debido a que de sus decisiones puede ser posible ganar un partido, una medalla o lograr una determinada puntuación según del desenvolvimiento durante el desarrollo del partido. Esto le exige estar muy atento y concentrado a todos los lances de la competición, teniendo en cuenta que son muy variados los estímulos que puede percibir, lo cual condiciona aún más dichas decisiones. Por otro lado, Ramón (2017) advierte que la capacidad de decisión es uno de los principales recursos con los que el árbitro cumple su tarea, que debe contar además con una buena capacidad de concentración, atención, seguridad, tolerancia a la frustración, perseverancia, control emocional, entre otras cualidades que hagan del árbitro una persona con personalidad definida y es que la objetividad en la decisión arbitral es proporcional al estado anímico y mental.

La figura del juez deportivo es la clave en el desempeño de las competiciones deportivas de fútbol, por tratarse de un elemento imprescindible dentro de la designación de un partido, por lo cual, en el árbitro de fútbol la correcta ejecución de sus decisiones tiene gran trascendencia e impacto social y económico por lo que significa este deporte a nivel mundial. No obstante, este conjunto de profesionales, representa uno de los más olvidados en la investigación científica y profesional ya que las publicaciones y artículos sobre la salud mental de los árbitros es de un 1% a 4%. Reflejando el escaso interés que suscita este colectivo.

Ledesma (2018) recalca que la exageración en el nivel de estrés se origina cuando el árbitro puede llegar a descifrar una situación como estresante, por ejemplo, (equivocarse en una decisión arbitral); cuando un trance es interpretado como estresante se alarga en el tiempo, aparece el nombrado estrés crónico, afectando arduamente al rendimiento del deportista, provocando inclusive la retirada deportiva sin el apropiado trabajo psicológico.

De esta manera aportar más a este mínimo porcentaje que se refleja en las cifras globales y poder explicar con minuciosidad el desarrollo esquemático del trabajo que desempeñan estos profesionales y dar un enfoque teórico y metodológico, con su respectivo plan de ejecución a la solución de este problema, de acuerdo al estado de ánimo o contexto emocional en el que se encuentre el profesional. Hervas & Vasquez (2006) señala que los estados de ánimo suelen durar horas e incluso días, y pueden ser de intensidad leve a moderada, mientras que las emociones suelen ser más fugaces, actuando de forma más discreta e intensa y con más componentes vegetativos implicados.

Por ello, refieren los autores, la afectividad se la denomina a las distintas emociones que el individuo demuestra a los diferentes momentos o acontecimientos; es como una aparición de impulsos emocionales casi imposible de controlar, la cual se comparte entre las personas, por lo que se suele considerar al afecto como la categoría superior que engloba tanto a la emoción como al estado de ánimo. Esta situación emocional, se puede expresar en el mismo juego; el día en el que, al profesional del arbitraje, se le exige estar al 100% de sus capacidades, pero que no logra cumplir, debido a todo lo vivido, todo lo demandado durante su recorrido semanal.

El objetivo que tuvo la presente investigación, fue determinar cuáles son los riesgos que se pueden presentar según la carga de exigencia que reciba el profesional del arbitraje, sea en la salud mental, física, y entorno social, ya que su trabajo implica de un 70% de

ejercicio físico, un 20% de preparación académica de las reglas de juegos estipuladas por la FIFA y el reglamento de la competición para resolver un problema, sea dentro o fuera del terreno de juego; en el antes, durante y después desarrollo de un partido y el 10% le queda a él o ella, para sanar o equilibrar su salud mental, emocional y personal.

METODOLOGÍA

La metodología adoptada en la presente investigación fue de tipo descriptivo que consiste en detallar las situaciones, sucesos, y ambiente para esa forma describir cómo se expone y como son. De esa manera, se intenta explicar las variables, estrés laboral y salud mental, establecidas en los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos, por lo que se estableció una recopilación de datos para examinar hipótesis, y definir patrones de actuación, proponiéndose las hipótesis para ser sometidas a prueba, realizando el uso del análisis estadístico y a su vez ayudar a direccionar la investigación.

En la presente investigación se consideró una población de estudio determinada en la totalidad por los deportistas árbitros en estado activo y pasivo e instructores de la profesión de árbitros profesionales de la provincia de Los Ríos. Se referenció en una población de 60 árbitro activos, 16 árbitros pasivos y 4 instructores en arbitraje de futbol profesionales en Los Ríos, la misma que facilitó el estudio

También, se utilizó el método analítico, para desmenuzar todo aquello que forma parte del texto investigativo, descomponiendo en secciones para reparar las causas, la naturaleza y efectos, permitiendo la examinación minuciosa de los problemas y resultados obtenidos por medio de las encuestas realizadas, y de esa forma conocer a profundidad los factores de mayor incidencia en los árbitros de futbol profesional de la provincia de Los Ríos.

RESULTADOS

Encuesta dirigida a los Árbitros Profesionales de Futbol de la Provincia de Los Ríos

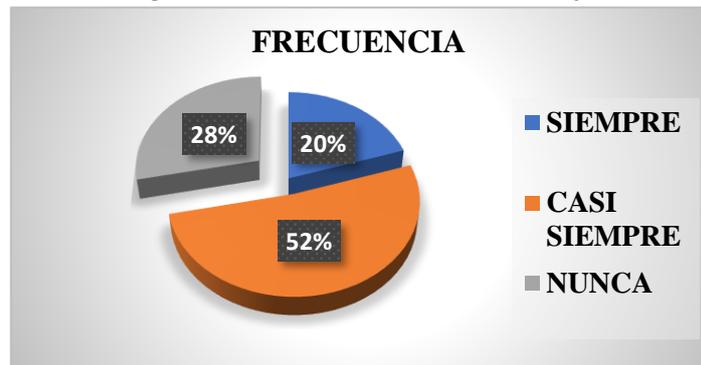
¿En el desarrollo de un partido de transcendencia, ha sentido que el estrés toma control de su mente y cuerpo?

Tabla # 1 Estrés en el desarrollo de su trabajo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	12	20%
CASI SIEMPRE	31	52%
NUNCA	17	28%
TOTAL	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 1 Estrés en el desarrollo de su trabajo



Fuente: Elaboración propia

Los resultados de la encuesta destacan que el 52% de los participantes, en partidos de alta intensidad, controlan el estrés con normalidad, utilizando esa energía en la concentración y desgaste físico, mientras que el 28% afirma que ese tipo de partidos les genera estrés y el 20% no le genera estrés para su salud mental. Naranjo (2009) afirma que el estrés ha sido un tema de interés y preocupación para diversos científicos de la conducta humana, por cuanto sus efectos inciden tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona; provoca preocupación y angustia y puede conducir a trastornos personales, desórdenes familiares e incluso sociales

La mayoría de los profesionales del arbitraje afirmaron que logran controlar los síntomas estresores durante el desarrollo del encuentro, al traducir esta actividad como algo motivador y un privilegio, especialmente cuando son designados en partidos de alta injerencia, por el impacto deportivo que tiene, permitiéndose de esta manera utilizar como vitrina de demostración de sus habilidades y buen rendimiento a observadores especiales que califican su actuación.

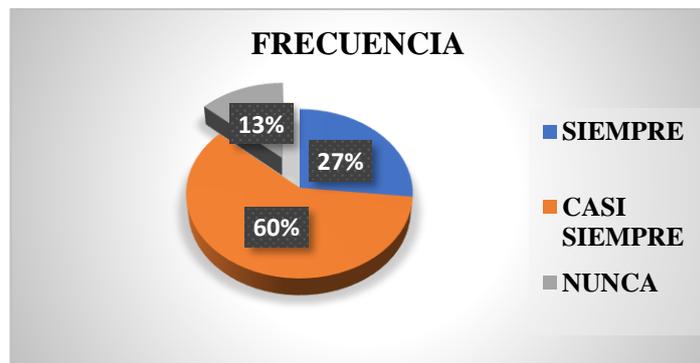
¿Compaginar las demandas de su trabajo en el arbitraje con las demandas familiar, generalmente le generan síntomas de estrés?

Tabla # 2

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	16	27%
CASI SIEMPRE	36	60%
NUNCA	8	13%
TOTAL	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 2



Fuente: Elaboración propia

El 60% de los árbitros encuestados afirmaron que les resulta normal equilibrar las situaciones del trabajo y la familia, al 27% les resulta difícil equilibrar las demandas del arbitraje con las obligaciones en su familia causando estrés, y el 13% consideran fácil controlar las demandas del trabajo y familiar. Para Rodríguez & Rivas (2011) el escenario laboral actual marcado por la globalidad y la inestabilidad genera unas condiciones que hace que muchos profesionales experimenten frustración y un alto nivel de tensión emocional, que conlleva un aumento de los niveles de estrés laboral y del desgaste profesional, por lo que la importancia del estudio del estrés laboral y el burnout ha incrementado en los últimos años la productividad científica en estos temas.

El porcentaje más alto de los árbitros encuestados, reconocieron que pueden sobrellevar el trabajo y las responsabilidades de la familia, equilibrando las demandas de las dos áreas de estudio del trabajo y la familia. El tener responsabilidades, en el desempeño profesional, permite que los profesionales puedan desempeñarse de acuerdo a las expectativas que se tiene de él o ella; sin embargo, un exceso de esas responsabilidades puede mermar el desempeño de los trabajadores, o mucho más prioritario, desequilibrar su adecuado estado mental, necesario para convivir en su entorno con el Otro.

Encuesta dirigida a los familiares de los Árbitros Profesionales de Fútbol de la Provincia de Los Ríos.

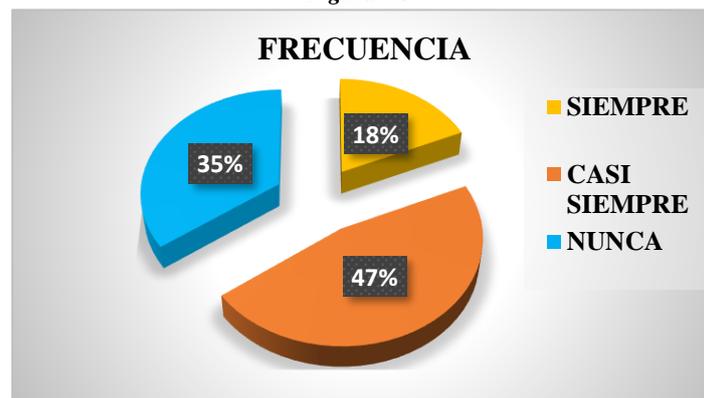
¿Ha notado cambios o disminución del rendimiento en el desarrollo de un partido en el que actúa su familiar, después que tuvo algún tipo de discusión previo al partido?

Tabla # 3

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	18%
CASI SIEMPRE	28	47%
NUNCA	21	35%
TOTAL	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 3



Fuente: Elaboración propia

En cuanto a esta pregunta planteada a los familiares, el 47% contestaron que han notado en ocasiones cambios de la disminución del rendimiento laboral en pleno desarrollo del partido a causa de los problemas previos, el 35% contestó que nunca y el 18% restante afirmó que siempre han observado la afición en el desempeño laboral que genera una discusión previa al partido; por lo que se destaca que el familiar es consciente del daño que puede generar las discusiones o problemas previo a la designación y actuación de un partido, sin considerar el contexto que deberá dirigir el profesional de arbitraje.

Pedraza, Amaya, & Conde (2010) enfatizan que los cambios que se han generado en los diferentes entornos laborales en la actualidad, han llevado a las organizaciones a acelerar su ritmo de trabajo para poder lograr ser competitivas y exitosas. Para alcanzar el éxito,

las organizaciones deben gestionar adecuadamente su talento humano, considerando los procesos a que ellos son sometidos dentro de estas instituciones; uno de los más importantes al respecto, lo constituye la evaluación del desempeño laboral de los empleados.

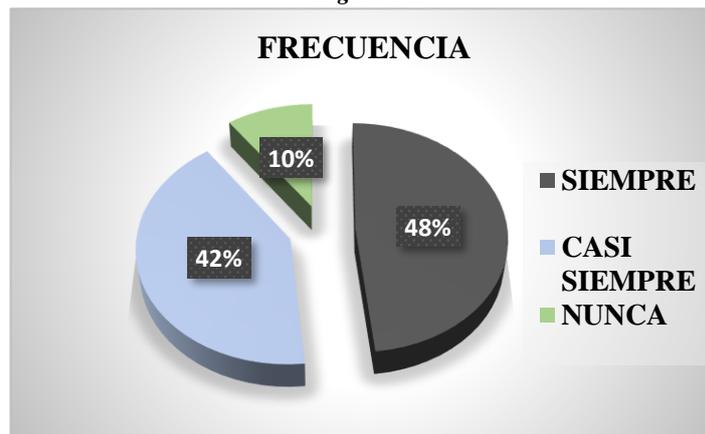
¿Ha advertido que los árbitros necesitan psicoterapia para revertir las exigencias de las demandas del arbitraje?

Tabla # 4

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	29	48%
CASI SIEMPRE	25	42%
NUNCA	6	10%
TOTAL	60	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 4



Fuente: Elaboración propia

Para el 48% de los familiares que participaron en la encuesta afirman que es positivo el apoyo psicológico que deberían recibir los árbitros, el 42% considera que debe ser tratado como una situación normal y el 10% piensa que es poco necesario. El 90% de los familiares que participaron en la encuesta aseveraron que es fundamental el apoyo psicológico para los árbitros, ya que en ciertas situaciones, suelen llegar a sentirse inestables emocionalmente, con la sensación de no poder estabilizar sus vidas por razón del escenario estresante a la que enfrentan constantemente, lo que ayuda a concluir que,

a más de la preocupación, los familiares deben demostrar que están totalmente interesados a tomar terapias psicológicas y de esa manera logren sentirse motivados.

La mayoría de organizaciones, según Galarza (2017), muestran muy poco interés al reconocimiento de la labor de sus empleados, así como por el empeño y sacrificio que hacen cada uno de ellos, razón por la cual se genera un bajo rendimiento en la calidad de los mismos, presentándose trabajadores con niveles elevados de estrés, pues sienten que su trabajo no es apreciado, lo que impide el desarrollo tanto individual como organizacional.

Encuesta dirigida a Profesionales en el área de la salud mental

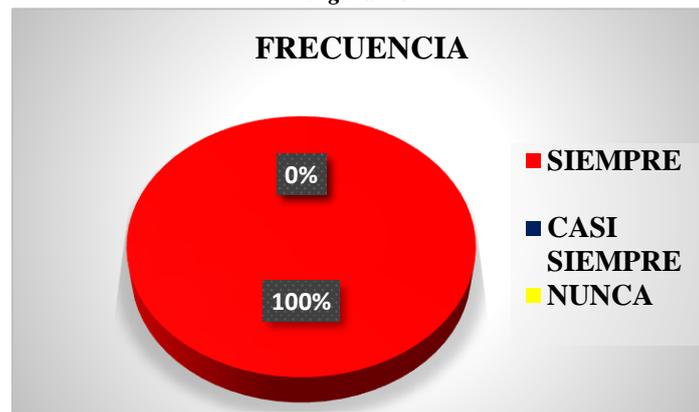
¿Considera importante realizar charlas de psicoterapia a los árbitros para optimizar la manera de revertir la carga de estrés laboral para su beneficio?

Tabla # 5

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	100%
CASI SIEMPRE	0	0%
NUNCA	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 5



Fuente: Elaboración propia

El 100% de los profesionales en la salud mental encuestados, afirmaron que es importante la inclusión psicológica al árbitro, considerando a todo lo que está expuesto permanentemente. Todos los encuestados consideran que, un individuo, con alta

exposición a estrés laboral, debería considerar la necesidad de recibir ayuda en una terapia psicológica. Debido a las constantes demandas laborales que les exigen, los árbitros están expuesto a situaciones de riesgo a su integridad física y a constante agresiones verbales, para las que debe estar preparado; eso se espera de ellos.

Hermosa & Perilla (2015) establecen qu las intervenciones en estrés laboral retoman las categorías que en el campo de la salud se han trabajado tradicionalmente: intervención primaria, intervención secundaria e intervención terciaria. Las aproximaciones primarias incluyen estrategias orientadas a eliminar, reducir o alterar estresores en la situación de trabajo para prevenir la ocurrencia del estrés laboral; las secundarias son actividades diseñadas para cambiar una reacción individual a los estresores, de esta manera se pretende prevenir que los trabajadores que han mostrado signos de estrés se enfermen.

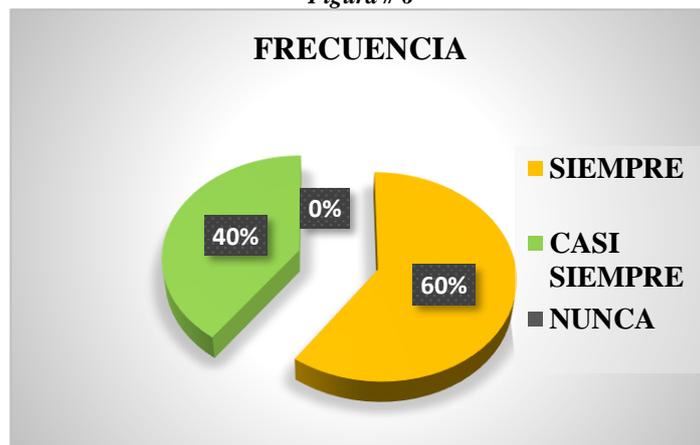
¿Piensa que la familia es un elemento fundamental para evitar recaídas en el rendimiento del desempeño laboral de los árbitros?

Tabla # 6

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	3	60%
CASI SIEMPRE	2	40%
NUNCA	0	0%
TOTAL	5	100%

Fuente: Elaboración propia

Figura # 6



Fuente: Elaboración propia

El 60% de los profesionales en la salud mental encuestados afirmaron que la familia cumple un rol fundamental para motivar al paciente a tomar sesiones psicoterapeutas, mientras que el 40% del restante reconoció que solo en situaciones normales se debe cumplir esto. Para Jiménez & Moyano (2008), es interesante y promisorio constatar que internacionalmente se ha avanzado en identificar algunos factores de los que depende el equilibrio trabajo-familia y la existencia de algunas metodologías para intervenir y modificar la forma de organizar el trabajo en pos del bienestar de los trabajadores y de los beneficios de la producción simultáneamente, y ello debiera ser utilizado en nuestras organizaciones productivas.

Además, el 100% de los profesionales encuestados consideran que la familia el pilar fundamental para que el paciente tome la iniciativa propia de él/ella de solicitar ayuda psicología y cumplan todos objetivos propuestos dentro del trabajo y fuera de ello permitiéndose así revertir situaciones de estrés negativas a positivas. Para los autores referenciados, es un desafío para gerentes generales, gerentes de recursos humanos o psicólogos de la organización y del trabajo, introducir este conocimiento en las políticas organizacionales y en los métodos de trabajo, en beneficio del equilibrio trabajo-familia en las organizaciones laborales del y para el siglo XXI.

DISCUSIÓN

Para Campos (2017) el árbitro es un deportista más, que debe participar obligatoriamente si se quiere entender el deporte adecuadamente, puesto que, si no existiese su figura, sería imposible denominar deporte a ese fenómeno, y en tal caso pasaría a ser una actividad o ejercicio físico, o un juego.

Las características concretas de cada árbitro influirán también en las interacciones, ya que mediante la comunicación, la intuición o la prevención, se podrán hacer mejores interacciones que minimicen el efecto de factores como el resultado del partido, el momento de juego, el contexto en el que se envuelve el partido respecto a la competición, el público asistente, u otros muchos más que los árbitros tendrán que tener en cuenta antes de tomar una determinada decisión que influya en el devenir del partido (Campos, 2017)

Según Osorio (2011) refiere que los factores de riesgo psicosocial son condiciones que influyen en la aparición de estrés laboral que afecta la salud del trabajador afectando el desempeño y desarrollo de su labor, en este caso es dirigido al árbitro de fútbol.

El concepto de factores de riesgo psicosocial es ambiguo y puede abarcar diversos y distintos aspectos, podemos definirlos como “aquellas condiciones que se encuentran presentes en una situación laboral y que están directamente relacionadas con la organización, contenido del trabajo y la realización de la tarea, y que se presentan con capacidad para afectar tanto al desarrollo del trabajo como a la salud (física, psíquica o social) del trabajador”. (Lahera & Góngora, 2002).

En el mundo del árbitro se debe tomar en cuenta mucho los factores internos y externos que se generan antes, durante y después de un partido, considerando tal y cual como lo puede ser en la organización de la institución (entrenamientos, charla académica, en el hogar o relación de pareja). Picón (2015) afirma que los árbitros, durante el ejercicio de su rol, prestan poca atención a lo que ocurre en la periferia del encuentro, estos factores pasan a ser secundarios una vez iniciado el juego (condiciones edilicias, climáticas, ruidos), esto no descarta que dichos factores adquieran un valor relevante en determinadas situaciones (condiciones climáticas que imposibiliten la continuidad del encuentro).

Campos (2017) recalca que, los árbitros constituyen un colectivo poco estudiado dentro del deporte. Su objetivo como deportistas es alcanzar un óptimo rendimiento, que les permita juzgar de forma correcta todas las acciones que suceden en una competición. En su actividad influyen cuatro factores básicos que determinan el rendimiento: físicos, técnicos, tácticos y psicológicos; es necesario un conocimiento exhaustivo, un entrenamiento apropiado y una posterior evaluación, para controlar cada uno de ellos.

Guaña & Rivera (2020) refieren que el estrés en los árbitros del fútbol se produce por realizar trabajos de alta presión en un período corto de tiempo. Es muy común que los árbitros de fútbol, sufran de estrés debido a la excesiva presión que existe ya sea con el público, los miembros de los equipos de fútbol, los medios de comunicación e incluso con los directores técnicos., muchos de los árbitros se sienten agotados y en muchos casos incluso se sienten frustrados debido a los reclamos de los hinchas y jugadores durante y después del partido.

Los jueces y árbitros, junto con los deportistas y entrenadores, son uno de los elementos imprescindibles para que exista la competición deportiva. ¿Por qué una persona se inicia en el arbitraje? ¿Por qué un árbitro continúa cada fin de semana

acudiendo a los campos? ¿Por qué un árbitro abandona el arbitraje o decide cambiar de deporte? (Marrero & Gutiérrez, 2002)

Los mismos autores aseveran que las respuestas asociadas a cada una de estas preguntas serán las razones que lleven al individuo a modular estos comportamientos y serán, en definitiva, motivos que expliquen cada una de estas conductas: iniciarse, mantenerse, abandonar o cambiar de deporte. Pero, como hemos apuntado, la psicología del deporte no ha dedicado mucho esfuerzo de investigación a analizar los aspectos psicológicos del arbitraje o el juicio deportivo.

En conocimiento general el síndrome de Burnout es una repercusión al estrés crónico en el trabajo (a dilatado plazo y acumulativo), con resultados negativas a nivel particular y organizacional, y que tiene singularidades muy específicas en áreas explícitas del trabajo, profesional (Martinez, 2010).

Por ello, desde el ámbito científico de la psicología, para Ortín, Garcés, & Olmedilla (2010), se sabe que los factores psicológicos tienen influencia en el hecho de que las lesiones ocurran; qué factores y qué importancia son dos aspectos estudiados por los investigadores para ayudar a comprender mejor la lesión deportiva y, por tanto, posibilitar la puesta en marcha de acciones que, de una forma u otra, ayuden a prevenir la lesión; o al menos, a minimizar aquellos aspectos que incrementan la posibilidad de lesionarse del deportista.

En ese hilo, un factor psicológico que puede ser generador de estrés, son las lesiones que se produce en el desarrollo de un partido o en un entrenamiento; o más aun fuera de estas dos áreas muy diversas. Para Piqueras, Ramos, Martínez, y Oblitas (2009), las emociones son reacciones psicofisiológicas de las personas ante situaciones relevantes desde un punto de vista adaptativo, tales como aquellas que implican peligro, daño, pérdida, éxito, novedad o amenaza.

Todas estas reacciones son de carácter mundial, independientes de cualquier cultura que existe, la cual producen cambios en la experiencia afectiva cognitivo, en la activación fisiológica adaptativa y en la conducta expresiva conductual, por lo que los estados emocionales como el miedo-ansiedad, la ira, la tristeza-depresión y el asco son reacciones básicas de todo ser humano que se determinan por una experiencia afectuosa, brusca o negativa y la activación fisiológica. (Piqueras, Ramos, Martínez, & Oblitas, 2009)

En referencia a lo citado (Ortín, Garcés, & Olmedilla (2010) destacan que las lesiones deportivas pueden producirse por diferentes factores, donde el estudio de las lesiones actualmente es un área más de investigación que está creciendo ya que la práctica deportiva está constantemente promovida por organizaciones. Las lesiones tienen relevancia por su influencia directa sobre el rendimiento sino por las repercusiones psicológicas se tienen son numerosas como las (emociones negativas), personales y sociales que rodean a éste.

Hay que resaltar también que los autores son consciente que el estrés laboral tiene sus activantes, los cuales se los puede llamar factores psicosociales en el que se consideran que son el círculo social, el entorno familiar y personal, sin olvidar el deportivo, donde se podría afirmar que es desde ahí donde se producen los síntomas o reacciones negativas y positivas que desarrolla el deporte según su personalidad y capacidad para recibir afrontar la demandas solicitadas por las organizaciones.

Estas consecuencias a nivel de la salud mental afectan claramente su Yo, desestabilizando todos los puntos referentes que comprende en su vida y entorno, mostrado una baja evidente en el desempeño del trabajo y de la misma manera sucede en lo personal, pensando en que al ir avanzando estos problemas sin ser mencionados a un profesional de la salud mental sus consecuencias podrían ser fatales.

Por último, Soriano, Yago, Torregrossa, & Cruz (2018), señalan que las fuentes que afectan negativamente a la intención de continuar en el arbitraje incluyen tanto en situaciones externas muy aparte del partido (dificultades para poder entrenar, falta de unión en el grupo, problemas familiares) en las categorías superiores, se encuentran situaciones de fuera de los partidos como son las políticas de la federación o la falta de consideración de las administraciones) como de dentro (interacciones sociales problemáticas, la toma decisiones interactuar con los jugaros y todo a su entrono).

El estudio de los autores se acerca a la figura del árbitro y su carrera deportiva desde un enfoque holístico, abarcando aspectos que van más allá del rendimiento y de lo que ocurre en los terrenos de juego, como son los relacionados con la vida en general, aspectos relacionados con la federación y con el comité técnico de árbitros.

CONCLUSIONES

Los árbitros profesionales de fútbol de la provincia de Los Ríos tienen distintos tipos de características de la personalidad, motivo por el cual en unos influye de forma, positiva y negativa en otros las diferentes demandas del trabajo arbitral, influyendo en la salud mental, fisiológica y corporal del árbitro, derivándose así a la forma de manejar las relaciones con los demás dentro o fuera de una cancha o ya sea en su hogar, plateándose de manera agresiva o pacífica generándose problemas o discusiones dentro o fuera de quienes les rodean.

El estrés laboral en la actualidad es un problema general de la salud mental, debido a las exigencias de la sociedad y en el campo laboral del árbitro, cada vez es más estricto y exigente desde el tema de la edad que debe ser adecuada tanto para ingresar como para mantenerse en la profesión y contar con todo el tiempo disponible para constante preparación teniendo altas probabilidades de ser afectado por estrés laboral.

La mayor parte de los deportistas que fueron encuestados ratificaron que las estrategias psicoterapeutas que se realicen ayudará a controlar y enfrentar situaciones que consideren estresante permitiéndose revertir estas en positivas, optimizando el nivel de preparación física, académica y mental de cada uno de ellos y de la misma forma a familia o pareja del árbitro/a, la cual será una base para fortalecer todo un conjunto de demandas que se desarrolla día tras día

Las estrategias psicoterapeutas ayudara a corregir las formas de afrontamiento a las demandas del trabajo y familia permitiendo moldear el correcto desarrollo de la personalidad y la optimización de la participación familiar dentro de todo el grupo arbitral de la asociación de árbitros profesionales de fútbol de la provincia de Los Ríos.

Se recomienda que se establezcan investigaciones, que destaquen la importancia de programas de espacio de escucha y contención, para la optimización de la participación en el campo laboral y familiar de los profesionales del arbitraje, dándole un giro significativo en la prevención de las conductas no asertivas, que limitan el desempeño laboral.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buceta, J., Pino, D., García, M., & Ruiz, J. (2010). Necesidades psicológicas de los árbitros de fútbol de alta competición. *Arbitro de futbol. Arbitraje y juicio deportivo*, 89-96.
- Campos, J. (2017). Factores determinantes del arbitraje en fútbol: Análisis de los árbitros de la Región de Murcia. Programa de Doctorado Ciencias del Deporte, Escuela Internacional de Doctorado. Murcia, España: Univeridad Católica de Murcia.
- Galarza, A. (2017). Plan de intervención para mejorar la motivación laboral de los empleados de una empresa de procesamiento y comercialización de harinas y cereales de la ciudad de Ambato. Escuela de Psicología. Ambato-Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Garcés, E., & Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. *Informació Psicológica*, 12 - 22.
- Guaña, S., & Rivera, A. (2020). Evaluación del nivel de estrés de los Árbitros Profesionales de Fútbol de Pichincha a través de la combinación del análisis factorial de correspondencias múltiple y un análisis de conglomerados. Carrera de Estadística, Facultad de Ciencias Económicas. Quito-Ecuador: Universidad Central del Ecuador.
- Hermosa, A., & Perilla, L. (2015). Retos investigativos en psicología de la salud ocupacional: el estrés laboral. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 33(2), 1-11.
- Hervas, G., & Vasquez, C. (2006). La regulación afectiva: Modelos, investigación e implicaciones para la salud mental y física. *Psicología general y aplicada*, 9-36.
- Jiménez, A., & Moyano, E. (2008). Factores laborales de equilibrio entre trabajo y familia: Medios para mejorar la calidad de vida. *Revista UNIVERSUM*, 1(23), 116-133.
- Lahera, M., & Góngora, J. (2002). Factores Psicosociales. Identificación de situaciones de riesgo. Navarra: Gobierno de Navarra.
- Ledesma, A. (20 de Abril de 2018). Power Explosive. Obtenido de <https://powerexplosive.com>: <https://powerexplosive.com/como-afrentar-el-estres-competitivo/>

- Levi, L. (05 de Mayo de 2007). Enciclopedia de salud y seguridad en el trabajo. Obtenido de <http://www.insht.es: http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/TextosOnline/EnciclopediaOIT/tomo2/34.pdf>
- Marrero, G., & Gutiérrez, C. (2002). Las motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(1), 69-82.
- Martinez, A. (2010). El síndrome de Burnout. Evolución conceptual y estado actual de la cuestión. *Vivat Academia*, 1-40. Obtenido de <http://webs.ucm.es/info/vivataca/numeros/n112/PDFs/Anbelacop.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2), 171-190.
- Ortín, F., Garcés, E., & Olmedilla, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 281-288.
- Osorio, M. (2011). El trabajo y los factores de riesgo psicosociales: Qué son y cómo se evalúan. *Revista CES Salud Pública*, 74-79.
- Pedraza, E., Amaya, G., & Conde, M. (2010). Desempeño laboral y estabilidad del personal administrativo contratado de la Facultad de Medicina de la Universidad del Zulia. *Revista de Ciencias Sociales*, 16(3), 493-505.
- Picón, A. (2015). *Desgaste profesional en árbitros del Interior (OFI)*. Montevideo-Uruguay: Universidad de la República.
- Piqueras, J., Ramos, V., Martínez, A., & Oblitas, J. (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física. *Suma Psicológica*, 85-112.
- Ramón, F. (01 de Abril de 2017). Actualidad arbitral. Obtenido de <https://www.actualidadarbitral.com: https://www.actualidadarbitral.com/2017/02/la-psicologia-y-el-arbitraje.html>
- Rodríguez, R., & Rivas, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y seguridad del trabajo*, 72-88.
- Soriano, G., Yago, L., Torregrossa, M., & Cruz, J. (2018). Fuentes de estrés dentro y fuera del partido en árbitros de fútbol. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 22-31.