



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
Sistema De Universidad Abierta y Educación a Distancia

Manuscrito Recepcional
Programa de Profundización en Psicología Clínica

**Propuesta de Taller de Motivación de Logro para Optimizar el
Rendimiento Deportivo de Jugadores de Futbol Americano**

Reporte de Investigación Teórica

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A

Mayra González Sánchez

Director: Dr. Cruz Edgardo Becerra González



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México, 7 de Junio de 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| RESUMEN | 6 |
| ABSTRACT | 7 |
| CAPITULO 1 | 8 |
| 1.1 Introducción | 8 |
| 1.2 Motivación | 12 |
| 1.3 Antecedentes teóricos de la motivación | 17 |
| Necesidades fisiológicas: | 20 |
| Necesidad de Seguridad: | 20 |
| Necesidad de pertenencia y cariño o afecto:..... | 20 |
| Necesidad de estima | 20 |
| Necesidad de autorrelización: | 20 |
| 1.4 Teoría de Motivación de Logro | 22 |
| Influencias de socialización: | 23 |
| Influencias cognitivas..... | 23 |
| Influencias del desarrollo: | 23 |
| 1.5 Rendimiento deportivo..... | 27 |
| 1.6 Planteamiento del problema | 30 |
| 1.8 Objetivo General..... | 34 |
| 1.9 Objetivos particulares | 34 |
| CAPÍTULO 2 | 35 |
| 2.1 El jugador de futbol americano | 35 |
| 2.2. El deporte en la adolescencia..... | 37 |
| 2.3 Los jugadores de futbol americano de categoría juvenil única | 39 |
| CAPÍTULO 3 | 42 |

| | |
|--|----|
| 3.1 Participantes | 42 |
| 3.2 Variables..... | 42 |
| Variable dependiente..... | 42 |
| Rendimiento deportivo..... | 42 |
| Variable independiente..... | 43 |
| Motivación de logro..... | 43 |
| 3.3 Instrumento..... | 43 |
| Maestría..... | 43 |
| Competitividad..... | 43 |
| Trabajo..... | 43 |
| Deseabilidad social..... | 43 |
| 3.4 Procedimiento..... | 44 |
| Fase 1: Sesión 1..... | 44 |
| Fase Dos: Sesión 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9..... | 44 |
| Fase Tres: Sesión 10..... | 45 |
| 3.4 Aplicadores..... | 45 |
| 3.5 Cartas descriptivas | 46 |
| Carta descriptiva sesión uno..... | 46 |
| Carta descriptiva sesión dos..... | 49 |
| Carta descriptiva sesión tres..... | 54 |
| Carta descriptiva sesión cuatro..... | 58 |
| Carta descriptiva sesión cinco | 61 |
| Carta descriptiva sesión seis | 65 |
| Carta descriptiva sesión siete | 70 |
| Carta descriptiva sesión ocho..... | 74 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| Carta descriptiva sesión nueve | 78 |
| Carta descriptiva sesión diez | 80 |
| CAPITULO 4 | 82 |
| 4.1 Conclusiones | 82 |
| 4.2 Limitaciones | 84 |
| Referencias | 86 |
| Anexos | 91 |
| Anexo A | 91 |
| Anexo B | 94 |
| Anexo C | 95 |
| Anexo D | 96 |
| Anexo E | 97 |
| Anexo F | 98 |

“El precio del éxito es el trabajo duro, la dedicación al trabajo que tenemos entre manos y la determinación de saber qué, ganemos o perdamos, hemos dado lo mejor de nosotros mismos”

Vince Lombardi (1913-1970)

RESUMEN

En la actualidad el deporte ocupa un lugar preponderante contribuyendo al desarrollo, interacción social y salud psicofísica del ser humano, al tratarse de un fenómeno sociocultural se ha observado un creciente interés por estudiar los procesos psicológicos que la práctica deportiva conlleva. El propósito del psicólogo deportivo es contribuir al alcance de objetivos de rendimiento optimizando el funcionamiento psicológico del deportista.

El rendimiento de un deportista ha sido asociado a su nivel de motivación, esta representa la energía, intensidad y direccionalidad que impulsa cualquier conducta del ser humano. La motivación ha sido estudiada desde la antigüedad; en la actualidad surgieron diferentes modelos teóricos que han tratado de explicar el proceso motivacional desde diversos puntos de vista, este trabajo se centra en la Motivación de Logro como base para diseñar un taller para jugadores de futbol americano, pertenecientes a la categoría juvenil única, con la finalidad de optimizar su rendimiento deportivo, considerando para tal efecto el trabajo con cuatro dimensiones, orientación a la maestría, orientación a la competitividad, orientación al trabajo y orientación a la deseabilidad social, proponiendo para su evaluación la Escala de Orientación al Logro de Reyes Lagunes (1997).

Se propuso un taller compuesto de diez sesiones de 90 minutos cada una, en las cuales a través de diversas dinámicas se pretende incidir en las cuatro dimensiones propuestas, concluyendo que el trabajo con un taller de Motivación de Logro como iniciación a una práctica deportiva apoyada en la psicología, incidirá positivamente en el rendimiento deportivo de los atletas.

Palabras Clave: estudiantes deportistas, psicología del deporte, motivar.

ABSTRACT

Nowadays sport occupies an important place contributing to the development, social interaction and psychophysical health of human beings; being a sociocultural phenomenon, a growing interest in studying the sport practice has been observed. The purpose of the sport psychologist is to contribute to the achievement of performance objectives by optimizing the psychological functioning of the athlete.

A sportsman's performance has been associate to the motivation level, this represents the energy, intensity and directionality that guides the behavior of human beings. Motivation has been studied since old times. In current times, different theoretical models have tried to explain the motivational process from diverse points of view. This paper is centered on the Motivation of Achievement as the base to design a football player workshop, belonging to unique juvenile category, with the objective of optimizing their sport performance, considering four dimensions: Orientation to Mastery, Orientation to Competivity, Orientation to Work and Orientation to Achievement of Reyes Lagunes (1997)

A workshop composed of ten sessions of 90 minutes was proposed, through diverse dynamics the four dimensions are meant to be included, concluding the paper with Motivation of Achievement as an initiation to a sports practice supported in psychology, which will influence positively the sport performance of athletes.

Key words: athlete students, sport psychology, motivate

CAPITULO 1

1.1 Introducción

En la sociedad moderna el deporte ocupa un lugar predominante, contribuye al desarrollo físico integral del ser humano, apoya el surgimiento de cualidades morales y volitivas (Ribetti, 2011), forma parte de la cultura en la sociedad moderna contribuyendo a la interacción social y a la salud psicofísica de los individuos; en nuestra sociedad el deporte no es un fenómeno aislado, sino que se encuentra enlazado a aspectos cotidianos, socioeconómicos y políticos, de tal forma que condiciona o incluso se encuentra condicionado por los mismos factores, así que para estudiar la conducta de los individuos “en situación deportiva” es necesario tomar en cuenta los múltiples factores asociados (Vinuesa, 2015).

El deporte al ser un fenómeno sociocultural ocupa un lugar sobresaliente en las actividades cotidianas, debido a lo cual el número de psicólogos interesados en este campo va en aumento, ya sea para estudiar los procesos psicológicos básicos, como para la aplicación de nuevas técnicas en la conducta deportiva (Carrasco, Carrasco & Carrasco, 2014). Éste creciente interés se ha visto reflejado en el incremento de investigaciones y publicaciones acerca del entrenamiento psicológico en el área deportiva; la psicología aplicada al deporte ha tenido un cambio progresivo, a partir una perspectiva inicial de diagnóstico e intervención psicológica, hacía el desarrollo de técnicas de entrenamiento para el aprendizaje, mantenimiento y mejora del rendimiento deportivo (Rodríguez, Izquierdo, Ruíz & Caballero, 2008).

Las técnicas de psicología del deporte principalmente aplicadas son las de relajación, solución de problemas, detección del pensamiento, imaginaria, autoinstrucciones entre otras, estas técnicas de modificación de conducta por su flexibilidad permiten la adecuación individual de las estrategias de acuerdo a los objetivos personales, laborales, deportivos y al entorno en el cual se desenvuelve el individuo, de acuerdo a esto la modificación de conducta es método adecuado para aplicar al deporte (Ezquerro, 2015).

Podemos observar, en la práctica deportiva, que las características físicas, técnicas, el soporte material y otros aspectos técnicos o materiales de los deportistas

son muy semejantes, por lo cual es muy posible que lo que hace que un atleta obtenga la victoria frente a otro es la capacidad de control de sus habilidades, lo cual pertenece al contexto de la psicología deportiva (Viadé, 2003). El objetivo del psicólogo deportivo es contribuir a que el deportista alcance sus objetivos de rendimiento a través de optimizar su funcionamiento psicológico (Ezquerro, 2015).

Hemos observado, como cada cuatro años, los Juegos Olímpicos de verano o invierno, acaparan las transmisiones televisivas, en éstas se escucha con frecuencia reseñas acerca de deportistas que se preparan con la ayuda profesionales de la psicología del deporte; incluso se ha tenido conocimiento de psicólogos del deporte que influyen en la designación de jugadores profesionales (Cox, 2007).

Viadé (op.cit) considera que dos hechos a nivel mundial marcan la evolución de la psicología del deporte, por un lado el aumento en la demanda de asesoría psicológica por parte de deportistas, entrenadores, directivos, y por otro el creciente número de trabajos de investigación aplicados en este campo. En la actualidad son más los deportistas y entrenadores que ponen atención a la psicología del deporte para lograr mayor ventaja competitiva, buscan programas de entrenamiento psicológico para atender el manejo de la ansiedad, controlar la concentración y mejorar la visualización (Andrade, 2004), no obstante la pregunta que surge es, quienes podrán dar un servicio personalizado a todos aquellos entrenadores y jugadores de equipos deportivos juveniles que no cuentan con las posibilidades de contratar a un psicólogo deportivo de tiempo completo o parcial, de tal manera que es importante enseñar a quienes lo requieran a instruirse o aconsejarse a sí mismos (Cox, op.cit).

La Universidad Nacional Autónoma de México, ha abordado el trabajo psicológico deportivo principalmente en el futbol soccer, trabajando directamente con el deportista, asesorando al entrenador, considerando la influencia de los medios masivos en el rendimiento deportivo, trabajando con el equipo como apoyo motivacional, atendiendo la cohesión e identidad del equipo (Heredia, 2005).

En la actualidad la psicología aplicada al ámbito deportivo ya está siendo considerada como necesaria, se están tomando en cuenta las ventajas que pueden

ofrecer las técnicas psicológicas para mejorar el rendimiento deportivo (Viadé, 2003). Sin embargo a pesar de que se ha tomado conciencia de las ventajas de las dimensiones psicológicas, los conocimientos son insuficientes, lo cual explica el escaso manejo de técnicas de intervención psicológica en los entrenamientos; incluso muchos entrenadores consideran necesario aumentar el número de horas de entrenamiento poniendo énfasis en los aspectos físicos, cuando generalmente el auténtico problema no es el aspecto físico sino el desarrollo de habilidades psicológicas, de tal manera que es necesario integrar a la preparación del deportista las habilidades psicológicas (Ribetti, 2011).

El rendimiento deportivo se ha asociado al nivel de motivación de las personas, por lo cual la motivación se ha convertido en el tema central en cualquier contexto donde se genere actividad humana; en psicología, la motivación representa la energía, intensidad y direccionalidad que subyace a cualquier conducta del ser humano (Carlin, 2015). Existen culturas con un alto grado de competencia, en las cuales el logro o éxito es estimulado y es apreciado como un bien muy valioso, se ha observado que generalmente los países más desarrollados estimulan la motivación de logro entre sus ciudadanos (Cosacov, 2005). De tal forma que estimular la práctica deportiva con un alto grado de motivación de logro, puede incidir en el desarrollo de un país.

En México, en las escuelas se hace promoción a la práctica deportiva, la Secretaría de Educación Pública convoca a la participación en diversas disciplinas deportivas, las escuelas privadas promocionan servicios de actividades deportivas extracurriculares, los padres de familia buscan que sus hijos se desarrollen en la práctica de alguna disciplina deportiva, algunas instituciones, generalmente a nivel medio superior y superior, contratan a entrenadores calificados y dan becas a los deportistas más destacados para pertenecer a sus equipos representativos, sin embargo, pocas o ninguna tienen un programa para el desarrollo de habilidades psicológicas aplicables a la práctica deportiva. Con base en la práctica del fútbol americano, en este trabajo se plantea el diseño de un taller basado en la motivación de logro el cual coadyuvará en la optimización del rendimiento deportivo de los jugadores.

En el primer capítulo partiendo de una investigación bibliográfica se indagó sobre la importancia de la psicología en el ámbito deportivo, se hizo una breve reseña sobre los inicios del estudio de la conducta motivada, se hizo mención de las principales teorías motivacionales que dieron surgimiento a la teoría de motivación de logro sus principales características y su influencia en el rendimiento deportivo. En este primer capítulo también se investigó sobre el rendimiento deportivo y la relación que guarda con la motivación del deportista. Lo examinado permitió realizar el planteamiento del problema, delimitar el objetivo general y los objetivos particulares que servirán de guía para la realización del presente trabajo.

El segundo capítulo y de acuerdo a los objetivos particulares se hizo una breve reseña sobre las características psicosociales de los participantes a quienes se dirige el taller, se indagó sobre las implicaciones del deporte en esta etapa del desarrollo de los participantes. Este capítulo también señala la misión, visión, y valores asociados con la organización a la cual están afiliados los participantes observados, y que de una u otra forma impactan en la formación deportiva de los atletas que se rigen bajo esas normas. El capítulo menciona, las principales características del fútbol americano y se hace una asociación con las características esperadas de los jugadores de fútbol americano.

En el capítulo tres se señalan las características de los participantes a los cuales va dirigido el taller, se definieron conceptual y operacionalmente las variables implicadas en la propuesta de taller y de acuerdo a estas se presentó el instrumento que se utilizará para evaluar la intervención. En este capítulo se da a conocer el procedimiento que deberá seguir el taller para obtener los resultados esperados, así como las características de los aplicadores. Se proponen los costos aproximados del taller y se muestran las cartas descriptivas en las cuales se detallan las actividades que se propone realizar, los objetivos que se pretenden lograr con cada una de ellas, las intencionalidades y los materiales necesarios para llevarlas a cabo.

En el capítulo cuatro se hace una breve conclusión del trabajo realizado, exponiendo la importancia de las estrategias y dinámicas propuestas para el cumplimiento de los objetivos específicos que se plantearon con la intención de

cumplir el objetivo general; en este apartado también se plantean las limitaciones del estudio.

1.2 Motivación

La psicología del deporte, es considerada como la ciencia que estudia las cogniciones, emociones y el comportamiento del ser humano, el entrenamiento de sus habilidades psicológicas, las relaciones interpersonales y el estilo de liderazgo en el ámbito deportivo, la psicología aplicada al deporte se compone de teorías, metodologías y procedimientos de intervención (Weinburg & Gould, 2007), generalmente con el objetivo de mejorar el rendimiento deportivo, el interés de la psicología del deporte es amplio, considerando también los aspectos sociales y psicológicos del enriquecimiento humano; de tal forma que también podríamos definir la psicología del deporte y la actividad física como el “estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales” (Cox, 2007).

El establecimiento de metas y objetivos es uno de los aspectos especialmente investigados por la psicología del deporte; y es el condicionante esencial de la motivación de un deportista debido a su utilidad para determinar un objetivo identificando lo que se desea conseguir o se intenta lograr, es decir el motivo por el cual se lleva a cabo una acción y se continua hasta su logro (Ribetti, 2011).

El motivo, aquello que mueve, la causa o razón que mueve para realizar algo (RAE, 2014), puede ser clasificado tradicionalmente en motivos primarios y secundarios; los motivos primarios son aquellos que intervienen en la preservación de la vida del individuo, se basan en un componente biológico por ejemplo: hambre, sueño, sed. Los motivos secundarios de forma directa no son necesarios para la preservación de la vida, son aprendidos, derivan de los motivos primarios, de las emociones y pueden ser modificados, son de carácter social o personal, los sociales son aquellos que modulan o determinan el comportamiento, y pueden alterar a los motivos primarios, la motivación social puede lograr la conquista de metas u objetivos de carácter social y toma en cuenta los objetivos de los demás, de tal forma

que implica la interacción con otras personas de otra manera serán personales, un mismo motivo puede ser tanto personal como social dependiendo de la situación (Chóliz, 2004).

Por otro lado en 1932, Tolman, explicó la conducta motivada a partir de tres tipos de motivos: motivos primarios, considerados innatos, se refieren a la búsqueda de agua, alimento, sexo, eliminación de desechos, evitar el dolor, descanso, reducir la curiosidad y necesidad de contacto; motivos secundarios, también considerados innatos, entre los cuales se encuentran la afiliación, dominancia, sumisión y dependencia, por último los terciarios, los cuales son aprendidos y son aquellos que implican el logro de metas culturales.

La motivación es un proceso psíquico activo en constante transformación, cotidianamente el ser humano posee indicadores que lo conducen a la actuación para obtener satisfacción a determinadas necesidades, deseos, sentimientos, emociones, aspiraciones y propósitos, si se tienen las condiciones apropiadas, la actividad se impulsa a la obtención de metas u objetivos cuyo cumplimiento aporta satisfacción y se generan nuevas circunstancias externas (González, 2008).

Se ha contado con diferentes definiciones de motivación y han surgido diferentes orientaciones teóricas y metodológicas (Chóliz, op.cit). Para Diego González Serra (2008) la motivación es una “compleja integración de procesos psíquicos que efectúa la regulación inductora del comportamiento, pues determina la dirección, la intensidad y el sentido del comportamiento”. Por su parte Martínez, Alonso, Moreno y Cervello, (2007) consideran a la motivación como los factores sociales o personales que colaboran en el inicio, persistencia o abandono de una determinada conducta, los deportistas con una alta motivación cuentan con una disposición estable a la búsqueda de la mejora en cualquier situación. De forma simple la motivación ha sido definida como la dirección e intensidad del propio esfuerzo (Weinberg & Gould, 2007).

Weinberg y Gould (op.cit) proponen tres enfoques acerca de cómo funciona la motivación; el enfoque centrado en los rasgos de la personalidad o perspectiva centrada en el participante, considera que la motivación es una función característica del individuo, un atributo personal que lo predispone al éxito, es decir que la

personalidad, necesidades y metas del individuo son los que determinan su grado de motivación. El segundo enfoque, centrado en la situación, sostiene que la motivación está determinada principalmente por la situación, este enfoque no ha sido bien aceptado pues si bien la situación afecta a la motivación, no es un factor determinante. El tercer enfoque propuesto por estos autores se refiere al enfoque por interacción, el cual se refiere a la interacción existente entre la persona y la situación.

La motivación tomando en cuenta los diversos planteamientos teóricos se da en función de dos factores, necesidad e incentivo, estos dos factores serían las principales influencias de las dos dimensiones de la motivación, como son la dirección y la intensidad; al analizar los factores que intervienen en la motivación encontramos que podemos conceptualizarlos de la siguiente forma

$$\text{Motivación} = f(\text{Necesidad} \times \text{Incentivo})$$

$$\text{Incentivo} = f(\text{Valor de incentivo} \times \text{Probabilidad subjetiva de obtener el incentivo})$$

$$\text{Necesidad} = f(\text{Variables biológicas} \times \text{Cognitivas} \times \text{Situacionales} \times \text{Emocionales} \times \text{Características de personalidad}) \text{ (Chóliz, 2004).}$$

Por necesidad se entiende al estado del organismo que provoca a realizar una conducta con una determinada intensidad (Chóliz, op.cit). Las necesidades son condiciones internas de un sujeto, esenciales y necesarias para mantener la vida, el bienestar y coadyuvar en el crecimiento, el hambre y la sed son esenciales y necesarios para la subsistencia y para nutrir el desarrollo (Reeve, 2010). La relación entre una necesidad y realizar una conducta la podemos ejemplificar cuando la exposición al calor provoca la necesidad de hidratarse, la conducta manifiesta es la sed, lo cual es una conducta biológica; el incentivo se refiere a la meta que se pretende alcanzar en este caso tomar agua. No obstante esta necesidad, la sed, puede variar de acuerdo a que tan necesario es obtenerla, lo cual se refiere al valor del incentivo, por ejemplo cuando se desfallece en el desierto o si se está en una reunión social al aire libre, también interfieren cambios en la cantidad y la calidad, así como la facilidad de obtenerla, por ejemplo, si el agua es poca en una cantimplora,

sucia y caliente o si se tiene a la mano en garrafas limpia, fresca y con diferentes sabores.

La probabilidad de obtener el incentivo se refiere a las expectativas que se tienen del resultado y la atribución causal. Los factores implicados en la necesidad dependen de diversas variables, las variables biológicas, que serían activación, homeostasis e instinto; las variables cognitivas como metas, propósitos, intenciones, planes; variables situacionales como los estímulos señal, condicionados y discriminativos, las variables de las características de la personalidad que se refieren a la motivación intrínseca, rasgos de personalidad tanto normales como patológicos (Chóliz, 2004).

Marshall Reeve (2010) propone organizar las fuentes de motivación de forma jerárquica como se muestra en la figura 1.

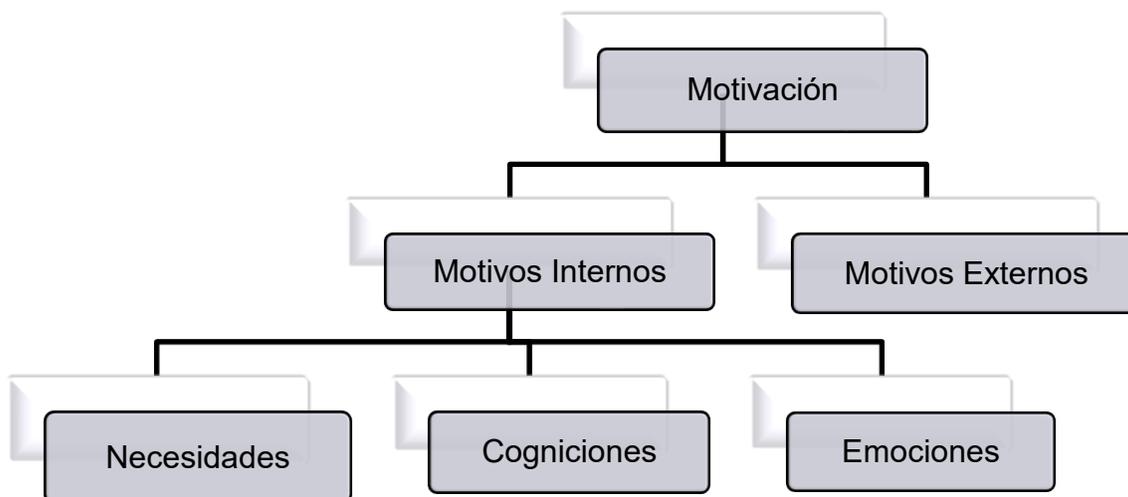


Figura 1. Jerarquía de las cuatro fuentes de la motivación. Obtenido de Reeve, 2010, pp. 8.

De acuerdo a esta jerarquización los motivos internos y externos a través de un proceso pueden dar dirección al comportamiento, las necesidades son aquellas condiciones esenciales biológicas, psicológicas o sociales que son necesarias para el sustento de la vida y el crecimiento; las cogniciones se refieren a los sucesos mentales como planes, metas creencias y expectativas; las emociones se refieren a “fenómenos subjetivos, fisiológicos, funcionales y expresivos de corta duración que

nos preparan a reaccionar de forma adaptativa a los sucesos importantes en nuestras vidas” las emociones están relacionadas con cuatro aspectos, los sentimientos, es la experiencia emocional que verbalizamos de forma subjetiva; la disposición fisiológica, la forma en la cual nos movilizamos físicamente para cumplir con lo que una situación demanda; la función, es el logro específico que se desea obtener, y la expresión, la cual es la comunicación pública de nuestra experiencia emocional. Los motivos externos se refieren a todas aquellas fuentes ambientales, sociales y culturales que dirigen el comportamiento como el dinero, los halagos, el clima, los estilos parentales (Reeve, 2010).

Los principios motivacionales han sido estudiados por diversos autores surgiendo diferentes modelos teóricos en torno al estudio de la motivación y pueden ser agrupados en diversas categorías u orientaciones, en función de las variables a las que apelen, a la metodología utilizada, al objeto de estudio o al ámbito de aplicación (Chóliz, 2004). En la figura 2 podemos observar un panorama de las diversas perspectivas en torno a la motivación.

| Perspectiva | •Los Motivos surgen a partir de... |
|--------------------|--|
| Conductual | •Incentivos ambientales |
| Neurológica | •Activaciones cerebrales |
| Fisiológica | •Actividad hormonal |
| Cognitiva | •Sucesos y pensamientos mentales |
| Sociocognitiva | •Formas de pensar guiadas por la exposición a otras personas |
| Cultural | •Grupos, organizaciones y naciones. |
| Evolutiva | •Genes y herencia genética |
| Humanista | •Alentar el potencial humano |
| Psicoanalítica | •Vida menta inconsciente |

Figura 2: Nueve predominantes perspectivas de estudio de la motivación y los motivos a partir de los cuales surgen (Reeve, 2010).

1.3 Antecedentes teóricos de la motivación

El estudio de la motivación incluye una gran variedad de suposiciones, hipótesis, teorías, hallazgos y campos de aplicación. En el S. XVII, Descartes consideró como principio básico de la motivación a la voluntad, afirmando que “la voluntad motiva a toda acción” no obstante al paso del tiempo los filósofos encontraron que tanto la voluntad como la motivación eran difíciles de explicar al no encontrar las leyes ni la naturaleza bajo las cuales funcionaba, se abandonó la teoría abstracta y filosófica tomando principios fisiológicos; el determinismo biológico de Darwin aportó la idea de la evolución, planteando preguntas acerca de cómo los animales encontraban una motivación para adaptarse al medio ambiente, por lo cual se dio otra razón para apartar la idea de la voluntad como principio explicativo de la conducta motivada (Reeve, 2010).

Las primeras teorías sobre motivación tienen fundamento en los trabajos evolucionistas, donde se establece que algunas conductas motivadas son genéticamente determinadas, y algunas aprendidas a lo largo de la vida del individuo, que también pueden ser una combinación de factores genéticos y factores aprendidos y buscan la adaptación para la supervivencia (Palmero, Gómez, Carpi, Guerrero, & Díez, 1997).

Desde otro punto de vista, los esfuerzos se centraron en explicar la motivación con base en la conducta. Las teorías conductuales se basan principalmente en el impulso, incentivo, contingencia y contigüidad, participando las dimensiones nomotética, aprendida, externa y mecánica de la conducta; entre los autores más destacados de las teorías conductuales se encuentran Bindra, Hull, Miller, Spence entre otros (Chóliz, 2004).

La perspectiva conductual considera determinantes las recompensas externas y los castigos en la motivación de los individuos; esta perspectiva hace énfasis en que a través del reforzamiento, la extinción y el castigo es posible lograr la modificación de una conducta, un refuerzo puede ser positivo o negativo, Si se espera que una conducta ocurra se aplica un refuerzo positivo, recompensa, es decir que es más probable que una persona realice una conducta si inmediatamente después de realizarla se aplica un refuerzo positivo.(Naranjo 2009). La motivación

basada en incentivos externos hace notar que no se trata de reducir la pulsión sino aumentar y mantener contacto con el estímulo obtenido, en esencia las personas tratan de aproximarse a incentivos positivos y evitar los negativos (Reeve, 2010).

A mitad del siglo XX, la motivación con base en incentivos externos empezó a declinar, retomando los factores internos y la explicación del comportamiento, describiendo la causalidad de la conducta a través de los complejos y diversos procesos mentales (Palmero et al., 1997). Este nuevo paradigma contempla que la conducta no está dirigida ni toma su energía por una sola causa, sino que existen diversas influencias a nivel neurológico, cognitivo, ambiental, social, cultural, emocional, necesidades que interactúan entre sí influyéndose unos a otros guiando la conducta en lugar de ser la causa directa (Reeve, op.cit).

Tolman (1932) en sus investigaciones sobre motivación hizo énfasis en la importancia de las metas y la intencionalidad en la conducta, dio inicio al uso de la expectativa, el propósito y el mapa cognitivo, de acuerdo a Tolman, la conducta motivada está dirigida a metas, es perseverante y selectiva para conseguir una meta. Tolman y Lewin plantean que la conducta motivada es el resultado de la combinación de las metas que se encuentran en el contexto y las necesidades de cada individuo, el individuo espera que determinadas conductas lo conduzcan a ciertas metas, esta representación cognitiva es el fundamento del modelo de expectativa-valor, el cual explica que las acciones que un sujeto realiza conllevan una consecuencia positiva y/o negativa, la relevancia que representan para el sujeto estas consecuencias, contribuyen a la elección y/o abandono de las diversas alternativas dependiendo del resultado deseado, partiendo de estos constructos se explican los motivos psicológicos como el logro, la afiliación, la dominación y el poder (Palmero et al., 1997).

Entre las teorías más destacadas se encuentran aquellas que consideran a la motivación como resultado de la interacción de los factores propios del sujeto y factores situacionales, esta perspectiva generó las teorías cognitivas sociales entre las que se encuentra la Teoría de la Autoeficacia de Bandura (Macagno, 2005). Bandura considera que la autosuficiencia es la convicción para lograr realizar con éxito las conductas necesarias para obtener un determinado resultado (Carrasco, Carrasco y

Carrasco, 2014). La Teoría de la Percepción de Competencia, fue formulada por White y Harter, defiende que las personas actúan debido a la necesidad de ser eficaces en su entorno, considera que los individuos realizarán una conducta determinada si los resultados la hacen sentirse competente (Monroy y Sáez, 2012), la Teoría de la Autodeterminación la cual asume que los individuos se esfuerzan por dominar los desafíos que se les presentan, se centra en el grado en que la conducta humana es volitiva o autodeterminada (García, 2006) y la Teoría de las Metas de Logro.

Las teorías de las metas de logro se desarrollaron a partir de las teorías de necesidad de logro y de las de atribución causal (Cox, 2007). Abraham H. Maslow, concibe su teoría de necesidad de logro, basándose en las necesidades humanas, él establece una jerarquía considerando que algunas necesidades son prioritarias, de tal forma que solo al satisfacerlas es posible ascender a un orden superior (Naranjo, 2009). Maslow considera que un individuo siempre encontrará una motivación para lograr una meta, no obstante estas motivaciones se encuentran en relación directa a una necesidad y van desde las necesidades primarias hasta llegar a la autorrealización (Cetina, 2014).

De acuerdo a Maslow un individuo se encontrará motivado cuando siente deseo, voluntad, anhelo, ansia o carencia, señala a los deseos como metamotivos, los cuales al ser satisfechos pueden generar tensión o impulso hacia motivos inagotables, es decir estarán en un estado de insatisfacción relativa, pudiendo ser de carácter espiritual e intelectual, estos metamotivos estimulan el comportamiento fomentando nuestro ser o existencia como seres humanos. Maslow propone dos tipos de necesidades a) Necesidades Deficitarias o Inferiores, en las que se encuentran las necesidades fisiológicas, de seguridad, de amor, de pertenencia, de estima, considerando que si se presenta una distorsión en estas necesidades es probable que se presenten problemas psicológicos y/o fisiológicos; b) Necesidades de Desarrollo o Subjetivas, las cuales están orientadas hacia el logro o la autorrealización, están relacionadas con requerimientos del desarrollo, son de orden más elevado (Elizalde, Martí & Martínez, 2006).

De acuerdo a la jerarquización que propone Maslow las necesidades se clasifican en orden ascendente partiendo de:

Necesidades fisiológicas: se relacionan con la parte biológica del ser humano, son necesidades básicas para el sustento de la vida, son los mínimos vitales para poder funcionar (Naranjo, 2009) se refieren a la ingesta de comida, de abrigo, temperatura, orina, sueños sexuales y otras necesidades de naturaleza física (Cetina, 2014).

Necesidad de Seguridad: Se trata de la necesidad de librarse de riesgos físicos, logro de estabilizar, organizar y estructurar el entorno asegurando la supervivencia (Naranjo, op cit.), hacen referencia a no sufrir agresiones físicas o emocionales tanto internas como externas (Cetina, op. cit.).

Necesidad de pertenencia y cariño o afecto: Es de naturaleza social, se refiere a la necesidad de relacionarse con otros, de ser aceptados, de pertenecer a un grupo o a otra persona, se le conoce desde la perspectiva psicoanalítica como instinto gregario, de agrupación o acercamiento a otras personas (Cetina, ibid).

Necesidad de estima: Se refiere a sentirse bien con uno mismo, sentirse digno y con prestigio, obtener una buena valoración, respeto, autoestima positiva y la estima de los demás (Naranjo, ibid); la necesidad e estima puede ser vista desde dos puntos necesidad de autoestima y necesidad de ser estimado por otros (Cetina, ibid).

Necesidad de autorrelización: También conocidas como necesidades de crecimiento, de realización del propio potencial, necesidad de realizar algo agradable y poder lograrlo (Naranjo, ibid), es un proceso complejo en el que la persona se cree capaz de lograr algo, de acuerdo a Rogers sería la relación entre el yo real y el yo ideal (Cetina, ibid). Estas necesidades son de carácter superior junto con las de estima, su descripción no es fácil pues varían de un individuo a otro, incluyen la satisfacción de la individualidad, hacer aquello para lo cual mostramos aptitudes y deseamos ampliar o desarrollar nuestro potencial y ampliar loa metamotivos como descubrimiento de la verdad, crear belleza, establecer orden y promover la justicia; para poder lograr la autorrealización es necesario haber cubierto las necesidades previas (Elizalde, Martí & Martínez, 2006).

Las personas que logran la autorrealización siguen las normas culturales no obstante si éstas entorpecen su autorrealización tienden a rebelarse contra ellas, Maslow propuso 16 características de las personas autorrealizadas:

- (a) Presentan un punto de vista realista ante la vida.
- (b) Se aceptan a sí mismos, a los demás y al mundo que los rodea.
- (c) Son espontáneos.
- (d) Muestran preocupación por resolver los problemas más que sólo pensar en ellos.
- (e) Necesidad de intimidad y un cierto grado de distanciamiento.
- (f) Independencia y capacidad para funcionar por propia cuenta.
- (g) Visión no estereotipada de las personas, de las cosas y de las ideas.
- (h) Historia de profundas y excepcionales experiencias espirituales.
- (i) Identificación con la humanidad.
- (j) Relaciones profundamente afectivas e íntimas con algunas personas.
- (k) Valores democráticos.
- (l) Habilidad de separar los medios de los fines.
- (m) Sentido del humor sin crueldad.
- (n) Creatividad.
- (o) Inconformismo.
- (p) Habilidad para elevarse por encima de su ambiente más que adaptarse a él.
- (q) Necesidades de trascendencia, es el grado más alto en la jerarquía de motivación, se refiere a tener sentido de la comunidad y a la necesidad de contribuir a la humanidad; incluye las necesidades relacionadas con un sentido de obligación hacia otros, apoyada en nuestros propios dones (Elizalde, Martí & Martínez, op. Cit.).

En otro orden de ideas, otra de las teorías sobre la que se funda la teoría de las metas de logro es la propuesta por Fritz Heider, creador de la Teoría de la Atribución la describió como una teoría de sentido común o de “psicología naif” no obstante Roberts en 1982 y un poco más tarde Weiner en 1985 consideran que esta teoría es más compleja, ellos afirman que la percepción de las atribuciones marca una gran influencia en las acciones, los sentimientos, la confianza y la motivación; en

el caso de los deportistas su sentir sobre sí mismo se relaciona directamente con la percepción de las causas y los efectos (Cox, 2007).

La Teoría de la Atribución considera que los individuos explican, comprenden y predicen sucesos de acuerdo a la base de su propia percepción cognitiva. De acuerdo a este enfoque cognitivo de la percepción, el propósito de todo ser humano es explicar sus acciones con base en su percepción de las causas (Cox, op.cit). Las teorías cognitivas se fundan en que el sistema cognitivo recibe y envía información al sistema afectivo comportamental y fisiológico regulando o inhibiendo las acciones en función del significado atribuido de acuerdo a las ideas, creencias u opiniones que el sujeto tenga de sí mismo (Naranjo, 2009).

La cognición es un evento mental, la motivación basada en la cognición, involucra los modos de pensamiento y creencia de una persona, los procesos mentales como expectativas metas, planes, valores, juicios y creencias actúan como causas determinantes en la realización de una acción (Reeve, 2010).

Las teorías de logro surgen a partir de la idea de que en la infancia se desarrollan objetivos de logro cuando los padres proporcionan capacitación de independencia, altas aspiraciones de desempeño, estándares realistas de excelencia, autoconcepto de ser capaz, esquemas realistas de excelencia, valoración positiva de acciones relacionadas con el logro, ambiente hogareño y estimulante, experiencias e ideas de logro; no obstante al realizar investigaciones longitudinales pudieron observar que los objetivos de logro cambiaban de la infancia a la adultez e incluso podían ser diferentes de una década a otra (Reeve, op.cit.). La Motivación de Logro es la base sobre la cual se desenvuelve el presente trabajo por lo cual a continuación se desarrollará a detalle.

1.4 Teoría de Motivación de Logro

Hace algunas décadas surgió el interés por explicar las necesidades de logro, centrándose en explicar los determinantes sociales de aquellos sujetos con alta o baja necesidad de logro, los subsecuentes resultados arrojaron que la necesidad de logro era un fenómeno multifacético en el cuál se incluían procesos sociales, cognitivos y del desarrollo (Reeve, op.cit), se encontró que los sujetos con

alta necesidad de logro prefieren ser responsables de forma personal del resultado de su ejecución, prefieren situaciones en las que obtendrán una retroalimentación sobre su actuación, a menudo tienden a buscar nuevas y más eficaces formas de hacer las cosas por lo cual en ocasiones son considerados tramposos o poco honrados al buscar atajos para lograr su objetivo, evitan la rutina por lo cual generalmente buscan desafíos, son muy activos en la búsqueda de información (McClelland, 1989).

Reeve (2010) menciona tres influencias fundamentales en la necesidad de logro:

Influencias de socialización: La existencia de una elevada capacitación de independencia, altas aspiraciones de desempeño, estándares realistas y explícitos de excelencia, alto autoconcepto de capacidad, valoración positiva de actividades concernientes con el logro.

Influencias cognitivas: Se refieren a la percepción de capacidad elevada, lo cual facilita la persistencia y el desempeño, entre ellas encontramos la orientación al dominio, la cual se refiere a la elección de tareas moderadamente difíciles y la respuesta a las dificultades con un mayor esfuerzo y no con evitación; altas expectativas de éxito, a través de las cuales se forjan conductas orientadas a la búsqueda de desafíos con un buen desempeño; una fuerte valoración de logro, de este modo se prevé el empeño en el mismo; el mantenimiento de un estilo de atribución optimista, a través de lo cual se logra mantener un punto de vista optimista desarrollando emociones positivas y manteniendo las emociones negativas alejadas.

Influencias del desarrollo: Los investigadores al indagar a lo largo del ciclo de vida sobre las conductas con una alta necesidad de logro encontraron que las creencias, valores y emociones que se relacionan con el logro muestran algunos patrones generales, en cuanto a las capacidades propias en los niños, tienden a generar creencias irrazonablemente altas en cuanto a sus capacidades, las cuales no disminuyen después de un fracaso, ignorando un desempeño deficiente, al crecer, conforme crecen sus creencias se van tornando más realistas al tener mayor información acerca de su desempeño, pues ya pone atención al desempeño de sus pares lo cual le da una mayor gama de información y comparación acerca de sus

capacidades. En relación a las emociones, éstas se desarrollan por el contacto con adultos pues el orgullo y la vergüenza son emociones aprendidas no innatas, se desarrollan al enfrentarnos a estándares de excelencia.

El motivo de logro inicialmente fue descrito por Murray alrededor del año 1938 (Chóliz, 2004), las primeras teorías planteaban al motivo de logro como una variable individual relativamente estable, inconsciente y determinada por la experiencia de socialización, a finales de los años cuarenta y principios de los cincuenta McClelland , Atkinson, Clark y Lowell consideraron como principales determinantes de la conducta de logro tres factores: diferencias individuales, expectativas o probabilidad de éxito y valor de incentivo de los resultados (Ruble, 1984).

Por otro lado Vázquez y Manassero (1998) mencionan que un individuo con motivación de logro está determinado principalmente por tres factores:

- El sentido de sí mismo; el cual se refiere a la identidad propia, al sentido de competencia, sentido de autonomía y sentido de determinación.
- Los incentivos personales: conforman el sentido de éxito y fracaso aplicables de manera subjetiva a una situación. Entre los incentivos personales se señalan las metas de tarea, las metas personales, las metas de recompensa extrínseca.
- Las alternativas percibidas; se describen como las posibilidades de acción útiles y apropiadas en una situación, de acuerdo a las normas socioculturales.

McClelland, Atkinson, Clark y Lowell presentaron una teoría de la motivación de logro a través del Modelo de Activación Afectiva de la Motivación, el cual menciona que todos los motivos producen comportamientos de aproximación y evitación, la aproximación se refiere a aquella actividad cuyo objetivo es continuar, mantener o seguir un tipo de estimulación (Cáceres, 2013). Los individuos con una alta necesidad de logro tienden a la aproximación, los individuos con un nivel bajo de necesidad de logro tienden a responder a emociones orientadas a la evitación, como la ansiedad, conducta defensiva, temor al fracaso, (Reeve, 2010); el objetivo de la

evitación es remover, discontinuar o escapar a un tipo de estimulación (Cáceres, 2013).

Atkinson presenta la visión clásica de la conducta de logro, éste enfoque junto con la visión contemporánea centrada en el enfoque cognitivo son los dos enfoques teóricos con mayor dominancia de la motivación de logro, ambos se centran en la lucha de la aproximación frente a la evitación, Atkinson arguye que la conducta de logro no solamente depende de la necesidad de logro, sino que también implica la probabilidad de éxito de la tarea en una actividad y del incentivo para lograr el éxito (Reeve, 2010). De acuerdo al modelo de Atkinson, cuando la ejecución de un sujeto es evaluada en base a un estándar de excelencia se activa la tendencia de “aproximación al éxito” la cual es considerada motivación de logro y la tendencia de “evitación del fracaso” (Cáceres, op.cit).

La teoría de la motivación de logro se refiere a la tendencia a buscar el éxito en actividades o tareas que implican evaluar el desempeño propio, es un interés por obtener un “estándar de excelencia” (Chóliz, 2004). “Hacer algo mejor” es el estímulo del motivo de logro, lo cual puede estar relacionado con diversas razones, como agradar a un superior, evitar la crítica, obtener una valoración positiva de alguien allegado, lo cual nos lleva a una satisfacción intrínseca por hacer mejor algo (McClelland, 1989). Estudios reportan que las personas que están orientadas al éxito, al lograr éxito en tareas que implican una dificultad media optan por buscar tareas con mayor grado de dificultad, mientras que aquellas personas orientadas en evitar el fracaso no presentaron cambios (Cáceres, ibid).

Se ha definido a la motivación de logro como la disposición a lograr una buena ejecución en circunstancias que involucran competencia con un criterio estándar de excelencia, la ejecución puede ser evaluada por el propio sujeto o por otros como éxito o fracaso; el estudio de la motivación de logro da importancia a dos cogniciones, las adscripciones causales que se refieren a los antecedentes de la conducta de logro, teorías de la atribución, o las que se refieren a los resultados posteriores a la conducta, teorías atribucionales, la segunda cognición se refiere al “yo” como centro de creencias y actitudes, funciona como soporte de las adscripciones causales, expectativas y valores, lo cual proporciona constructos como

autoconcepto, autoestima, autoeficacia, autocontrol entre otras (Vázquez & Manassero, 1998).

Generalmente los individuos con una baja necesidad de logro tienden a elegir actividades o situaciones fáciles, en contraparte aquellos con una necesidad de logro más alta, prefieren las actividades moderadamente difíciles o difíciles (Reeve, 2010).

Tradicionalmente se considera que una persona con una alta necesidad de logro muestra el siguiente patrón conductual.

- a) Busca de forma activa conseguir el éxito en el rendimiento profesional, asume riesgos sin exceder sus capacidades reales.
- b) Son individuos emprendedores, se interesan por los negocios y actividades empresariales.
- c) Son capaces de asumir las consecuencias de su conducta.
- d) Muestran interés por el feedback de su ejecución y sobre su rendimiento, buscando la eficacia y las claves de su éxito.
- e) Son innovadores, investigan activamente la forma de realizar las tareas que los llevaran a cumplir con su objetivo.
- f) Las tareas que conllevan un desafío las ejecutan con mayor eficacia, no obstante en tareas rutinarias o fáciles su rendimiento es igual al de los demás.
- g) Su rendimiento es mejor cuando los motivos que lo mueven son internos, frente al refuerzo externo su rendimiento es normal.
- h) Prefieren las tareas con mayor grado de dificultad, en las cuales una probabilidad de éxito sea de 0.30 a 0.50.
- i) Asumen con frecuencia riesgos calculados y generalmente evitan riesgos extremos (Chóliz, 2004).

Reeve (op.cit) considera que algunas influencias cognitivas están más relacionadas con el logro que otras, menciona que formas de pensar como percepciones de capacidad elevada, orientación al dominio, altas expectativas de éxito, fuerte valoración hacía el logro, cualidad de atribución optimista, son

características que facilitan la persistencia, el desempeño, respuesta a las dificultades con un aumento de esfuerzo, aproximación a mantener las emociones positivas y alejar las negativas.

1.5 Rendimiento deportivo

Lawther (1997) define al deporte como “un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones”. El deporte hoy en día forma parte de un fenómeno trascendente en nuestra sociedad, los padres sueñan con hijos exitosos en el ámbito deportivo; clubes y entidades deportivas se han convertido en empresas generadoras de dinero, algunos deportistas logran contratos multimillonarios, para esto se requiere que el deportista alcance su máximo rendimiento (García-Naveira, 2010). El rendimiento es una tarea compleja donde confluye el trabajo no sólo del deportista, sino que se encuentra implicado el trabajo de todas las personas que de una u otra forma son parte de la competición (Jaenes, 2015)

La palabra rendimiento deriva del vocablo inglés *performer* que significa cumplir, ejecutar, este término a su vez deriva del francés antiguo *performance* cuyo significado era cumplimiento, (Billat, 2002), tomando en cuenta estas acepciones se podría decir que el rendimiento deportivo es el resultado de una ejecución, acción o actividad deportiva (Martin, Carl & Lehnertz, 2001), desde otro punto de vista, Billat (2002) define el rendimiento deportivo como la acción motriz, que permite al individuo expresar sus potencialidades físicas y mentales; de tal forma que el rendimiento deportivo surge desde el momento en que la acción mejora la relación entre el ejercicio deportivo a realizar y las capacidades físicas de un sujeto.

El rendimiento como resultado de una actividad deportiva puede ser considerado como un concepto valorativo y también como carente de valoración, dado que en su apreciación se toma en cuenta el método y el esfuerzo individual que conduce a un resultado es decir el proceso de “rendir” de tal forma que se considera el resultado de una acción como lo que define al rendimiento, debiendo tomar en cuenta dos dimensiones, el lugar jerárquico que ocupa un sujeto o un equipo dentro

en una competencia y la magnitud que se da a las actividades motrices realizadas por un individuo o grupo de acuerdo a reglas preestablecidas (Martin, Carl & Lehnertz, 2001).

Tanto el rendimiento como el resultado deportivo son variables multifactoriales, el éxito o fracaso de un individuo o equipo son parte de una combinación de de capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia; capacidades psicológicas como afrontamiento, habilidades, personalidad; técnicas de ejecución y técnicas tácticas; variables externas como el terreno de juego, árbitros, rival; de tal forma que un deportista es considerado una unidad funcional que necesita atención, emocional, cognitiva, social, fisiológica y comportamental para obtener su máximo rendimiento (García-Naveira, 2010).

El rendimiento deportivo generalmente se aplica al resultado de una acción o actividad deportiva, y puede ser considerado en distancia, como el salto de altura o longitud, en tiempo en una carrera, en puntos, en la gimnasia o en juegos por equipo, de tal forma que para atribuir a una actividad deportiva la posición de rendimiento es necesario que esté basado en criterios convenidos o reconocidos por los participantes, estos criterios varían de acuerdo a la edad y el nivel de competición (Martin, Carl & Lehnertz, 2001).

El nivel de competición puede ser clasificado de forma no oficial, en deportistas profesionales, son aquellos que reciben una remuneración y viven de la práctica deportiva, semi-profesionales, viven parcialmente de la práctica deportiva, deporte base, se refiere a jóvenes en etapa de desarrollo deportivo, en generala estos grupos de deportistas tienen una práctica de entrenamiento físico de 2 a 6 horas diarias por 5 a 7 días a la semana, el deporte base tiene como finalidad que los jóvenes se desarrollen con vías a ser deportistas profesionales por lo cual resulta fundamental un desarrollo de cualidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas para afrontar una alta competición (García-Naveira, op.cit).

El rendimiento deportivo puede ser descrito de acuerdo al tipo de cálculo que se utiliza para medirlo, destacándose cuatro grupos, a) rendimiento que se evalúa de acuerdo al espacio, tiempo y peso, son medibles de forma objetiva y absoluta, b) el rendimiento en base a una tabla de puntuación establecida anticipadamente, c) el

rendimiento cuyo criterio es de acuerdo a superar a el contrario, d) rendimientos de impacto o blanco. Por otro lado también puede ser diferenciado de acuerdo al tipo de habilidades motrices que dan la posibilidad de alcanzarlos, y por parámetros condicionales como el rendimiento muscular, capacidad aerobia, velocidad de reacción o aceleración. Analizar el nivel de éxito deportivo obtenido es necesario para poder realizar una comparación entre competidores, con lo cual es posible obtener un orden jerárquico para observar las diferencias de rendimiento entre los competidores (Martin, Carl & Lehnertz, 2001).

El principal objetivo de las competencias deportivas es obtener el éxito, para esto es necesario optimizar el rendimiento deportivo, lo cual se logra optimando las conductas que aumentan la probabilidad de alcanzar el éxito, ayudando a los deportistas a alcanzar su mayor potencial en las condiciones generalmente estresantes de las competiciones (Buceta, 1995). García-Naveira y Ruiz-Barquín (2013) exponen que aquellos jugadores que han obtenido éxito deportivo o altos niveles en su práctica poseen habilidad y talento para realizar bien una actividad, afirman que existe una relación entre la personalidad y el rendimiento deportivo, indican que los deportistas con un alto rendimiento son más extrovertidos, responsables y estables emocionalmente que aquellos con menor nivel o que la población general.

Valdés (2002) menciona que desde el inicio, durante el proceso de entrenamiento, y hasta la competencia, es decir a lo largo de todo el proceso de preparación del deportista, se presenta el componente emocional; de la estabilidad emocional del deportista depende la forma en la que se enfrentará y responderá a la competición, al éxito o al fracaso lo cual condicionará su evolución competitiva en el futuro. La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo puede ser aplicada a tres áreas 1) área del entrenamiento deportivo, 2) el área de la competición deportiva, y 3) el área del funcionamiento general (Buceta, 1995). Diversos autores coinciden en que un estado de óptima disposición, disposición combativa o rendimiento ideal es cuando el deportista experimenta emociones agradables, se encuentra seguro de sus propias habilidades, se siente pleno de vigor y energía, lo que le permite mantener su atención hacia la tarea a realizar, es capaz

de dirigir sus esfuerzos físicos con respaldo en sus esfuerzos volitivos; este estado de bienestar se caracteriza por la relajación física y mental, seguridad, optimismo, atención, sensación de alta energía descrita como felicidad, fuerza, sentimiento de control sin esfuerzo (Valdés, 2002).

1.6 Planteamiento del problema

El deporte desde la antigüedad ha sido parte importante de las actividades del ser humano, a lo largo de los años las disciplinas han cambiado así como las técnicas de entrenamiento, las herramientas y materiales utilizados, incluso se hace uso de la tecnología, todos estos cambios con la intención de mejorar de forma continua el rendimiento de los deportistas. En la actualidad el deporte se encuentra presente a nivel mundial como espectáculo, como parte de la educación, como influencia en la salud física, por interés comercial, como parte de las políticas gubernamentales, o solo como pasatiempo.

Como parte del desarrollo en la práctica deportiva ha surgido la psicología del deporte para asesorar, evaluar, entrenar en habilidades que permitan al deportista un mejor desempeño en su práctica. En México a nivel profesional y de representativos nacionales generalmente el psicólogo deportivo forma parte de la plantilla que acompaña al deportista individual o de equipo en su proceso de preparación, no obstante con respecto a equipos representativos de clubes, escuelas y universidades el psicólogo deportivo no forma parte de la plantilla de entrenamiento, incluso el estado emocional puede no ser considerado como parte de la formación deportiva, relegando este aspecto. Se sabe que en México el deporte a nivel profesional y el deporte a nivel olímpico, cuentan con mayores apoyos, entre ellos el apoyo psicológico, no pasa del mismo modo, con los equipos considerados de iniciación deportiva o deportistas amateur.

En las escuelas el deporte se practica como parte del curriculum escolar o de forma extracurricular, las escuelas principalmente a nivel medio superior y superior cuentan con equipos representativos como símbolo de estatus de calidad y reconocimiento. Actualmente las escuelas no sólo enfatizan la calidad educativa para poder distinguirse por sobre otras instituciones, sino que también ponen énfasis en

las prácticas deportivas; estas instituciones ofrecen becas u otros incentivos a estudiantes que cuentan con cualidades deportivas sobresalientes para que formen parte de sus equipos representativos, ofreciendo también la preparación técnica y física para desarrollarse en la práctica de diversas disciplinas deportivas, los jóvenes que participan en estas prácticas tienen programas de preparación que van desde dos y hasta cinco horas de entrenamiento físico, técnico y táctico por cinco o seis días a la semana; competencias a nivel local, estatal y nacional, incluso algunos llegan a tener competencias internacionales, todo esto a la par de las actividades académicas. Sin embargo la mayoría las instituciones con programas deportivos de este tipo, no cuentan con programas de apoyo psicológico como parte de su preparación ni como auxilio en incidencias que pueden presentarse como parte de la práctica deportiva, dejan desatendidas las habilidades psicológicas, las cuales inciden directamente en la motivación del deportista y esta a su vez en el rendimiento deportivo.

Como anteriormente se ha citado, la motivación es un factor importante en el proceso de la práctica deportiva, la motivación de logro como una tendencia hacia la necesidad de éxito es una excelente opción para mantener en el deportista una estimulación constante tendiente al desarrollo de constructos que coadyuven en el logro de los objetivos planteados. La tendencia de los individuos con una alta motivación de logro al preferir tareas que impliquen un mayor esfuerzo, el mantenimiento de actitudes positivas y el deseo de competitividad, generan que el deportista logre mejorar sus niveles de rendimiento, no obstante esto no es posible sin una intervención psicológica estructurada acorde a las necesidades de los deportistas.

La observación durante cinco años, de partidos de fútbol americano categoría infantil, en un inicio, más tarde juvenil, y por último primera fuerza, el seguimiento cercano de la preparación para las competencias y la vivencia de las vicisitudes que se presentan antes durante y después de la participación en la disputa por obtener un campeonato y lograr el tan anhelado éxito, me dio la pauta para reflexionar sobre la importancia de atender y potenciar las habilidades

cognitivas de los jóvenes a través de estrategias relacionadas con la motivación de logro.

El equipo que he observado se compone de entre 40 a 60 jugadores, entrenan entre seis y ocho meses antes de las competiciones y entre dos a tres meses durante las competiciones. Los jugadores son estudiantes, por lo que asisten a la escuela de 7:00 am a 2:30 o 3:30 pm aproximadamente, entrenan media hora después de salir de clases, los entrenamientos duran entre dos horas y media a tres horas, de lunes a viernes, durante competencias los partidos son los sábados, por lo que deben presentarse dos horas antes del partido cuando juegan en casa, cuando los partidos son fuera de casa, los viajes son desde tres y hasta catorce horas en autobús.

Los entrenamientos al inicio de la temporada son de acondicionamiento físico, después se sigue trabajando la resistencia física, fuerza, técnica, y estrategias de juego en campo, durante el tiempo de preparación los jugadores no cuentan con ninguna preparación que los ayude en el desarrollo de habilidades psicológicas para afrontar las competencias que se aproximan, ellos generalmente se encuentran cansados por los entrenamientos y las actividades académicas.

Cuando se acercan las competiciones los jugadores novatos suelen encontrarse emocionados, en ocasiones con expectativas de eficacia altas, pero no siempre reales, mientras que los jugadores que ya han tenido participaciones anteriores, también se muestran emocionados, sus expectativas giran en torno al trabajo que han realizado y por tanto son altas y generalmente reales, no obstante en su mayoría no toman conciencia de que al igual que ellos han mejorado en su desempeño, los jugadores de los otros equipos pueden también haberlo hecho.

Al llegar las competiciones los jugadores se encuentran emocionados por participar, se motivan entre ellos con porras, generalmente inician con buen ánimo y con expectativas de éxito, sin embargo he observado que en algunas ocasiones, cuando algo no sale de acuerdo a los planes o reciben una anotación, el ánimo tiende a bajar, algunos empiezan a cometer errores y en general el equipo baja su nivel de competencia.

Al interior del equipo suele suceder que los jugadores con mayor experiencia dentro del equipo tienden a acentuar las fallas de otros jugadores de menor experiencia, suelen mantener conductas arrogantes y hacer burlas, lo cual provoca divisiones, genera conflictos y emociones negativas; los jugadores con menor experiencia se sienten agredidos y valorados negativamente por sus propios compañeros de equipo y se pierden los objetivos.

Otro punto importante es el motivo, la actuación tanto de los jugadores como la plantilla de entrenadores se encuentra motivada por el deseo de reconocimiento, y la obtención del triunfo, el trabajo físico durante los meses de entrenamiento es arduo, cuando un partido se pierde, los entrenamientos físicos son más fuertes, si durante el partido hubo errores, estos se castigan con más trabajo físico, el trabajo físico es extenuante y causa agotamiento, sentimientos de valoración negativa, autoconcepto de baja capacidad, deseo de retirarse del deporte y en ocasiones el retiro.

A través de lo descrito anteriormente podemos percatarnos que es imperante que a la par de un entrenamiento físico se lleve a cabo un acompañamiento psicológico, estudios han demostrado que el entrenamiento en habilidades psicológicas puede potenciar más los atributos físicos, por el contrario el sobreentrenamiento físico, en lugar de favorecer al deportista, en el trabajo individual puede ser causa de graves lesiones físicas, cambios negativos en la conducta, estrés, e incluso el abandono de la práctica deportiva, en el trabajo en conjunto, se pierde la confianza, se generan sentimientos resentimiento hacía los entrenadores, o hacía quienes cometieron los errores por considerarlos culpables, el equipo se divide haciéndolo ineficiente e ineficaz. De los planteamientos anteriores el presente trabajo pretende dar respuesta a ¿Puede la motivación de logro, influir positivamente en el rendimiento deportivo de jugadores de futbol americano?

1.8 Objetivo General

Diseñar un taller basado en la motivación de logro para jugadores de futbol americano, categoría juvenil única, con la finalidad de optimizar su rendimiento deportivo.

1.9 Objetivos particulares

- Describir las características psicológicas necesarias en deportistas que practican futbol americano, en la categoría juvenil única.
- Identificar las estrategias de motivación de logro utilizadas en el ámbito deportivo.
- Seleccionar los recursos y dinámicas óptimos para la construcción de las actividades que integrarán el taller.

CAPÍTULO 2

2.1 El jugador de futbol americano

El futbol americano es un deporte de conjunto entrelaza complejas estrategias y juego físico muy intenso, es un deporte de contacto donde el jugador requiere disciplina, entrenamiento físico y preparación mental, es uno de los deportes más competitivos del mundo, en Estados Unidos surgió hace más de cien años teniendo sus bases en el Reino Unido, junto con el rugby, convirtiéndose en el siglo XX en el deporte con mayor tradición en los colegios universitarios del los Estados Unidos (Camacho, 2013). En México el futbol americano es generalmente escolar, lo cual ayuda a conservar sus características básicas como la agilidad mental, un acertado trabajo de conjunto, pues en este deporte la sincronización entre cada jugador debe ser casi perfecta, y requiere buena fortaleza física (Olmo & Salas, 1995).

Desde 1933 y hasta 1970, las instituciones que marcaron la tradición del futbol americano en México fueron la UNAM y el IPN, logrando una fuerte identificación institucional, otra rivalidad pero en el sistema privado surgió entre el ITESM y la UANL, en la actualidad el futbol americano ha tenido un proceso de crecimiento y expansión, siendo el quinto deporte más popular del país (Camacho, op.cit).

El futbol americano se juega entre dos equipos, en el campo deben estar once jugadores por cada uno de ellos, once jugadores ofensivos contra once jugadores defensivos, el equipo atacante debe llevar el balón hacia la zona de anotación contraria, el conjunto defensivo deberá evitar la anotación y el avance del equipo contrario, se tiene un máximo de cuatro oportunidades, que pueden ampliarse al avanzar por lo menos diez yardas, el juego se divide en cuatro cuartos de 15 minutos, con un descanso entre el tercer y cuarto cuarto, el conteo del tiempo es en cuenta regresiva avanza mientras el balón permanece en el campo, cuando faltan dos minutos para el término del partido se hace una pausa, la pausa de los dos minutos y se termina el juego al concluir el último segundo del cuarto cuarto. El terreno de juego “emparrillado” puede ser de pasto natural o sintético, debe tener una

longitud de 120 yardas, con dos zonas de anotación de 10 yardas, un ancho de 53 yardas (Camacho, 2013).

Un equipo de fútbol americano triunfador se caracteriza por su alto grado de competitividad, con un potencial agresivo donde el jugador se mantiene siempre tratando de superar al contrario e incluso a sí mismo, no persigue la titularidad individual, el trabajo es colaborativo, dado que cada jugador desde su posición contribuye al avance del equipo, la integración de todos los jugadores es necesaria, pues el conocimiento propio y de cada uno de sus compañeros es esencial, al ser un juego estratégico las jugadas pueden variar de tal forma que la autoconfianza, y la confianza en su compañero es fundamental para lograr el éxito, un jugador puede desarrollar su potencial cuando cree en sí mismo y en sus compañeros, esto conlleva al desarrollo de un fuerte sentido de pertenencia al grupo, pues generalmente pasan juntos la mayor parte del día, tanto en actividades académicas como en entrenamientos, viajes y competiciones. De tal forma que la confianza en las capacidades propias y las de sus compañeros y la percepción de que es capaz de realizar de forma eficaz las actividades propuestas son habilidades a desarrollar para lograr mejorar el rendimiento deportivo.

El jugador de fútbol americano desarrolla un fuerte sentido de autodominio pues aún con esguinces, fisuras, fracturas recientes, dislocaciones o dolor muscular es capaz de seguir jugando, demostrando un alto grado de responsabilidad para con su equipo. No obstante para evitar en la medida de lo posible cualquier accidente y mejorar el autodominio es necesario el desarrollo de la concentración, el fútbol americano exige un alto grado de atención, pues cada movimiento debe ser preciso, la pérdida de concentración por mínima que sea, puede afectar toda la jugada y por consiguiente el resultado del marcador, de tal forma que la atención y concentración son características a desarrollar en un jugador de fútbol americano como estrategia para el desarrollo del autodominio.

Para lograr que un jugador pueda mantener la atención y la concentración en la competencia a pesar de todos los distractores que se encuentran a su alrededor e incluso dentro de sí mismo es necesario que el jugador sea capaz de manejar el nerviosismo, la preocupación, el miedo a ser lastimado, el temor a tener una mala

ejecución, es decir debe ser capaz de manejar la ansiedad propia de la competición, y utilizar esta energía de forma positiva, controlándola y enfocándola hacia un mejor rendimiento, manejando una visión optimista, manteniendo alejadas las emociones negativas..

Hemos hablado de la importancia de la confianza, la atención, la concentración, el manejo de la ansiedad, como habilidades necesarias para seguridad en las propias habilidades, el logro del autodomínio, y el mantenimiento de una visión optimista, cabe mencionar que todo esto necesita de una preparación mental, es posible mantener la confianza si mentalmente se tiene presente todo lo que se debe hacer para lograr una buena ejecución, saber con certeza que los movimientos se van a realizar permite tener la atención focalizada y eso repercute en el manejo de la ansiedad, esta capacidad de recrear en la mente todas y cada una de las acciones a realizar permite que las ejecuciones fluyan de forma adecuada y se logre mantener una alta expectativa de éxito.

El desarrollo de las habilidades anteriormente mencionadas no tendrían ningún impacto en el éxito de un equipo de fútbol americano si no se logra que exista una cohesión de equipo, ésta al igual que las características anteriores son la base para el éxito, si bien cada uno de los integrantes del equipo deben estar motivados a mejorar sus ejecuciones y por ende su rendimiento, también es necesario tener presente que todo esfuerzo debe ir encaminado a una fuerte valoración al logro no sólo individual, sino que debe existir una identidad como equipo, con un objetivo común.

Para el desarrollo de las habilidades mencionadas es necesario que el deportista tenga el deseo de realizar sus actividades de la mejor manera posible, el jugador deberá sentir la necesidad de optimizar sus ejecuciones, con mejor disponibilidad si estas conllevan un grado de dificultad mayor, sus acciones deberán ir siempre enfocadas en lograr el éxito y no en evitar el fracaso.

2.2. El deporte en la adolescencia

El deporte en la adolescencia y en otras etapas de la vida se ha considerado como favorecedor del desarrollo motor y psicomotor, a veces como medio de

relajación, como complemento del ocio, estimulante del ánimo, activador psicosocial, búsqueda de sensaciones y aventuras, aspectos lúdicos, formativos, algunos otros modelos consideran al deporte como un estilo de vida activo, saludable, sometido a la presión de la constante búsqueda de triunfo; se ha reconocido que el deporte en la infancia y la adolescencia puede generar beneficios a la salud física, desarrollar habilidades sociales y psicológicas que influyen en un estilo de vida saludable en la edad adulta, se ha destacado la importancia del deporte como valioso para el desarrollo psicosocial, como medio integrador sociocultural, como medio para enseñar a los adolescentes virtudes, y cualidades como justicia, lealtad, deseos de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad entre otras (Gutiérrez, 2004).

De acuerdo a los planteamientos antes mencionados, podemos darnos cuenta que la práctica de un deporte es un importante medio para lograr que el adolescente pueda encontrar una causa con la cual comprometerse, construir un yo estable, desarrollar sentido de lealtad, identificarse con un grupo de valores y forjar su propia ideología, lograr la convivencia sana e identificación con sus pares, desarrollar la perseverancia, el respeto a las normas, el trabajo en equipo cambiando los logros personales por los del equipo.

No obstante, la práctica deportiva puede también conllevar un aspecto negativo promoviendo la vanidad personal, el deseo desmesurado de triunfo, la animadversión hacia el oponente, intolerancia, agresividad, violencia y menosprecio por los demás (Gutiérrez, op.cit). Una práctica deportiva desfavorable puede llevar a el deportista a sufrir lesiones, depresión, caer en alcoholismo, frustración y pocas posibilidades de desarrollo (Cetina, 2014). Los aspectos negativos de la práctica deportiva con un mal enfoque afectan el buen desarrollo del adolescente, dificultando su madurez psicosocial y por consiguiente afectando el paso a la adultez. Es importante poner énfasis en una práctica deportiva positiva, no solo en el aspecto físico, sino también psicológico, pues de ello depende en gran medida el buen desarrollo psicosocial del adolescente, e incluso el abandono de la práctica deportiva.

2.3 Los jugadores de futbol americano de categoría juvenil única

La categoría juvenil única es una clasificación usada por la Comisión Nacional Deportiva Estudiantil de Instituciones Privadas, A. C., CONADEIP, A.C., el objetivo de esta organización es el fomento a la práctica deportiva entre estudiantes, es una asociación civil sin fines de lucro, la cual congrega a instituciones educativas privadas de México, en febrero de 1977 fue aprobado su primer reglamento con la intención de preparar a atletas y jugadores para los Juegos Mundiales Universitarios, en 1979 obtuvieron su aceptación formal como organismo universitario independiente formando el Comité Ejecutivo de la CONADEIP integrado por representantes de la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG), Universidad del Tepeyac (UT) México, Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey (ITESM) campus Monterrey, Universidad Iberoamericana (UIA) campus México, ULSA campus México y del Instituto Superior de Estudios Comerciales (ISEC) México; tuvo presencia en tres zonas distintas del país: Norte con sede en Monterrey, Occidente con sede en Guadalajara y Centro con cabecera en la ciudad de México, la organización se rige bajo, una misión, visión y valores que se mencionan a continuación.

MISIÓN

Apoyar a través de la práctica deportiva organizada, a la formación integral de los alumnos de la comunidad estudiantil de instituciones privadas de la República mexicana.

VISIÓN

Incrementar nuestra presencia a todas las entidades e integrar a todos los alumnos de las instituciones educativas privadas del país en competencias deportivas sanas, justas y formativas, a fin de continuar siendo el organismo deportivo estudiantil más importante en México.

VALORES

Formación.

De nuestros alumnos, coadyuvando en el área físico atlética a su salud general y en el área ética y moral a través de valores en la competencia.

Lealtad.

Entre las instituciones que forman la organización y entre los alumnos, compañeros y rivales, que participan en sus competencias.

Justicia.

En la aplicación imparcial y universal de nuestros estatutos y reglamentos para asegurar una participación deportiva equitativa (CONADEIP, A.C., 2014)

La categoría Juvenil Única de fútbol americano CONADEIP incluye a todo aquel estudiante deportista varón, inscrito en Bachillerato, en una institución afiliada a la organización, con una edad igual o menor a 18 años (CONADEIP, A.C., 2016). De acuerdo con esta clasificación los estudiantes deportistas comprendidos en esta categoría se encuentran en la etapa de adolescencia.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano, es el periodo de transición entre la niñez y la adultez, durante la adolescencia se manifiestan importantes transformaciones psicosociales, el individuo sufre transformaciones biológicas que marcan el término de la niñez, (Krauskopof, 2011), es un fenómeno con repercusiones psicológicas, biológicas, sexuales, afirmación de rasgos de carácter y de consolidaciones afectivas, profesionales (Pedreira & Álvarez, 2000), y de búsqueda de identidad (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010).

Cada sociedad concibe la adolescencia de acuerdo a su ideología, creencias o políticas para después valorarla como algo “monstruoso, santo o heroico”, en esta etapa se va construyendo el ideal del yo, lo cual puede hacer que el adolescente confronte la ley generando conflictos, la consolidación de la identidad es vivida por el adolescente como algo amenazante (Pedreira & Álvarez, 2000), Erikson la definió como la concepción coherente del yo, en la cual se sientan las bases para el afrontamiento a los desafíos de la adultez (Papalia, Wendkos & Duskin, Op. Cit.); la duración de éste periodo es variable, al ser un proceso psicosocial vinculado a la pubertad, puede variar de un individuo a otro, de una familia a otra incluso de una cultura a otra (Pedreira & Álvarez, 2000), en occidente se considera que abarca aproximadamente entre los 11 a 19 o 20 años (Papalia, Wendkos & Duskin, ibid.), no obstante la UNICEF considera que abarca entre los 12 a los 18 años (Krauskopof, Op. Cit.).

En lo que varios investigadores convergen es que en la adolescencia el individuo se enfrenta a una crisis de identidad y una confusión de roles; la identidad puede ser construida a partir de la elección de ocupación, la adopción de valores con los cuales regirse y el desarrollo de una identidad sexual satisfactoria, en esta etapa es importante que el adolescente encuentre una causa con la cual comprometerse y poder construir un sentido estable del yo, en la adolescencia al lograr resolver de forma positiva la crisis de identidad el adolescente desarrollará la lealtad, se identificará con un grupo de valores y forjará su propia ideología, la adolescencia proporciona una pausa, la moratoria psicosocial, la cual permite al joven encontrar causas con las cuales comprometerse (Papalia, Wendkos & Duskin, 2010), por lo cual es recomendable que la identificación sea con los pares, entre quienes adoptan formas de vestir, hablar o comportarse muy similares, el idealismo es otra característica que en ocasiones puede generar incomprensiones, problemas familiares e incluso sociales, se percibe cierto narcisismo e intolerancia hacia otras opiniones y con todo lo que implique seguir una norma, no obstante se puede dar una evolución hacia la autonomía, al tomar decisiones en la elección de modas, pertenencia a grupos. (Pedreira & Álvarez, 2000).

Como ya se había mencionado la adolescencia no tiene fechas precisas, se considera que existen determinantes psicológicos y socioculturales que modulan su inicio o fin, en esta etapa el adolescente deberá aprender a orientar sus energías agresivas hacia fines socialmente productivos, regularse a través de un sistema personal de valores morales y comprometerse con una ocupación que permita su realización e independencia económica (Pedreira & Álvarez, 2010).

CAPÍTULO 3

3.1 Participantes

Se propone un taller extracurricular dirigido a deportistas varones que practican Fútbol Americano, y se encuentran cursando el bachillerato escolarizado, sus edades están comprendidas entre los 14 y 18 años de edad. Un equipo de fútbol americano categoría juvenil única está conformado por un mínimo de 35 y un máximo de 70 jugadores (CONADEIP, A.C., 2016).

Estos adolescentes, tienen un plan de entrenamiento de entre 15 a 18 horas semanales, y una jornada escolar de entre ocho y cinco horas diarias aproximadamente. Generalmente se enfrentan a competiciones a nivel nacional, su preparación formal se lleva a cabo entre los meses de septiembre a febrero, los entrenamientos son después de la jornada escolar, de lunes a viernes, en algunas ocasiones sábados, al inicio de la temporada de competencias, que dura entre tres y cuatro meses, las horas de entrenamiento son las mismas, pero se suman los partidos y las concentraciones previas a estos, aproximadamente cuatro a cinco horas cuando se juega como local, cuando se juega como visitante se deben tomar en cuenta las horas de viaje que puede ser desde una hasta dieciséis horas de viaje, de acuerdo al lugar que tengan que desplazarse.

3.2 Variables

Variable dependiente.

Rendimiento deportivo.

Definición conceptual. Billat (2002) define el rendimiento deportivo como la acción motriz, que permite al individuo expresar sus potencialidades físicas y mentales; de tal forma que el rendimiento deportivo surge desde el momento en que la acción mejora la relación entre el ejercicio deportivo a realizar y las capacidades físicas de un sujeto.

Definición operacional: Se refiere a la mejora en el manejo de las habilidades psicológicas de los deportistas, lo cual es uno de los factores que influye en la ejecución de las actividades físicas; se medirá a través del fortalecimiento de la

motivación de logro, lo cual será un indicador de que las acciones están encaminadas a alcanzar el éxito.

Variable independiente.

Motivación de logro.

Definición conceptual. La motivación de logro se refiere a la tendencia a buscar el éxito en actividades o tareas que implican evaluar el desempeño propio, es un interés por obtener un “estándar de excelencia” (Chóliz, 2004).

Definición operacional: Se refiere a la puntuación obtenida por cada jugador en la Escala de Orientación al Logro de Reyes Lagunes (1997), la cual evalúa la orientación al logro en el trabajo realizado, orientación al logro en la competitividad, orientación al logro en la maestría y la deseabilidad social.

3.3 Instrumento

Se propone la utilización de la Escala de Orientación al Logro de Reyes Lagunes (1997), con una adaptación hacía el ámbito deportivo, consta de 42 reactivos, con una confiabilidad total de $\alpha = 0.88$, se basa en la opinión personal emitida a través de una escala de Likert de siete puntos, que va desde “Siempre” que equivale a 7 puntos hasta “Nunca” que equivale a 1 punto. La escala se compone de cuatro dimensiones:

Maestría. Hace referencia a la preferencia por las tareas difíciles y por hacer cosas buscando la perfección. Los ítems que corresponden a esta dimensión son. 2, 4, 6, 7, 12, 17, 27, 31, 42 (9 reactivos) se alcanzó un $\alpha = 0.79$.

Competitividad. Se refiere a la aspiración de ser el mejor en situaciones interpersonales. Los ítems que evalúan esta dimensión son: 5, 15, 19, 20, 24, 26, 29, 32, 33, 34, 38, 40. (12 reactivos), esta dimensión alcanzó un $\alpha = 0.85$.

Trabajo. Esta dimensión hace referencia a el mantenimiento de una actitud positiva hacia el trabajo en sí, se mide a través de los ítems 8, 16, 18, 21, 23, 25, 28, 30, 35, 36, 37, 39, 41, (13 reactivos). A dimensión alcanzó un $\alpha = 0.87$.

Deseabilidad social. Esta dimensión mide el grado de aceptación social, se mide en los ítems, 1, 3, 9, 10, 11, 13, 14, 22, (8 reactivos) se alcanzó un $\alpha = 0.56$. (Cetina, 2014).

3.4 Procedimiento

Se propone un taller con una duración de 10 sesiones semanales, 90 minutos cada una, se plantea sea aplicado al total del equipo, es deseable que los entrenadores estén presentes y también participen de las actividades propuestas. La evaluación del taller será pre-test post-test.

Fase 1: Sesión 1

Se realizará una pre-evaluación al inicio del taller, para determinar la línea base del grupo, se aplicará la versión breve de la Escala de Orientación al Logro de Reyes Lagunes (1997) (Anexo A), previamente se dará a conocer y se pedirá sea firmado el consentimiento informado, (Anexo B), al tratarse de menores de edad se informará a los padres de familia en general acerca del objetivo del Taller y de la utilización de la Escala, solo en caso de que alguno de los menores decida que no se siente capacitado para tomar la decisión de firmarlo pero que desea participar, será el padre de familia quien lo firme, esto tomando en cuenta a Del Rio Sánchez, (2010) quien menciona que a partir de los 16 años el adolescente es considerado maduro y está capacitado para consentir, para jugadores menores de 16 años, el consentimiento es de los padres pero el menor debe ser escuchado y tomado en cuenta en función de su capacidad de discernimiento.

En taller se llevará a cabo en las instalaciones de la institución que alberga al equipo participante, al finalizar el taller se emitirá un diploma de participación (Anexo C) a todos aquellos que hayan concluido con un 80 % de asistencia, la cuál será contabilizada a través del anexo D.

Fase Dos: Sesión 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9

Se llevarán a cabo las sesiones de intervención en las cuales se trabajará a través de actividades y estrategias que permitan lograr un cambio cognitivo conductual, trabajando un total de 180 minutos por cada una de las siguientes dimensiones:

Orientación a la maestría

Orientación a la competitividad

Orientación al trabajo

Orientación a la deseabilidad social

Fase Tres: Sesión 10

Se realizará una post-evaluación, aplicando nuevamente la versión breve de la Escala de Orientación al Logro de Reyes Lagunes (1997) (Anexo A), para evaluar los logros obtenidos. Se procederá al cierre del taller.

3.4 Aplicadores

Este taller deberá ser aplicado por una persona que posea un nivel académico de licenciatura en psicología clínica, licenciatura en psicología educativa o licenciatura en psicopedagogía, o bien un pasante de las licenciaturas antes mencionadas que tenga cubierto un 85% de la curricula de la licenciatura. Podrá ser aplicado por alguno de los entrenadores previa participación al taller impartido por uno de los profesionales antes mencionados y una preparación específica para poder aplicarlo.

Es deseable que el taller sea impartido por dos personas con las características antes mencionadas cuando el número de participantes sea mayor de 50 integrantes, no obstante podría ser factible un solo aplicador. El pago aproximado de honorarios para cada aplicador se propone sea de entre \$300 y \$600 por sesión, dependiendo del grado de preparación académica con el que cuente. Este costo se dividirá entre el total de participantes para dar un costo por persona.

Cada una de las sesiones está conformada por diferentes actividades en las cuales se necesitaran diversos materiales los cuales se encuentran desglosados en las cartas descriptivas que se encuentran a continuación, el costo de estos materiales se encuentra en el anexo E, de acuerdo a los datos obtenidos el costo por persona de los materiales necesarios es de \$127.51, tomando en cuenta que las instalaciones como cancha y salón con butacas serán proporcionados por la institución.

De acuerdo a estos costos si se hace un pago por honorarios de \$500 por sesión para el aplicador, con 30 participantes, el costo total aproximando cifras es de \$295 por persona, es decir \$8850 por 30 personas.

3.5 Cartas descriptivas

A continuación se detallará a través de cartas descriptivas, los temas, la dimensión a la que va dirigido, la secuencia y actividades que conformarán el taller, así como la duración para cada actividad y los materiales y recursos necesarios para la aplicación del taller.

Carta descriptiva sesión uno

| | | |
|--|-----------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Uno, Pre-evaluación y encuadre | | Número de participantes Entre 35 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Presentación | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Que los participantes conozcan al instructor y se establezca rapport. | | |
| Actividad Se pedirá a los participantes formen un círculo en el salón, si es posible, el instructor estará en el centro hará una breve presentación y pedirá a los participantes se vayan presentando, se le dará a uno de los participantes el balón el cual deberá lanzar a otro de los participantes y así sucesivamente. Quien tenga en su poder el balón dirá su nombre, apodo*, edad, posición en la que juega y que hace en esa posición. *En futbol americano es muy común el uso de apodos o sobrenombres" | | Materiales y recursos Salón amplio Balón |

| | | |
|---|--|--|
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 20 a 30 minutos. | | |
| Bloque 2 | Tema Encuadre | Dirigido a: Intenciones, establecimiento de objetivos. |
| Objetivo del Bloque Conocer la estructura, normas del taller, el objetivo que se propone alcanzar | | |
| Actividad Se explicará a los participantes el objetivo del taller, la importancia de realizar las actividades propuestas para alcanzar el objetivo, la importancia de su asistencia y entusiasta participación. | Materiales Salón amplio Butacas | |
| Tiempo 10 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Consentimiento informado | Dirigido a: Confianza, seguridad, ética |
| Objetivo del Bloque Lectura del consentimiento informado, y firma. | | |
| Actividad Se leerá a los estudiantes el consentimiento informado se les explicará su relevancia y el porqué se solicita sea firmado. Se repartirá el consentimiento informado. Se pedirá a los participantes firmen el consentimiento informado. | Materiales Salón amplio con butacas Anexo B Lápiz con goma para cada participante Sacapuntas para cada participante Goma para cada participante. | |
| Tiempo 15 Minutos | | |

| | | |
|---|---|--|
| Bloque 4 | Tema Aplicación de instrumento | Dirigido a: Confianza, significado, creencias, conducta, evaluación |
| Objetivo del Bloque Se les explicará el llenado del instrumento de evaluación. Aplicar la Escala de Orientación al logro de Reyes Lagunes (1997) para evaluar las dimensiones de orientación a la maestría, competitividad, trabajo, y a la deseabilidad social, como un reflejo de la motivación de logro de cada participante. | | |
| Actividad Se dará a los participantes la Escala de Motivación de Logro de Reyes-Lagunes (1997), el cual llenarán de acuerdo a las instrucciones dadas. | | Materiales Salón amplio con butacas Anexo A Lápiz con goma para cada participante Sacapuntas para cada participante Goma para cada participante. |
| Tiempo 30 minutos | | |
| Bloque 5 | Tema Cierre y lista de asistencia | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Formar la lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad Se pedirá a los participantes que conforme vayan terminando pongan su nombre en el anexo D, para conformar la lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. Se considerará de | | Materiales Salón amplio con butacas Escritorio Anexo D 1 por cada 20 participantes 5 Plumas |

| | |
|---|--|
| preferencia pedir el material de vuelta, para tenerlo listo la siguiente sesión | |
| Tiempo 5 minutos | |

Carta descriptiva sesión dos

| | | |
|--|-------------------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Dos, Orientación a la maestría | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que tal los entrenamientos, sus expectativas con referencia al taller. | | Materiales y recursos Salón amplio con butacas. |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema Estableciendo logros | Dirigido a: Intenciones, declaración de metas, reflexión, identificación de sí mismo. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante reflexione sobre lo que desea obtener, y que hacer para lograrlo. Reconocer las propias intenciones hacia una tarea, direccionar el comportamiento hacia su realización. | | |

| | | |
|---|----------------------------|--|
| Actividad | | Materiales |
| Se pedirá a los participantes que describan a manera de narración, cada uno de los puntos que se describen en el cuadernillo en la actividad Uno, de acuerdo a sus propios sentimientos, pensamientos y emociones, anteponiendo a cada frase la palabra “Yo declaro” o “Yo creo” | | Salón amplio conbutacas. Butacas Cuadernillo del taller: Actividad uno Lápiz, con goma por cada participante. Sacapuntas por cada participante. Goma por cada participante. |
| Tiempo | | |
| 30 minutos | | |
| Bloque | Tema | Dirigido a: |
| 3 | Reflexión del la actividad | Retroalimentación, reflexión. |
| Objetivo del Bloque | | |
| Que los integrantes expresen sus vivencias y creencias, y sirva como retroalimentación y reafirmación de metas. | | |
| Actividad | | Materiales |
| Se pedirá a los integrantes quienes quieren compartir su narración, se les recordará sobre la importancia de la confidencialidad y el respeto en el grupo como parte la confianza, se pedirá que participen para ver diferentes puntos de vista. Si lo consideran necesario podrán hacer anotaciones en su cuadernillo. | | Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad uno Lápiz, con goma por cada participante. Sacapuntas por cada participante. Goma por cada participante. |
| Tiempo | | |
| 15 Minutos | | |
| Bloque | Tema | Dirigido a: |
| 4 | Reestructuración Cognitiva | Significado, creencias, conducta. |
| Objetivo del Bloque | | |
| Plantear a los participantes la posibilidad de estructurar de forma positiva una creencia o cognición negativa. | | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>Actividad</p> <p>Se explica a los participantes que en ocasiones se tienen creencias que son supuestos negativos los cuales pueden afectar las ejecuciones, por ejemplo, si en algún momento se tuvo una equivocación puede llegar a generalizar diciendo “siempre me equivoco y por eso mi equipo pierde” lo cual tiene una consecuencia emocional como desánimo, miedo, que puede provocar una consecuencia conductual de falta de atención, evitación, por tal motivo es necesario a través de autoverbalizaciones cambiar esa creencia de forma positiva. Se les pide que escriban aquella o aquellas creencias negativas que tengan sobre sí, mismos y las escriban de forma que sea una construcción positiva, se les pedirá que durante la semana trabajen sobre estas autoverbalizaciones para generar un cambio positivo en sus ejecuciones.</p> | | <p>Materiales</p> <p>Salón amplio con butacas</p> <p>Lápiz con goma para cada participante</p> <p>Cuadernillo del taller, actividad dos</p> <p>Sacapuntas por cada participante.</p> <p>Goma por cada participante.</p> |
| <p>Tiempo</p> <p>20 minutos</p> | | |
| <p>Bloque</p> <p>5</p> | <p>Tema</p> <p>Respiración controlada y respiración profunda</p> | <p>Dirigido a:</p> <p>Relajación. Atención, oxigenación.</p> |
| <p>Objetivo del Bloque</p> <p>Aprender a relajarse a través de la respiración.</p> | | |
| <p>Actividad</p> <p>La técnica de respiración controlada se lleva a cabo de la siguiente forma:</p> <p>El instructor pide a los participantes que</p> | | <p>Materiales</p> <p>Salón amplio con butacas</p> <p>Cuadernillo del taller, actividad tres</p> |

permanezcan sentados con los ojos cerrados, coloquen una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.

- Se debe inspirar por la nariz, tratando de llevar aire a los pulmones desde abajo hacia arriba, con la mano debe sentirse que el abdomen se eleva, hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 3 segundos

-Exhalar por la boca durante 3 segundos, al exhalar el abdomen vuelve a su posición original. Es aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que exhala o imaginar que la tensión se escapa con la exhalación.

-Para mantener el ritmo puede ser útil contar de 1 a 3 (inspiración), y de 1 a 3 (exhalación). Hacer una pausa de 1 segundo y volver a inspirar.

La técnica de respiración profunda se lleva a cabo de la siguiente forma:

El instructor pide a los participantes que permanezcan sentados cómodamente, con los ojos cerrados, coloquen una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.

- Se debe inspirar por la nariz, tratando de llenar los pulmones desde abajo hacia arriba, con la mano debe sentirse que el abdomen se eleva, hacer una inspiración lenta y profunda por la

| | | |
|---|---|---|
| <p>nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos.</p> <p>-Exhalar por la boca lentamente por 10 segundos, con los labios cerrados, al exhalar el abdomen vuelve a su posición original. Es aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que exhalar o imaginar que la tensión se escapa con la exhalación.</p> <p>-Para mantener el ritmo puede ser útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (exhalación).</p> <p>-Este ejercicio puede repetirse de 2 a cinco veces y se continúa con la respiración controlada.</p> | | |
| <p>Tiempo 5 minutos</p> | | |
| <p>Bloque 5</p> | <p>Tema Cierre y lista de asistencia</p> | <p>Dirigido a: No aplica</p> |
| <p>Objetivo del Bloque Pasar lista de asistencia Despedir a los participantes</p> | | |
| <p>Actividad Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación, se recogerán los cuadernillos y se concertará la próxima cita.</p> | | <p>Materiales Salón amplio con butacas Anexo D Pluma por cada 20 participantes</p> |
| <p>Tiempo 5 minutos</p> | | |

Carta descriptiva sesión tres

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Tres, Orientación a la maestría | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que tal los entrenamientos, sus expectativas con referencia al taller. | | Materiales y recursos Salón amplio |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema El camino | Dirigido a: Intenciones, análisis de la tarea, reflexión, identificación de procesos de mejora. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante reflexione el camino para lograr realizar algo de la mejor manera. Identificar la forma lógica de realizar una tarea direcciona el comportamiento hacía un proceso eficaz. | | |
| Actividad Se formarán equipos de cuatro personas, se les pedirá a los participantes que propongan un proceso para la solución de las cuatro acciones | | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad |

| | | |
|---|---|---|
| propuestas en la Actividad cuatro del cuadernillo, y después propongan cuatro actividades más. | | cuatro Lápiz, con goma por cada participante. Goma para cada participante Sacapuntas para cada participante |
| Tiempo 30 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Reflexión del la actividad | Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, respeto, empatía. |
| Objetivo del Bloque Cada equipo expondrá sus resultados, sus compañeros podrán comentar a manera de retroalimentación los puntos expuestos. | | |
| Actividad Se pedirá a los integrantes que designen a una persona del equipo para que expongan su actividad, se les recordará sobre la importancia de la confidencialidad y el respeto y discreción en el grupo como parte la confianza, se pedirá que participen de forma respetuosa para conocer los diferentes puntos de vista. Si lo consideran necesario podrán hacer anotaciones en su cuadernillo. Para agilizar la exposición cada equipo escogerá una actividad de las propuestas en el cuadernillo y una actividad de las propuestas por ellos mismos, al finalizar, se preguntará si algún equipo tiene actividades que no se hayan mencionado. | | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad cuatro. Lápiz, con goma por cada participante. Goma para cada participante Sacapuntas para cada participante |
| Tiempo 20 Minutos | | |

| | | |
|---|--|---|
| Bloque 4 | Tema Imaginería mental | Dirigido a: Estímulo sensorial, percepción. |
| Objetivo del Bloque Potencializar el desempeño de una tarea, a través de la construcción o reconstrucción mental, recreando acciones que permitan evaluar experiencias vividas, para planear estrategias, tácticas o rutinas que puedan ser llevadas a la práctica, para mejorar una ejecución. | | |
| Actividad Se pedirá a los integrantes que imaginen una situación en la cual hayan fallado una ejecución, se hayan sentido nerviosos o quisieran mejorar, y reconstruyan en su imaginación de forma positiva una posible y nueva realidad para esa situación. | | Materiales Salón amplio con butacas Cuadernillo del taller, actividad cinco. Goma para cada participante Sacapuntas para cada participante |
| Tiempo 10 minutos | | |
| Bloque 5 | Tema Reflexión de la actividad | Dirigido a: Reflexión |
| Objetivo del Bloque Explicar los posibles usos de la imaginería mental, y las formas en las que puede ser utilizada para mejorar las ejecuciones en la práctica deportiva. | | |
| Actividad Se explicará a los participantes con ayuda del cuadernillo del taller que la utilización de la imaginería puede hacerse en cinco fases: Función cognoscitiva, la cual se refiere a ensayar planes, tácticas, estrategias o rutinas para aprender y ensayar cómo pueden llevarse a la práctica. Función cognoscitiva a nivel específico, comprende el ensayo de ejecuciones de una habilidad específica para trabajar una | | Materiales Salón amplio con butacas Cuadernillo del taller, actividad cinco. Goma para cada participante Sacapuntas para cada participante |

| | | |
|---|--|--|
| <p>nueva técnica y/o hacer correcciones de ella.</p> <p>Motivación específica, el deportista debe imaginarse en una escena específica donde se encuentre motivado para realizar las metas propuestas. Motivación general del logro, el deportista se imagina en una situación deportiva general con pensamientos positivos para permanecer enfocado. Cognoscitivo específico el deportista se imagina ejecutando correctamente una habilidad específica durante una competencia. Estudios han establecido que la imaginación facilita el aprendizaje y la actuación de las habilidades motoras, aunque no en la misma magnitud como la práctica física (Galán & Rodríguez, 2007).</p> | | |
| <p>Tiempo</p> <p>15 minutos</p> | | |
| <p>Bloque</p> <p>6</p> | <p>Tema</p> <p>Cierre y lista de asistencia</p> | <p>Dirigido a:</p> <p>No aplica</p> |
| <p>Objetivo del Bloque</p> <p>Pase de lista de asistencia</p> <p>Despedir a los participantes</p> | | |
| <p>Actividad</p> <p>Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación, se recogerán los cuadernillos y se concertará la próxima cita.</p> | | <p>Materiales</p> <p>Salón amplio con butacas</p> <p>Anexo D</p> <p>Pluma</p> |
| <p>Tiempo</p> <p>5 minutos</p> | | |

Carta descriptiva sesión cuatro

| | | |
|---|----------------------------|--|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Cuatro, Orientación a la competitividad | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Se trabajará en el campo de futbol americano |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema Los patitos | Dirigido a: Competitividad, destreza, respeto, normas. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante utilice sus destrezas para conseguir un objetivo, pero respetando al oponente y siguiendo una serie de normas. | | |
| Actividad El instructor divide a los participantes en grupos de 15 a 20 participantes, siempre y cuando tengan el mismo número de integrantes, se dibuja un círculo de entre tres metros de diámetro o más dependiendo el número de participantes o se demarca con una cuerda, se pide a todos los participantes colocarse dentro del círculo y ponerse en cuclillas, se les solicita | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Cuerda Cronómetro |

| | | |
|--|---|--|
| <p>que se tomen de los tobillos usando ambas manos, en esta posición, y durante tres minutos, trataran de tirarse unos a otros utilizando sólo los hombros y la espalda. Quedará fuera del juego la persona que se suelte los tobillos, se salga del círculo o caiga. El equipo que tenga más integrantes "vivos" al término de los tres minutos será el ganador.</p> <p>Los participantes que quedaron "vivos" se volverán a poner en cuclillas dentro del círculo, en esta ocasión la competencia será individual.</p> | | |
| <p>Tiempo 20 minutos</p> | | |
| <p>Bloque 3</p> | <p>Tema Reflexión del la actividad</p> | <p>Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, respeto, empatía.</p> |
| <p>Objetivo del Bloque Concientizar a los participantes sobre la competencia siguiendo normas, anteponiendo en el primer caso la competencia en grupo y después la competencia individual.</p> | | |
| <p>Actividad Se pedirá a los participantes que analicen, la vivencia; dirigiendo la discusión hacia la importancia de un trabajo competitivo limpio, siguiendo reglas, trabajando en conjunto por el equipo, o de forma individual pero siempre tratando de hacerlo lo mejor posible. Se guía el proceso de reflexión hacía la forma de aplicar lo aprendido a su vida.</p> | | <p>Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos.</p> |
| <p>Tiempo 10 Minutos</p> | | |

| | | |
|--|--|---|
| Bloque 4 | Tema Cruzar el tesoro | Dirigido a: Cooperación, competitividad |
| Objetivo del Bloque Favorecer la cooperación del equipo, entender el concepto de la competitividad a favor del equipo. | | |
| Actividad Se dividirá a los participantes en grupos máximo de 10 integrantes, a un grupo se le dará un balón de futbol americano mini, se coloca un grupo de cada lado de la cancha, solo a un grupo se le da el balón el cual uno de los participantes llevará escondido, el reto es que el integrante que lleva el balón llegue al otro lado de la cancha. El otro equipo deberá evitar que el jugador que lleve el balón llegue al otro lado, pero no sabrán quien lleva el balón. Cuando un jugador es tocado por el equipo contrario quedará fuera. Se repite el juego cambiando los roles de equipo defensor a perseguidor. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. 1 balón de futbol americano mini de esponja por cada 10 participantes |
| Tiempo 30 minutos | | |
| Bloque 5 | Tema Reflexión de la actividad | Dirigido a: Reflexión |
| Objetivo del Bloque Hacer reflexionar a los participantes sobre la importancia de ser competitivo, pero anteponer el triunfo propio por el del equipo. | | |
| Actividad Explicar a los integrantes la importancia de la comunicación en un equipo. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. |

| | | |
|---|---|--|
| Preguntarse si el equipo puede ser más competitivo y lograr el éxito, aún cuando para eso tenga que ofrecer entregarse, por el bien del equipo. | | |
| Tiempo 15 minutos | | |
| Bloque 6 | Tema Cierre y lista de asistencia | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Pase de lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Anexo D Pluma |
| Tiempo 5 minutos | | |

Carta descriptiva sesión cinco

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Cinco, Orientación a la competitividad | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |

| | | |
|--|---------------------------------|---|
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Se trabajará en el campo de futbol americano |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema Cruzar el puente | Dirigido a: Competitividad, destreza, respeto, normas. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante utilice sus destrezas para conseguir un objetivo, pero respetando al oponente y siguiendo una serie de normas. | | |
| Actividad El instructor divide a los participantes en grupos de entre 12 a 15 integrantes, se les entregan dos lonas a cada grupo. Se colocan en un extremo de la cancha. Se les pedirá que extiendan las dos lonas una delante de la otra. Se colocarán todos parados dentro de la primer lona, pasarán a la lona de adelante, una vez que estén todos, tomarán la lona anterior y la pasarán al frente, todos pasarán a esta lona, irán avanzando de esta forma hasta llegar al otro extremo de la cancha, si un jugador sale de la lona deberá salir del juego, ganará el equipo que llegue al otro extremo primero y con más integrantes. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. 2 Lonas de 1.5 mts. X 2.0 mts por cada 15 participantes |
| Tiempo 25 minutos | | |

| | | |
|--|---|--|
| Bloque 3 | Tema Reflexión del la actividad | Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, respeto, empatía. |
| Objetivo del Bloque Concientizar a los participantes sobre la competencia siguiendo normas, anteponiendo en el primer caso la competencia en grupo y después la competencia individual. | | |
| Actividad Se pedirá a los participantes que analicen, la vivencia; dirigiendo la discusión hacia la importancia de un trabajo competitivo limpio, siguiendo reglas, trabajando en conjunto por el equipo, siempre tratando de hacerlo lo mejor posible a través de una buena comunicación. Se guía el proceso de reflexión hacia la forma de aplicar lo aprendido a su vida. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. |
| Tiempo 10 Minutos | | |
| Bloque 4 | Tema Todos dentro | Dirigido a: Cooperación, competitividad |
| Objetivo del Bloque | | |
| Actividad Se pondrán lonas en el piso, deberán caber todos los participantes dentro de las lonas, al sonido del silbato todos tiene que trotar alrededor de las lonas, se quitará una lona, al sonido del silbato todos deberán regresar y acomodarse dentro de las lonas restantes, en esta actividad pierden todos si alguien queda fuera de la lona. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Lonas de 1.5 mts x 2.0 mts. Silbato |

| | | |
|--|--|---------------------------------|
| Tiempo 15 minutos | | |
| Bloque 5 | Tema Reflexión de la actividad | Dirigido a: Reflexión |
| Objetivo del Bloque Hacer reflexionar a los participantes sobre la importancia de ser competitivo, pero anteponer el triunfo propio por el del equipo. | | |
| Actividad Explicar a los integrantes la importancia de la comunicación en un equipo. Y de cuidar lo unos de los otros, reflexionar sobre si el equipo puede ser más competitivo y lograr el éxito, si todos compiten por el bien del equipo. | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. | |
| Tiempo 10 minutos | | |
| Bloque 6 | Tema Cierre y lista de asistencia | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Pase de lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. Se pedirá ayuden doblar las lonas. | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Anexo D Pluma | |
| Tiempo 10 minutos | | |

Carta descriptiva sesión seis

| | | |
|---|---------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Seis, Orientación al trabajo | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema El circo | Dirigido a: Intenciones, creencias, confianza. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante reconozca sus habilidades y las de sus compañeros con la finalidad de que reflexione acerca de la utilización de sus habilidades en la vida diaria para mejorar el trabajo que tenga que realizar. | | |
| Actividad Se realizará una dinámica de reconocimiento de habilidades, se hacen grupos de seis a ocho participantes y se les pide que con ayuda del cuadernillo de actividades realicen la dinámica de reconocimiento de habilidades, en el cuadernillo se encuentra una lista de diferentes trabajos que se realizan dentro del circo, a cada participante se les dará una tarjetita por cada | | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad seis 6 u 8 Tarjetas de cartulina de 12.5 cm. por 7.5 cm. por cada participante. Lápiz, con goma por cada participante |

| | | |
|--|---|--|
| <p>uno de ellos, es decir si son seis cada participante tendrá seis tarjetas, donde escribirá el nombre del compañero, el trabajo para el que considera que es apto y porque considera que podría realizar ese trabajo, incluyéndose él mismo, al final pondrá su nombre en cada tarjetita. Cada participante leerá a sus compañeros o que escribió y entregará a cada compañero su tarjeta correspondiente.</p> | | |
| <p>Tiempo 30 minutos</p> | | |
| <p>Bloque 3</p> | <p>Tema Reflexión del la actividad</p> | <p>Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, respeto, empatía.</p> |
| <p>Objetivo del Bloque Concientizar a los participantes sobre las habilidades que conoce sobre sí mismo y aquellas que posee pero no las ha descubierto y la forma en que puede utilizarlas para mejorar en su vida diaria y en el deporte.</p> | | |
| <p>Actividad Cuando cada grupo haya terminado, se pedirá que cada uno lea y entregue a sus compañeros la tarjeta que le corresponde. Después de leer las tarjetas en grupos, se pedirá compartan algunos lo que sus compañeros les escribieron y lo que piensa acerca de lo realizado en la actividad. Se guía el proceso de reflexión hacía la forma de aplicar lo aprendido a su vida, haciendo énfasis en lo importante que es utilizar las habilidades y cualidades con las que contamos,</p> | | <p>Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller 6 u 8 Tarjetas de cartulina de 10.5 cm. por 7cm. por cada participante. Lápiz, con goma por cada participante</p> |

| | | |
|---|---|--|
| en todo lo que hacemos, de tal forma que el trabajo se realice de la mejor forma para poder lograr nuestras metas. | | |
| Tiempo 25 Minutos | | |
| Bloque 4 | Tema Relajación muscular progresiva de Jacobson | Dirigido a: Oxigenación, relajación, autocontrol. |
| Objetivo del Bloque | | |
| Actividad Se le pedirá a los participantes que cierren los ojos, permanezcan sentados, pero se le comentará que también puede ser acostado, el cuerpo debe estar lo más cómodo posible. La primera fase es de tensión-relajación se les pide que vaya tensando cada parte del cuerpo que se le mencionará y a continuación: •Relajación de cara, cuello y hombros con el siguiente orden (repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos): •Frente: Arrugar unos segundos y relajar lentamente. •Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente. •Nariz: Arrugar unos segundos y relajar lentamente. •Boca: Sonreír ampliamente, relajar lentamente. •Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente. •Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en | | Materiales Salón amplio con butacas Cuadernillo del taller, actividad siete |

las sienes, relaja lentamente.

- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.

- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.

- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.

- Relajación de brazos y manos: Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajar lentamente.

- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente.

- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar o espalda (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): con los brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.

- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Exhalar lentamente.

- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.

- Cintura: Tensar nalgas y muslos, el trasero se eleva de la silla. 2ª FASE: repaso.

- Repasar mentalmente cada una de las partes

| | | |
|---|--|---|
| <p>que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relajar aún más cada una de ellas.</p> <p>3ª FASE: relajación mental.</p> <p>•Finalmente se debe pensar en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.</p> | | |
| <p>Tiempo</p> <p>15 minutos</p> | | |
| <p>Bloque</p> <p>5</p> | <p>Tema</p> <p>Cierre y lista de asistencia</p> | <p>Dirigido a:</p> <p>No aplica</p> |
| <p>Objetivo del Bloque</p> <p>Pase de lista de asistencia</p> <p>Despedir a los participantes</p> | | |
| <p>Actividad</p> <p>Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita.</p> | | <p>Materiales</p> <p>Salón amplio</p> <p>Butacas</p> <p>Anexo D</p> <p>Pluma</p> |
| <p>Tiempo</p> <p>10 minutos</p> | | |

Carta descriptiva sesión siete

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Siete, Orientación al trabajo | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Salón amplio Butacas |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema El gerente de marca | Dirigido a: Intenciones, organización, jerarquización, aprovechamiento del tiempo. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante sea capaz de distribuir el tiempo jerarquizando las actividades de un “Gerente de Marca” | | |
| Actividad El instructor divide a los participantes en parejas, se les pide revisar el Cuadernillo del taller en la actividad ocho. Se pedirá que sigan las instrucciones. Se trata de organizar una agenda y categorizar las actividades. | | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad ocho Lápiz, con goma por cada participante. Sacapuntas para cada participante Goma para cada participante. |

| | | |
|---|---|---|
| Tiempo 35 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Reflexión del la actividad | Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, empatía. |
| Objetivo del Bloque Concientizar a los participantes sobre la importancia de mantener un orden en las actividades que se realizan durante el día. | | |
| Actividad Se pedirá a los participantes que compartan la solución de su actividad, se pedirá opiniones sobre la forma de administrar la agenda del “Gerente”. Se guía el proceso de reflexión hacía la forma de aplicar lo aprendido a su vida, lo importante que es no procrastinar, sino ser proactivos para ser mejor en lo que se hace. | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad ocho Hojas blancas Lápiz, con goma por cada participante Sacapuntas para cada participante goma para cada participante Hojas blancas | |
| Tiempo 15 Minutos | | |
| Bloque 4 | Tema El tapiz | Dirigido a: Cooperación, organización, jerarquización, resolución de problemas. |
| Objetivo del Bloque Que los participantes logren solucionar un problema de forma lógica, trabajando en equipo. | | |

| Actividad | Materiales |
|--|--|
| <p>Se formarán parejas y se les pedirá a los participantes, que resuelvan la actividad “El tapiz” de acuerdo a las instrucciones.</p> <p>Seis amigas hicieron este curioso tapiz: Cada una cosió 6 cuadros de tela formando una tira que "firmo" agregando un rectángulo con su nombre bordado; luego, unieron las tiras. Usando las pistas y el cuadro de abajo descubre los colores de la obra terminada.</p> <p>En total, son 36 cuadros: 3 anaranjados, 5 amarillos, 6 blancos, 7 azules, 7 rojos y 8 verdes.</p> <p>Cada amiga usó cuadros de cuatro colores distintos, y ninguna eligió los mismos cuatro colores que otra. Ninguna utilizó más de dos cuadros de un mismo color. Ninguna cosió dos cuadros contiguos de igual color.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zulema no usó azul ni amarillo.2. Luisa no usó naranja ni verde.3. En el borde izquierdo del tapiz hay 1 cuadro naranja, 2 amarillos, 2 blancos y 1 rojo (aunque no en este orden).4. Una esquina es amarilla.5. La hilera de Ana se ve así: naranja, verde, azul, blanco. Ana es la que está arriba de María, que tiene este orden: blanco, azul, rojo, verde, azul, verde, María.6. Elena, cuya hilera no es contigua a la de Zulema, no usó blanco ni naranja, pero sí un cuadrado verde. Su nombre, al igual que el de Raquel (que no usó rojo ni blanco), está cosido a | <p>Salón amplio</p> <p>Butacas</p> <p>Cuadernillo del taller, actividad nueve</p> <p>Lápiz, con goma por cada participante</p> <p>Sacapuntas para cada participante</p> <p>goma para cada participante</p> |

un cuadro amarillo.

7. Hacia la izquierda, a partir de un nombre, aparecen cuadrados verdes, rojos y blancos, en este orden. A partir de otro, los colores son, blanco, rojo y azul, también en este orden.

8. En una diagonal hay 1 amarillo, 1 naranja, 1 verde y 3 azules. En la otra, hay 1 blanco, 1 rojo, 2 amarillos y 2 azules.

9. Una columna del tapiz tiene 2 azules, 2 rojos y 2 verdes. Otra, tiene 1 verde, 2 blancos y 3 azules.

Solución Correcta

| | | | | | | |
|----------|-------|----------|--------|---------|----------|--------|
| Rojo | Verde | Naranja | Blanco | Rojo | Verde | Zulema |
| Amarillo | Azul | Verde | Azul | Naranja | Amarillo | Raquel |
| Blanco | Rojo | Amarillo | Azul | Rojo | Blanco | Luisa |
| Naranja | Verde | Azul | Blanco | Verde | Blanco | Ana |
| Blanco | Azul | Rojo | Verde | Azul | Verde | María |
| Amarillo | Rojo | Verde | Azul | Rojo | Amarillo | Elena |

Tiempo

20 minutos

Bloque

5

Tema

Reflexión de la actividad

Dirigido a:

Reflexión

Objetivo del Bloque

Hacer reflexionar a los participantes sobre la forma de seguir un proceso y su efectividad para realizar un trabajo.

Actividad

Explicar a los integrantes la importancia de los procesos para la realización de un trabajo, y analizaran la forma en la que esto puede ser aplicado en el momento de una competición.

Materiales

Salón amplio
Butacas
Cuadernillo del taller

Tiempo

5 minutos

| | | |
|--|---|--|
| Bloque 6 | Tema Cierre y lista de asistencia | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Pase de lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. | | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Anexo D Pluma |
| Tiempo 10 minutos | | |

Carta descriptiva sesión ocho

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión Ocho, Orientación a la discapacidad social | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Salón amplio Butacas |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 | | |

| | | |
|--|---|--|
| minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema El que se enoja pierde | Dirigido a: Intenciones, autoconocimiento, socialización. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que el participante sea capaz de reconocer sus emociones y actitudes ante el enojo. | | |
| Actividad El instructor pide a cada participante en la actividad “El que se enoja pierde” escriba brevemente las situaciones que se le piden relacionadas con situaciones de enojo. a) Llego a enojarme cuando.... b) Cuando me enojo yo digo... c) Cuando me enojo yo hago... d) Cuando me enojo y alguien está cerca de mi yo... e) Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... f) Cuando me enojo, quien está cerca de mi reacciona haciendo... g) Consigo controlar mi enojo mediante... | | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad diez. Lápiz, con goma por cada participante Sacapuntas para cada participante goma para cada participante |
| Tiempo 15 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Reflexión del la actividad | Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, empatía. |
| Objetivo del Bloque Concientizar a los participantes sobre la importancia de auto conocerse y auto regularse ante situaciones de enojo. | | |

| | | |
|--|---------------------------|---|
| Actividad | | Materiales |
| Se pedirá a los participantes que compartan sus respuestas, se reflexionará sobre cuántas veces en un día, en una semana o durante un partido se enojan, y lo que esta reacción provoca en el equipo, lo que experimentan individualmente, lo que experimentan sus compañeros y como evitar situaciones negativas. | | Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller Lápiz, con goma por cada participante Sacapuntas para cada participante goma para cada participante |
| Tiempo | | |
| 15 Minutos | | |
| Bloque | Tema | Dirigido a: |
| 4 | Foto Historia | Percepción, aceptación, respeto. |
| Objetivo del Bloque | | |
| Que los participantes expongan su percepción respecto a algo observado. | | |
| Actividad | | Materiales |
| Se formarán equipos de seis a ocho personas y se les pedirá observen la fotografía de la actividad once, cada uno contará con cinco minutos para describir que sucedió antes de la foto, que está pasando en ese momento y que sucederá después. Cada participante en su equipo leerá lo que escribió acerca de la foto y dará su opinión del porque lo pensó de esa manera. Cuando todos terminen su presentación individual se pedirá que una persona de cada equipo exponga su narración a todos. | | Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller, actividad Once Lápiz, con goma por cada participante Sacapuntas para cada participante goma para cada participante |
| Tiempo | | |
| 25 minutos | | |
| Bloque | Tema | Dirigido a: |
| 5 | Reflexión de la actividad | Reflexión, empatía, aceptación. |

| | | |
|---|------------------------------|---|
| Objetivo del Bloque | | |
| Entender que cada persona percibe de forma diferente y debe ser aceptado su punto de vista. | | |
| Actividad | | Materiales |
| Se hará una reflexión sobre la importancia de aceptar las diferencias entre todos y aceptar a los demás y a sí mismo, se analizará sobre como se aplica esto a la vida. | | Salón amplio con butacas Cuadernillo del taller, actividad once. Lápiz, con goma por cada participante Sacapuntas para cada participante Goma para cada participante. |
| Tiempo | | |
| 10 minutos | | |
| Bloque | Tema | Dirigido a: |
| 6 | Cierre y lista de asistencia | No aplica |
| Objetivo del Bloque | | |
| Pase de lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad | | Materiales |
| Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. | | Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Anexo D Pluma |
| Tiempo | | |
| 10 minutos | | |

Carta descriptiva sesión nueve

| | | |
|---|---------------------------|--|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión nueve, Orientación a la deseabilidad social | | Número de participantes Entre 30 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Salón amplio Butacas |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema El disfraz | Dirigido a: Intenciones, creatividad, integración, socialización. |
| Objetivo del Bloque Conseguir que los participantes expresen su creatividad y se integren. | | |
| Actividad Se dividirá a los participantes en grupos de cinco o seis personas, se les indicará que tienen 45 minutos para realizar un disfraz que integre a todos los participantes del equipo, por ejemplo un tren, en el que cada uno es un vagón. | | Materiales Salón amplio Butacas Cinta adhesiva para cada equipo 2 Tijeras de punta redonda para cada equipo. Papel crepe de diferentes colores para todos. Lápiz, con goma por cada |

| | | |
|---|---|--|
| | | participante Sacapuntas para cada participante goma para cada participante |
| Tiempo 50 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Reflexión del la actividad | Dirigido a: Retroalimentación, reflexión, empatía. |
| Objetivo del Bloque Cada equipo presentará su disfraz y analizará el proceso de integración. | | |
| Actividad Se pedirá a los participantes que presenten sus disfraces, y se les pedirá que compartan sus emociones acerca de la forma en que se integraron, qué sucedió y como lo resolvieron, que les hizo falta, y cuál era su expectativa. Puede premiarse al mejor disfraz. | Materiales Salón amplio Butacas Cuadernillo del taller Lápiz, con goma por cada participante | |
| Tiempo 20 Minutos | | |
| Bloque 4 | Tema Cierre y lista de asistencia | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Pase de lista de asistencia Despedir a los participantes | | |
| Actividad Se pasará lista de asistencia. Se les dará las gracias por su participación y se concertará la próxima cita. | Materiales Espacio amplio de preferencia al aire libre, libre de obstáculos. Anexo D Pluma | |
| Tiempo 10 minutos | | |

Carta descriptiva sesión diez

| | | |
|--|--|---|
| Nombre del Instructor: Mayra González Sánchez | | Fecha y Horario Por definir |
| Número y nombre de la sesión Sesión diez, Post-evaluación y encuadre | | Número de participantes Entre 35 y 75 integrantes |
| Bloque 1 | Tema Bienvenida | Dirigido a: Confianza, intereses. |
| Objetivo del Bloque Establecer rapport | | |
| Actividad Se da la bienvenida, a los participantes, se pregunta, como estuvo la semana, que les está pareciendo el taller, si les gustaría mejorar algo. | | Materiales y recursos Salón amplio Butacas |
| Tiempo Variable dependiendo el número de participantes, aproximadamente entre 10 a 15 minutos. Se aprovecha para esperar por si algunos están retrasados. | | |
| Bloque 2 | Tema Aplicación de instrumento | Dirigido a: Confianza, significado, creencias, conducta, evaluación |
| Objetivo del Bloque Aplicar nuevamente la Escala de Orientación al logro de Reyes Lagunes (1997) para evaluar si se generó algún cambio post intervención, en las dimensiones de orientación a la maestría, competitividad, trabajo, y a la deseabilidad social, como un reflejo de la motivación de logro de cada participante. | | |
| Actividad Se dará a los participantes el instrumento de evaluación, el cual llenarán de acuerdo a las instrucciones. | | Materiales Salón amplio con butacas Anexo A Lápiz con goma para cada participante |

| | | |
|--|---|--|
| Tiempo 30 minutos | | |
| Bloque 3 | Tema Entrega de diplomas | Dirigido a: Confianza, reconocimiento, cierre. |
| Objetivo del Bloque Cerrar el taller y reconocer el esfuerzo realizado por parte de los participantes. | | |
| Actividad Se nombrará a cada uno de los participantes y se les hará entrega del diploma de participación (Anexo C) | Materiales Salón amplio con butacas Anexo C | |
| Tiempo 30 minutos | | |
| Bloque 4 | Tema Cierre | Dirigido a: No aplica |
| Objetivo del Bloque Agradecer participación, despedir a los participantes. | | |
| Actividad Se les dará las gracias a todos por su participación, felicitándolos por su trabajo y se pedirá si alguien quiere expresar algo. | Materiales Salón amplio con butacas Pastel para compartir. Servilletas Cuchillo para partir el pastel. | |
| Tiempo 20 minutos | | |

CAPITULO 4

4.1 Conclusiones

El deporte es un fenómeno sociocultural difundido desde finales del siglo pasado como una disciplina que augura una vida sana, en el ámbito escolar su práctica es común a través de la asignatura de Educación Física, y algunas escuelas ofrecen clases extracurriculares de diferentes deportes y actividades relacionadas con la actividad física; las instituciones escolares forman equipos representativos con los alumnos más destacados, para participar en competiciones que las representen a nivel regional, estatal, nacional e incluso internacionalmente, sin embargo, estos programas de iniciación deportiva en México no cuentan con programas que apoyen a los deportistas psicológicamente; la psicología del deporte está empezando a ser difundida, pero aún no es una práctica que se lleve a cabo con regularidad como acompañamiento al deportista joven, en los planteles no se cuenta con un psicólogo del deporte, ni con programas que contemplen la salud mental y emocional del deportista.

Un deportista que no cuenta con un acompañamiento psicológico adecuado, puede desarrollar problemas que van desde insatisfacción personal, ansiedad, estrés hasta adicciones, lo cual repercute en su rendimiento físico pudiendo generar, esguinces, lesiones, fracturas graves que pueden poner en peligro su vida o sufrir algún tipo de lesión permanente con el consiguiente abandono de la práctica deportiva.

Como una manera de coadyuvar en el inicio de una práctica deportiva que integre la salud psicológica del deportista en su entrenamiento se hizo esta propuesta de un taller de motivación de logro para mejorar el rendimiento deportivo, se enfocó en jugadores de fútbol americano de la categoría juvenil única de CONADEIP A.C.; considerando que un deportista con una percepción elevada y real de sus capacidades y habilidades, optimista, con vocación para realizar bien su trabajo puede enfocar sus esfuerzos de forma asertiva obteniendo mejores resultados en su práctica deportiva.

Se considera que un deportista con un proceso de preparación tanto físico como psicológico está provisto de una estabilidad con la cuál es posible afrontar una competición de forma exitosa.

En este estudio se describieron las características psicológicas necesarias deseables en deportistas que practican futbol americano, en la categoría juvenil única, lo cual nos permitió entender la etapa de transición en la cual se encuentran los jugadores, en resumen se observó que los jugadores de esta categoría se encuentran cursando la adolescencia, y que la práctica de un deporte de conjunto, donde el adolescente se encuentra en constante competencia con el rival, necesita de la integración de los jugadores, aceptación, confianza, conocimiento propio y de sus compañeros de equipo, definir las características psicológicas necesarias de estos jóvenes también permitió identificar las estrategias que se utilizarían.

En este estudio se propuso identificar las estrategias de motivación de logro utilizadas en el ámbito deportivo, obteniendo que la orientación al logro en el trabajo realizado, la orientación al logro en la competitividad, la orientación al logro en la maestría y la deseabilidad social, eran cuatro factores que forman parte de la motivación de logro y podrían ser evaluados a través de la Escala De Motivación de Logro de Reyes Lagunes (1997).

Una vez identificadas las estrategias de motivación de logro se realizó la selección de los recursos y dinámicas óptimos para la construcción de las actividades que integraron el taller.

En conclusión en este proyecto se logró proponer un taller en su fase de investigación y propuesta metodológica que consta de diez sesiones, a través de las cuales se propusieron actividades que enfrenten a los participantes a sus propias intenciones, sentimientos pensamientos y creencias provocando la reflexión sobre la importancia de realizar las cosas de la mejor manera posible, buscar cumplir con retos que persigan la superación personal y por ende del equipo. Se plantearon dinámicas para forjar un carácter competitivo a través del trabajo en equipo, fomentado la mejora individual con el objetivo de lograr el éxito conjunto. Se propusieron estrategias para aprender a jerarquizar, distribuir y organizar actividades y lograr llevar a cabo un manejo adecuado del tiempo, así como la solución de

problemas en equipo de forma eficaz, enfocando los esfuerzos en realizar bien y con gusto el trabajo encomendado. Se plantearon actividades encaminadas a aceptarse y aceptar a sus compañeros, entendiendo la diversidad, tolerando las diferencias y aprendiendo a trabajar en equipo respetándose mutuamente.

También se planteó la necesidad de aprender a estructurar las cogniciones de forma positiva como un medio de mejorar las ejecuciones. Se consideró un punto importante aprender a controlar la ansiedad a través de la respiración, y la relajación.

Tomando en cuenta el trabajo realizado se considera que la implementación de este taller sería una buena opción inicial al trabajo psicológico con deportistas adolescentes, este trabajo se planteo para jóvenes de la categoría juvenil única de entre 14 y 18 años, no obstante y tomando en cuenta que se analizaron las características de la adolescencia para el diseño de este taller, se piensa que es posible implementarlo en otras categorías con jóvenes de entre 11 y hasta los 20 años de edad.

Se plantea este taller como una iniciación a la práctica deportiva integral y responsable, no obstante considero que es importante la implementación de diferentes talleres a lo largo de la estadía de los deportistas en las instituciones educativas, pues generalmente la práctica de iniciación al futbol americano empieza desde los cuatro años, se extiende desde la educación básica hasta la educación superior, 25 años, de tal forma que un programa deportivo responsable y comprometido puede traer éxito a largo plazo forjando deportistas con habilidades tanto físicas como psicológicas.

4.2 Limitaciones

Este estudio plantea la realización de un taller de motivación de logro en jugadores de futbol americano de la categoría juvenil única de CONADEIP A.C., como una propuesta inicial para el trabajo de acompañamiento psicológico en el ámbito deportivo escolar, la primer limitante fue el tiempo, pues para implementar esta propuesta se requiere un mínimo de diez semanas, solo para la aplicación del taller, por lo cual se planteo como un proyecto a futuro, con posibilidades de seguir

desarrollándose e incluso evolucionando, de acuerdo a las características propias de los equipos.

Otra limitante observada, es que las escuelas o clubes deportivos no buscan el bienestar deportivo de los jugadores, ni se preocupan por una formación para lograr que el deportista logre trascender, sino que buscan la obtención de resultados a corto plazo que le proporcione a la institución prestigio, el cual redundará en un bien económico, en realidad no existe interés por parte de algunas instituciones por la promoción del deporte como un estilo de vida saludable, o por la superación a largo plazo del deportista que los representa. Las instituciones escolares asocian la práctica deportiva a motivadores extrínsecos, los cuales amenazan el rendimiento de un deportista que no tiene motivación de logro provocando su deserción de la práctica deportiva.

Algunos de los entrenadores observados muestran interés y se encuentran convencidos de la importancia de trabajar con un acompañamiento psicológico para los jugadores y para el staff de entrenadores, sin embargo los directivos difieren de este razonamiento y no consideran necesario invertir económicamente en talleres que coadyuven a mantener la salud emocional de los deportistas, mucho menos la contratación de un psicólogo deportivo.

Referencias

- Andrade, N. (2004) *Habilidades psicológicas en jugadores de futbol americano de la Universidad Autónoma de Nuevo León*, [Tesis Maestría] México, Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de: <http://eprints.uanl.mx/1334/1/1080115669.PDF.pdf>
- Aréchiga, C., Arellano, D., Tapia, C.C., (2011) Motivación al logro en estudiantes universitarios de Guaymas, Sonora: Un estudio Descriptivo, XI Congreso Nacional de Investigación Educativa, Aprendizaje y Desarrollo Humano, Recuperado de: http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_01/1266.pdf
- Billat, V. (2002) *Fisiología y metodología del entrenamiento, de la teoría a la práctica*, España, Editorial Paidotribo.
- Buceta, J.M. (1995) La intervención psicológica para la optimización del rendimiento deportivo. En Medina, M., García, C.M., Romero, A., (1999) *La psicología como profesión: enfoques actuales*, pp. 349-360, Universidad de Murcia, España, Ediciones F.G.Graf, S.L.
- Cáceres, L. E. (2013) *Un modelo Motivacional de metas de logro para practicantes de deportes de conjunto*, [tesis doctoral], México
- Camacho, V. M. (2013) *Somatotipo y su relación con a potencia anaeróbica relativa realizada sobre plataforma anaeróbica en jugadores de futbol americano, Potros salvajes UAEM, categoría mayor; temporada 2012 en el CEMAFyD*, [Tesis Especialidad] Estado de México, Universidad Autónoma del Estado de México. Recuperado de: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/13767/409695.pdf?sequence=1>
- Carlin, M. (2015) *El abandono de la práctica deportiva, motivación y estados de ánimo en deportistas*, Sevilla, España, Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Carrasco, D., Carrasco, D. Carrasco, & D. (2014) *Psicología del Deporte*, Universidad Politécnica de Madrid, Instituto Nacional de Educación Física. Recuperado de: <http://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>

- Cetina, G. I. (2014) *Motivación de logro y satisfacción deportiva en atletas de 10 a 5 años*, [Tesis Maestría]. Recuperado de: <http://erosac.com/wp-content/uploads/2014/01/Motivaci%C3%B3n-de-Logro-y-Satisfacci%C3%B3n.pdf>
- Chóliz, M. (2004) *Psicología de la motivación, El proceso motivacional*, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/=cholz/asignaturas/motivacion/Proceso%20motivacional.pdf>
- Chóliz, M. (2004) *Psicología de los motivos sociales*, Universidad de Valencia. Recuperado de: <http://www.uv.es/~cholz/Motivos%20sociales.pdf>
- CONADEIP, A.C. (2014) *Quiénes somos*, [online]. Recuperado de: <http://www.conadeip.mx/nosotros/quienes-somos/>
- CONADEIP, A.C. (2016) *Reglamento de competencia de fútbol americano*, [online]. Recuperado de: http://www.conadeipfba.org.mx/pdf_rules/FUTBOL_AMERICANO_REGLAMENTO_COMPETENCIA_16-17.pdf
- Cosacov, E. (2005) *Introducción a la Psicología*, Córdoba, Argentina, Editorial Brujas.
- Cox, R.H.(2007) *Psicología del deporte, conceptos y sus aplicaciones*, Columbia, Estados Unidos, Editorial Médica Panamericana.
- Del Olmo, J.L., Salas, M.E (1995) Evaluación Morfológica de los jugadores de fútbol americano. En Ramos, R.M, López, S (1995) *Estudios de Antropología Biológica*, pp. 415-433, Universidad Nacional Autónoma de México, México, INAH.
- Del Río, C. (2010), *El consentimiento informado en menores adolescentes: Contexto ético-legal y algunas cuestiones problemáticas*, Información psicológica, 100, pp. 60-67. Recuperado de: <file:///C:/Users/POGO/Downloads/Dialnet-ElConsentimientoInformadoEnMenoresYAdolescentes-3642744.pdf>
- Elizalde, A. Martí, M., Martínez, F. A. (2006). *Una revisión crítica del debate sobre las necesidades humanas desde el Enfoque Centrado en la Persona*. POLIS, Revista Latinoamericana, 5. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=30517306006>
- Ezquerro, M., (2015) Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte. En García-Naveira, A., Locatelli, L., (2015) *Avances en psicología del deporte*, pp.1-33, Primera edición, España, Editorial Paidotribo

- Galán, S T; Rodríguez, M C; (2007). *Programa de entrenamiento en imaginería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 7() 5-24. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227017553001>
- García-Naveira, A., (2010) *El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros*. Papeles del Psicólogo, 31, pp. 259-268. Recuperado de: <http://148.215.2.10/articulo.oa?id=77815136005>
- García-Naveira, A., Ruiz-Barquín, R. (2013) *Personalidad, edad y rendimiento deportivo en jugadores desde el modelo de Costa y McCrae*, Anales de psicología, 29(3), pp. 642-655, recuperado de: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175771>
- García, T. (2006) *Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas*, Universidad de Extremadura, España, [tesis doctoral]. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=1273>
- González, D. J. (2008) *Psicología de la motivación*, La Habana, Editorial Ciencias Médicas.
- Gutiérrez, M., (2004) *El valor del deporte en la educación integral del ser humano*, Universidad de Valencia, Revista de Educación, 335, pp. 105-126. Recuperado de: http://www.revistaeducacion.mec.es/re335/re335_10.pdf
- Heredia, M.E. (2005) *La psicología deportiva y el fútbol*, Revista Digital Universitaria, 6 (6). Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/vol.6/num6/art62/jun_art62.pdf
- Jaenes. J.C., (2015) Propuestas prácticas de intervención en el rendimiento deportivo. En García-Naveira, A., Locatelli, L., (2015) *Avances en psicología del deporte*, pp. 37-46, Primera edición, España, Editorial Paidotribo
- Krauskopof, D. (2011) *El desarrollo en la adolescencia: las transformaciones psicosociales y los derechos en una época de cambios*, Revista Psicología.com, 15(51) Costa Rica, Recuperado de: <http://hdl.handle.net/10401/4562>
- Lawther D, J. (1997). *Psicología del deporte y del deportista*. Buenos Aires: Paidós
- Martin, D., Carl K. y Lehnertz, K. (2001) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*, Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Martínez, C., Alonso, N., Moreno, J. & Cervello, E. (2007). *Efectos de la práctica deportiva, la frecuencia de práctica y la satisfacción experimentada en la adopción*

- de conductas disciplinadas en clases de educación física*. Recuperado de: <http://www.um.es/univefd/dispfs.pdf>
- Macagno, L.E. (2005) *La teoría de las metas de logro en la formación del maestro de educación física, análisis de un programa de intervención docente*, Universidad de Valencia, España [tesis doctoral]. Recuperado de: <http://docplayer.es/413300-Departamento-de-educacion-fisica-y-deportiva.html>
- McClelland, D.C., (1989) *Estudio de la motivación humana*, Madrid, Educación Hoy, Narcea, S.A.de ediciones.
- Monroy, A. y Sáez, G. (202) *Las teorías de la motivación y su aplicación a l actividad física y al deporte*, Buenos Aires, Revista digital 16 (164). Recuperada de: <http://www.efdeportes.com/efd164/las-teorias-sobre-la-motivacion-y-el-deporte.htm>
- Naranjo, M. L. (2009) *Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo*, Educación 33(2) pp. 153-170. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058010>
- Palmero, F., Gómez, C., Carpi, A., Guerrero, C., & Díez, J. L., (1997). *Motivación y Biología: desarrollos teóricos*, Revista electrónica de motivación y emoción. VIII (20-21) Recuperado de: http://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/formacion_integral/Enero/valorEntusiasmo/descargables/MotivacionBiologia.pdf
- Pedreira, J.L., Álvarez (2000) *Desarrollo psicosocial de la adolescencia: bases para una comprensión actualizada*, Documentación social 120, pp 69-90. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=815783>
- Real Academia Española (2014) *Diccionario de la Lengua Española*. 23 ava. Edición, Recuperado de: <http://www.rae.es/>
- Reeve, J. (2010) *Motivación y Emoción*, México, Quinta Edición, McGrawHill Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- Reyes Lagunes, I. (1997). *Escala de orientación al logro*. México.
- Ribetti, R. (2011) *Técnicas de intervención psicológicas en el deporte, utilizadas por los entrenadores deportivos*, [Tesis Licenciatura] Argentina, Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología y Relaciones Humanas

- Rodríguez, M.C., Izquierdo, J.M., Ruíz, A. & Mendoza, A. (2008) *Diagnóstico de la personalidad en el deporte de competición: Fútbol*, Sevilla, España, Wanceulen Editorial Deportiva S.L.
- Ruble, D.N. (1984) *Teorías sobre a motivación de logro: perspectiva evolutiva*, Infancia y Aprendizaje 26, pp. 15-30.
- Tolman, E.C. (1932). *Purposive Behavior in Animals and Man*, Nueva York: Appleton-Century
- Valdés, H. M., (2002) *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*, España, INDE Publicaciones.
- Vázquez, Á; Manassero, M A. (1998). *Validación de una escala de motivación de logro*. *Psicothema*, 10(2) pp. 333-351. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72710209>
- Viadé, A. (2003) *Psicología del rendimiento deportivo*, Barcelona, Editorial UOC.
- Vinueza, E. (2015) *Psicología del Deporte*, [Ensayo] Recuperado de: <http://www.edwinvinuezatapia.com/ensayospdf/PSICOLOGIA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (2007) *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico*, Madrid, España, Editorial Médica Panamericana.

| | | | | | | | | |
|----|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 28 | En mi práctica deportiva una vez que inicio persisto hasta terminar. | <input type="checkbox"/> |
| 29 | Por ser el primero en mi deporte aceptaría hacer cualquier cosa. | <input type="checkbox"/> |
| 30 | En mi deporte, soy exigente conmigo mismo. | <input type="checkbox"/> |
| 31 | Me causa satisfacción mejorar mis participaciones | <input type="checkbox"/> |
| 32 | En mi deporte me encanta competir. | <input type="checkbox"/> |
| 33 | Me da gusto vencer a los demás. | <input type="checkbox"/> |
| 34 | Me enorgullece quedar en primer lugar. | <input type="checkbox"/> |
| 35 | Soy responsable en las actividades que me asignan | <input type="checkbox"/> |
| 36 | Quedo satisfecho hasta que logro hacer bien mis jugadas. | <input type="checkbox"/> |
| 37 | En mi deporte, no estoy tranquilo hasta que mis jugadas están bien. | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Es importante hacer las cosas mejor que los demás. | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Hago las cosas bien hechas. | <input type="checkbox"/> |
| 40 | Para mí lo importante es ganar. | <input type="checkbox"/> |
| 41 | Insisto hasta que lo que hago está perfecto. | <input type="checkbox"/> |
| 42 | En mi deporte, sí hago un buen trabajo me causa satisfacción. | <input type="checkbox"/> |

Aréchiga, Arellano & Tapia, 2011.

Anexo B



FOLIO:

Formato de consentimiento informado Taller de Motivación de Logro en el Futbol Americano Juvenil

Esta hoja de consentimiento puede contener palabras que no entienda. Por favor pregunte al instructor del taller para que le explique cualquier palabra o información que no entienda claramente.

I- INTRODUCCION: Ha sido invitado a participar en un Taller de Motivación de Logro en el Futbol Americano Juvenil, antes de que decida participar en el taller, por favor lea este consentimiento cuidadosamente. Haga todas las preguntas que quiera, para asegurarse que entiende los objetivos del taller.

II- OBJETIVO DEL TALLER: Implementar un taller basado en la motivación de logro para jugadores de futbol americano, categoría juvenil única, con la finalidad de optimizar su rendimiento deportivo.

III- PARTICIPANTES DEL TALLER: En el estudio participarán jugadores de futbol americano pertenecientes a la categoría juvenil única.

IV- PROCEDIMIENTO:

- El taller tendrá una duración de 10 sesiones de 90 minutos.
- Deberá responder un cuestionario en la primera y en la última sesión que ayudará a mostrar si existe un cambio conductual a raíz de taller.

VI- PRIVACIDAD Y CONFIDENCIALIDAD: El instructor del taller conseguirá información personal sobre usted, referente a datos como nombre, edad y sexo, así como sus respuestas del cuestionario. Toda la información se manejará CONFIDENCIALMENTE y sólo usted y el investigador tendrán acceso a ella.

VII- CONSENTIMIENTO: He leído la información de esta hoja de consentimiento. Todas mis preguntas sobre el taller y mi participación han sido atendidas. Declaro libre y voluntariamente que acepto participar en el taller. Autorizo el uso de mi información para los fines exclusivos del taller descritos anteriormente.

Estoy consciente de que las preguntas estarán encaminadas al logro del objetivo mencionado y que no habrá riesgo para mi persona.

Nombre: _____ Firma: _____

Instructor: _____ Firma: _____

Fecha y lugar: _____

Anexo C



El presente Diploma se otorga a:

Nombre del Jugador

Por su entusiasta participación al

Taller de:

**Motivación de logro
en el Fútbol Americano Juvenil**

Firma Instructor

Firma Head Coach

Puebla, Pue. A de de 201

Anexo E

| Piezas | Unidad | Precio Unitario | Descripción | Precio x persona |
|--|----------------|------------------------|---|-------------------------|
| 1 | Pieza | \$ 15.00 | Pelota de vinyl lisa del 8 1/2 | \$15.00 |
| 1 | Hoja | \$ 01.00 | Anexo B | \$01.00 |
| 1 | Caja con 10 | \$ 32.50 | Lápiz berol del numero 2 | \$03.25 |
| 1 | Caja con 30 | \$109.00 | Goma Pelikan WS30 | \$03.60 |
| 1 | Caja con 60 | \$ 75.00 | Sacapuntas sabonis | \$01.25 |
| 3 | Hojas | \$ 01.00 | Anexo A | \$03.00 |
| 1 | Hoja | \$ 01.00 | Anexo D | \$00.05 |
| 1 | Caja con 12 | \$ 32.00 | Lapicero bic punto mediano | \$ 01.20 |
| 1 | 28 páginas | \$ 35.00 | Cuadernillo con actividades del taller | \$35.00 |
| 28 | Metros | \$ 02.62 | Cuerda de polipropileno de 6 mm. Amarilla, 28 mts, por cada 15 personas | \$ 04.89 |
| 1 | Pieza | \$ 25.00 | Balón de futbol americano mini de esponja, 1 por cada 10 participantes | \$02.50 |
| 2 | Piezas | \$ 80.00 | Lonas reforzada de uso rudo de 1.5 por 2.0 mts. Por cada 15 participantes | \$10.67 |
| 1 | Pieza | \$ 88.00 | Silbato para entrenamiento marca Fox o Micasa | \$ 02.90 |
| 1 | Paquete de 100 | \$ 15.00 | Tarjetas de 12. 7 X 7.5 cm. 10 por cada participante. | \$ 01.50 |
| 1 | Paquete de 500 | \$ 75.00 | Papel bond tamaño carta, blanco | \$05.00 |
| 4 | Pieza | \$ 24.50 | Cinta adhesiva Tuk, de 8mm x 33 M, por cada 15 participantes | \$ 06.55 |
| 4 | Pliego | \$ 06.00 | Papel crepe de diferentes colores, 4 pliegos por persona | \$ 24.00 |
| 3 | Hojas | \$ 01.00 | Anexo A | \$03.00 |
| 1 | Cartulina | \$ 09.00 | Anexo C | \$09.00 |
| 1 | Pieza | \$ 95.00 | Pastel cualquier sabor, uno por cada 15 participantes | \$06.30 |
| 1 | Paquete de 250 | \$ 21.00 | Servilletas desechables | \$00.70 |
| 1 | Paquete con 20 | \$ 18.00 | Plato pastelero desechable. | \$ 01.20 |
| 1 | Paquete con 24 | \$ 14.00 | Tenedor desechable | \$00.95 |
| Total por persona, mínimo 30 personas | | | | \$127.51 |

Anexo F



Cuaderno de actividades

Taller de:

Motivación de logro

en el Fútbol Americano Juvenil

Nombre: _____

¡Hola!

Bienvenido al Taller de Motivación de Logro en el Fútbol Americano Juvenil, nuestro objetivo es implementar actividades basadas en la motivación de logro, para jugadores de fútbol americano, categoría juvenil única, con la finalidad de optimizar tu rendimiento deportivo, consideramos que de la misma forma que entrenas para mejorar tus habilidades físicas es necesario también entrenar tus habilidades psicológicas.

Ya eres un participante de este taller en el cual vamos a trabajar sobre la importancia de alcanzar tus objetivos, lograr mayor competitividad, integrar un equipo unido, trabajar de forma colaborativa y con una actitud positiva, admitiendo nuestra necesidad de ser aceptados y valorando la importancia de aceptar a tus compañeros.

Esperamos que el taller sea todo un éxito, ayude en tu formación para entregar lo mejor de tí, en cualquier lugar o situación en la que te encuentres.

Te pedimos realices las actividades con entusiasmo para lograr el objetivo, si surgen dudas, pregunta para poder responder tus inquietudes, si alguna actividad te hace sentir incómodo, coméntalo.

Te pedimos que al término de cada sesión entregues al instructor este cuadernillo, para evitar olvidos o pérdidas y poder seguir trabajando las siguientes sesiones, al final del curso te será entregado.

¡Gracias por tu participación!



Actividad Uno

Yo declaro... yo creo...

En esta actividad te pedimos que de forma narrativa, como si fuera una plática, respondas a las siguientes oraciones, a cada una le antepondrás la frase “Yo declaro” o “Yo creo” según se indica. Puedes utilizar la parte de abajo atrás de a página.

Por ejemplo: Yo declaro que quiero tener éxito en el taller que estoy impartiendo porque creo que estos deportistas son muy talentosos...

¡Adelante! Y recuerda si tienes alguna duda, pregunta al instructor.

Yo declaro...

... que quiero tener éxito en... (En que quieres tener éxito)... porque... (Por qué quieres lograr ese éxito).

...que voy a... (Que vas a hacer o que deberías a hacer para lograrlo) para intentar tener éxito.

...que pediré ayuda en... (Cosas en las que pedirías ayuda para lograr lo que deseas).

Yo creo...

...que un defecto personal que me puede bloquear es... pero si yo... (Qué puedes hacer por superar ese defecto).

...que un obstáculo externo que me puede bloquear es... pero yo... (Qué puedes hacer para superar ese obstáculo).

...que mis posibilidades de éxito son... si yo (Acciones qué te pueden llevar al éxito)

...mis temores respecto al fracaso son...



Actividad Dos

Autoverbalizaciones

La forma en que las personas estructuramos nuestras creencias, acerca de nuestras experiencias influye en la forma en como nos sentiremos y actuaremos, en ocasiones consciente o inconscientemente una situación o suceso real, por ejemplo ser regañado por el coach por una equivocada ejecución, puede hacernos recordar solo lo negativo; ejemplo “nunca hago las cosas bien y por eso mi equipo pierde” lo cual me puede llevar a consecuencias emocionales, conductuales o físicas, por ejemplo sentir miedo, abatimiento, desanimo, inseguridad, lo cual se reflejará en una falta de atención, evitación y esto me llevará a una mala ejecución, reafirmado mi creencia.

Por eso es importante trabajar en nuestras creencias a través de autoverbalizaciones positivas, es decir cambiar esas creencias negativas, construyendo creencias positivas, recordemos que no debemos generalizar. Escribe cuatro creencias negativas o las que te hagan sentir mal, y escríbela de forma que sea una construcción positiva. Cada vez que recuerdes esta creencia, recuérdalo de forma positiva, estas autoverbalizaciones generarán un cambio positivo en tus ejecuciones.

| Creencia negativa | Creencia positiva |
|-------------------|-------------------|
| | |
| | |
| | |
| | |



Actividad Tres

Respiración controlada

Sentado con los ojos cerrados, o acostado, colocar una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.

- Se debe inspirar por la nariz, tratando de llevar aire a los pulmones desde abajo hacia arriba, con la mano debe sentirse que el abdomen se eleva, hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 3 segundos

-Exhalar por la boca durante 3 segundos, al exhalar el abdomen vuelve a su posición original. Es aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra

"calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que exhala o imaginar que la tensión se escapa con la exhalación.

-Para mantener el ritmo puede ser útil contar de 1 a 3 (inspiración), y de 1 a 3 (exhalación). Hacer una pausa de 1 segundo y volver a inspirar.

Técnica de respiración profunda

Sentado cómodamente, con los ojos cerrados, coloquen una mano sobre el abdomen, con el dedo meñique justo encima del ombligo.

- Se debe inspirar por la nariz, tratando de llenar los pulmones desde abajo hacia arriba, con la mano debe sentirse que el abdomen se eleva, hacer una inspiración lenta y profunda por la nariz durante 5 segundos, retener el aire durante 5-7 segundos.

-Exhalar por la boca lentamente por 10 segundos, con los labios cerrados, al exhalar el abdomen vuelve a su posición original. Es aconsejable que se repita mentalmente y de forma lenta la palabra "calma", "relax" o "tranquilo" cada vez que exhala o imaginar que la tensión se escapa con la exhalación.

-Para mantener el ritmo puede ser útil contar de 1 a 5 (inspiración), de 1 a 5 o 7 (retención) y de 1 a 10 (exhalación).

-Este ejercicio puede repetirse de 2 a cinco veces y se continúa con la respiración controlada.



Actividad Cuatro

El camino

En esta actividad te pedimos que en cada recuadro expongas la forma en la que llevarías a cabo la actividad que se describe, una vez descritas te pedimos propongas cuatro actividades más que consideras serían importantes para lograr el éxito de tu equipo en una competencia.

| Descripción de la tarea (Qué) | Objetivo que persigue la tarea (Para qué) | Materiales (Con qué) | Forma en que se llevaría a cabo (Cómo) |
|---------------------------------------|---|----------------------|--|
| Alimentarme bien | | | |
| Descansar | | | |
| Observar la ejecución del otro equipo | | | |
| Prepararme para un partido | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |



Actividad Seis

El circo

Pensando en las habilidades que tiene cada uno de tus compañeros del grupo que formaron, en una tarjeta escribe su nombre, usa una tarjeta por cada compañero, a cada uno lo ubicarás en el trabajo que tú consideras que podría efectuar y porque consideras que podría realizar ese trabajo, harás una para ti también. A continuación te damos una lista de posibles trabajos, tienen que ser de un circo, puedes dar más opciones.

Boletero

Domador de leones

Acomodador

Trapecista

Lanza cuchillos

Hombre de goma

Ventrílocuo

Equilibrista

Maestro de ceremonias

Malabarista

Gimnasta

Titiritero



Actividad Siete

Relajación

Sentado cómodamente o acostado, cierra los ojos, la primera fase de este ejercicio es de tensión-relajación, deberás ir tensando cada parte de tu cuerpo lo más tenso que puedas por unos segundos y después la relajarás, el orden es el que a continuación te mencionamos.

1ª FASE: Tensión-relajación

Relajación de cara, cuello y hombros, repetir cada ejercicio tres veces con intervalos de descanso de unos segundos, con el siguiente orden:

- Frente: Arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Ojos: Abrir ampliamente y cerrar lentamente.
- Nariz: Arrugar unos segundos y relajar lentamente.
- Boca: Sonreír ampliamente, relajar lentamente.
- Lengua: Presionar la lengua contra el paladar, relaja lentamente.
- Mandíbula: Presionar los dientes notando la tensión en los músculos laterales de la cara y en las sienas, relaja lentamente.
- Labios: Arrugar como para dar un beso y relaja lentamente.
- Cuello y nuca: Flexiona hacia atrás, vuelve a la posición inicial. Flexiona hacia adelante, vuelve a la posición inicial lentamente.
- Hombros y cuello: Elevar los hombros presionando contra el cuello, volver a la posición inicial lentamente.
- Relajación de brazos y manos: Contraer, sin mover, primero un brazo y luego el otro con el puño apretado, notando la tensión en brazos, antebrazos y manos. Relajar lentamente.
- Relajación de piernas: Estirar primero una pierna y después la otra levantando el pie hacia arriba y notando la tensión en piernas: trasero, muslo, rodilla, pantorrilla y pie. Relajar lentamente.
- Relajación de tórax, abdomen y región lumbar o espalda (estos ejercicios se hacen mejor sentado sobre una silla): con los brazos en cruz y llevar codos hacia atrás. Notará la tensión en la parte inferior de la espalda y los hombros.
- Tórax: Inspirar y retener el aire durante unos segundos en los pulmones. Observar la tensión en el pecho. Exhalar lentamente.
- Estómago: Tensar estómago, relajar lentamente.
- Cintura: Tensar nalgas y muslos, el trasero se eleva de la silla.

2ª FASE: repaso.

- Repasar mentalmente cada una de las partes que hemos tensionado y relajado para comprobar que cada parte sigue relajada, relajar aún más cada una de ellas.

3ª FASE: relajación mental.

- Finalmente se debe pensar en algo agradable, algo que le guste, que sea relajante, una música, un paisaje, etc., o bien deja la mente en blanco.



Actividad Ocho

El gerente de marca

Usted es gerente de marca de una Compañía,, la cual se dedica a la manufactura de productos domésticos y está localizada en Puebla. Usted tiene que realizar un viaje urgente a la ciudad de Washington D.C. por un lapso de un mes; su avión sale a las 9 p.m.

En este momento son las 9 de la mañana y tiene que administrar su tiempo de tal manera que antes de partir a su destino pueda desempeñar las actividades que a continuación se detallan. Si considera necesario, algunas de las actividades que se señalan pueden ser suspendidas o delegadas a una secretaria con la que usted cuenta para el desempeño de sus funciones.

| Lista de actividades | Duración |
|--|---------------|
| 1. Junta para evaluar rediseño de empaque con el Departamento de Ingeniería Industrial. | (60 minutos) |
| 2. Analizar resultados de la marca durante el último mes, y dictar acciones correctivas si es necesario. | (120 minutos) |
| 3. Llamada del Gerente General solicitando informes sobre la marca. | (10 minutos) |
| 4. Reunión con el Gerente de Grupo para evaluar proyectos en proceso. | (60 minutos) |
| 5. Reunión con el Consejo Directivo para tratar últimos detalles de su visita a Washington | (90 minutos) |
| 6. Salir a comer con el Ejecutivo de Cuenta de la Agencia de Publicidad, para discutir una nueva estrategia de comunicación. | (120 minutos) |
| 7. Llamar al proveedor "X" para darle unos cambios en el diseño del exhibidor que se está fabricando | (10 minutos) |
| 8. Pagar tarjeta de crédito en el banco. | (30 minutos) |
| 9. Elaborar documento en el que se señale la nueva política de exhibición de la marca en el canal de autoservicios. | (30 minutos) |
| 10. Hablar a su mamá para despedirse. | (10 minutos) |
| 11. Ir a la planta para checar problemas de producción. | (40 minutos) |
| 12. Durante el día usted tendrá que realizar distintas llamadas personales | (60 minutos) |
| 13. El Gerente de Ventas de su Compañía le informa que se encuentra con él el Gerente de Compras de las tiendas de autoservicio "Aurrera" y que se llevará a cabo una junta de trabajo en la que se discutirán distintos aspectos sobre la exhibición y material punto de venta que afecta a su marca. | (120 minutos) |
| 14. Debe de llevar, hoy mismo, documentos urgentes al Departamento de Finanzas | (20 minutos) |
| 15. Le recordamos que usted necesita llegar al aeropuerto 1:30 horas antes de que salga su avión para registrarse. Regularmente de su Compañía al aeropuerto se hacen 30 minutos de camino. | |

NOTA: No existe ninguna restricción en cuanto al orden de las actividades. Las actividades que aparezcan en esta hoja de instrucción y se omitan en la "Agenda" debe especificarse quién las va a realizar o por qué se omitieron.



Actividad Diez

El que se enoja pierde

Describe brevemente cada una de las situaciones que se presentan a continuación, se lo más sincero que puedas.

Situaciones de enojo

| |
|--|
| Llego a enojarme cuando... |
| Cuando me enojo yo digo... |
| Cuando me enojo yo hago... |
| Cuando me enojo y alguien está cerca de mí yo... |
| Cuando alguien se encuentra cerca de mí y está enojado, yo.... |
| Cuando me enojo, quien está cerca de mí reacciona haciendo... |
| Consigo controlar mi enojo mediante... |



Actividad Once

Foto historia

Observa la foto y describe lo que crees que sucedió antes de la foto, que está pasando en ese momento y que sucederá después. Al finalizar comparte con tus compañeros de equipo tu opinión y por qué pensaste de esa manera.





Hemos llegado al final del “Taller de Motivación de Logro en el Futbol Americano” esperamos te hayan sido de utilidad las actividades que se realizaron.

¡Gracias!

Lograríamos muchas más cosas, sí no pensáramos que es imposible
Vince Lombardi