



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

*PROPUESTA DE PROGRAMA PERMANENTE DE
ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO DEPORTIVO*

Informe Profesional de Servicio Social

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTA:

Daniela Miranda Rochín

DIRECTOR:

Lic. Ricardo Alberto Lozada Vázquez

REVISORA:

Mtra. Karina Beatriz Torres Maldonado

SINODALES:

**Mtra. María Isabel Delsordo López
Lic. María de la Concepción Conde Alvarez
Mtro. Arturo Puente Lomelin**

Marzo, 2019.

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD.MX.





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.

Agradecimientos

“Cuando dejas atrás a alguien querido, no hay forma de llenar el vacío, pero puedes elegir conscientemente seguir viviendo para honrar su memoria.”

-Terry Orlick

"Se requieren nuevas formas de pensar para resolver los problemas creados por las viejas formas de pensar."

- Albert Einstein

A mi abuela[†], mi madre, mi padre y mis hermanos: mi familia que me ha enseñado a valorar la diversidad, a perseguir los sueños, apreciar el buen humor, los buenos tiempos y a desarrollar fortaleza para trascender las dificultades. A mis maestros, entrenadores, compañeros de equipo y amigos; los de antes y los de ahora. Gracias a la danza y al atletismo, que han guiado incesantemente mi camino por la vida. Gracias a mi Universidad, que es mi casa y mi fuente inagotable de experiencias y conocimiento.

Índice de Contenido

Resumen	4
Introducción.....	5
1. Datos Generales del Programa de Servicio Social	8
2. Contexto de la Institución y del Programa de Servicio Social	9
2.1 La Psicología del deporte en México y en la UNAM	9
2.2 La Facultad de Psicología	11
2.3 El deporte en la Facultad de Psicología	13
3. Actividades Realizadas en el Servicio Social.....	15
3.1 Elaboración de Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo	18
3.2 Primer contacto con deportistas	23
3.3 Cuestionarios, entrevistas e instrumentos de evaluación psicológica para deportistas	25
3.4 Habilidades psicológicas para deportistas: evaluación, adquisición y práctica.....	27
3.5 Evaluación de resultados.	33
4. Objetivos del Informe de Servicio Social.....	44
Objetivo General.....	44
5. Soporte Teórico Metodológico	45
La historia de la Psicología del deporte.....	45
La Psicología del deporte como profesión	48
El deporte competitivo	51
El éxito deportivo	55
La evaluación psicológica- deportiva.....	56
Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo	58
Control de estrés	59
Ansiedad rasgo- estado. IDARE.....	63
Técnicas de relajación	65
Motivación	68
Habilidad mental.....	74
Establecimiento de objetivos	75
Cohesión de equipo.....	79

Visualización.....	81
Resultados Obtenidos	85
Recomendaciones y sugerencias.....	91
Programa permanente de acompañamiento psicológico deportivo	91
Jornadas psicoeducativas sobre psicología del deporte	92
Psicología del Deporte en la Facultad de Psicología	93
Referencias	95
Índice de figuras y tablas	116

Índice de Anexos

Anexo 1. Carta de registro de Servicio Social	98
Anexo 2. Constancia de término de Servicio Social.....	99
Anexo 3. Cuestionario Inicial	101
Anexo 4. Entrevista Inicial	102
Anexo 5. CPRD en español, adaptación para deportes individuales.....	103
Anexo 6. Método Silva. Respiración 3 a 1.....	108
Anexo 7 Carta descriptiva "Control de estrés" Sesión 1.....	109
Anexo 8 Carta descriptiva "Respiración profunda", Sesión 2.....	111
Anexo 9 Ejemplo de bitácora de autorreporte	113
Anexo 10 Formato para Autorreporte, economía de fichas.....	115

Resumen

La psicología aplicada al deporte es un campo de estudio que ha sido difundido y promovido en diversas partes del mundo, generando programas de entrenamiento psicológico deportivo que ayudan a mejorar el rendimiento deportivo considerando todas las áreas de desarrollo de los individuos, es decir, componentes deportivos, sociales, familiares y de salud. En el siguiente Informe se exponen las actividades realizadas en el marco del Servicio Social prestado en la Coordinación de Actividades Deportivas, dependiente de la Secretaría de Asuntos Escolares de la Facultad de Psicología. Se expone el proceso de elaboración de un Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo, así como su aplicación para disciplinas deportivas individuales con cuatro mujeres participantes pertenecientes a la Facultad de Psicología de la UNAM, mostrando las actividades realizadas, sus objetivos y resultados. Este programa se inició con cuatro deportistas y se concluyó con dos de ellas; se les aplicó el cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Deporte y derivado de la evaluación se trabajó principalmente con la variable Control de estrés, brindando herramientas como técnicas de relajación, establecimiento de objetivos y técnicas de visualización. Es así que se propone la implementación de un programa permanente de acompañamiento psicológico deportivo que permita dar continuidad al desarrollo integral de los alumnos deportistas, así como mostrar la necesidad de academización de la Psicología aplicada al Deporte desde la Facultad de Psicología de la UNAM.

Introducción

Empezaré haciendo una breve semblanza de cómo surgió mi interés por la Psicología del Deporte y la elección de este Servicio Social. Entre mis antecedentes de vida, encuentro que tuve un acercamiento temprano al mundo del deporte. Cuando tenía cuatro años mi madre me introdujo en el patinaje artístico sobre ruedas, actividad a la que también se adhirió mi hermano mayor, convirtiéndose así- el patinaje- en una actividad central de la familia: los entrenamientos, las competencias, los viajes, los vestuarios, la música, etc. Así fue durante nueve años, de los cuales conservo innumerables experiencias, anécdotas y aprendizajes, en donde las constantes fueron el apoyo familiar, las amistades surgidas por la práctica deportiva y la presencia e influencia de los entrenadores deportivos que me formaron. Entre esas experiencias vinieron también algunos momentos difíciles correspondientes a esa edad, como afrontar los cambios de entrenador, cambiar de equipo y de amigos, la exigencia escolar frente a los periodos de competencia, las lesiones, que aún cuando sólo fue una, consistió precisamente en un precipitador para descubrir la danza, que después se convertiría en parte fundamental de mi vida.

Entonces me retiré del patinaje y comencé mi camino en la danza, ya con más edad, y sin mamá, papá y abuela que resolvieran cada una de las situaciones inesperadas, por lo que se hizo necesario afrontar el “paquete completo” por mí misma. Después de vivir trece años practicando la danza, la concibo como arte, que tiene como principal herramienta de expresión el cuerpo y, en ese sentido, la danza profesional tiene muchas características coincidentes con el deporte competitivo: la técnica y su perfeccionamiento, las temporadas escénicas, las horas de entrenamiento, el desgaste físico y mental, entre otras. Así, una tarde de plática con mi abuela, llegué al punto que se había venido gestando durante años, la importancia de que existiera un profesional que coadyuvara justamente con la adquisición y desarrollo de diversas habilidades psicológicas, como la solución de problemas, desarrollo de auto motivación, el planteamiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo,

estrategias de comunicación, de control de estrés, afrontamiento de las lesiones y organización del tiempo, por mencionar algunas.

Después, diversos factores situacionales y personales me acercaron al atletismo, integrándome en corto tiempo al equipo representativo de atletismo de la UNAM, en donde una vez más, mientras entrenaba apasionadamente y observaba a mis compañeros de equipo, sus historias deportivas, sus expectativas y las dificultades que enfrentaban como deportistas universitarios, ratificaba y consolidaba mi postura sobre la necesidad de una intervención profesional en el ámbito deportivo. Lo que coincidió con la apertura de un curso intersemestral en la Facultad de Psicología titulado “Introducción a la teoría y práctica de la psicología del deporte”, impartido por el Dr. Emilio Cáceres y el Lic. Daniel Carazo. Participé en el taller y durante esas semanas, todo comenzó a cobrar sentido, pues existía un área de la Psicología aplicada al deporte y la actividad física, y además, hicieron una excelente introducción al tema brindando sustentos teóricos, compartiendo experiencias y extendiendo una amplia bibliografía que indudablemente, me invitaba a seguir por esa dirección.

Fue así que cuando llegó mi momento de iniciar el servicio social y recibí la invitación del Lic. Daniel Carazo para realizarlo en la Coordinación Deportiva de la Facultad de Psicología, acepté y gracias a la confianza que mostró Daniel en mi trabajo, pudo concretarse un proyecto que hace tiempo había esperado.

De tal forma que este Informe Profesional de Servicio Social, expone las actividades realizadas que me permitieron entender y experimentar la realidad actual de la psicología aplicada al deporte en la Universidad, la importancia que los deportistas asignan a la psicología del deporte como parte de su desempeño deportivo y académico, el grado de conocimiento sobre los beneficios de un acompañamiento psicológico deportivo y hasta ciertas limitaciones que actualmente existen para el acceso a un servicio de intervención psicológica deportiva, tanto por la oferta profesional en el área, como por los costos. Reflexionando sobre la presencia de la

psicología aplicada al deporte en la Facultad, pues existe investigación, publicaciones y trabajo aplicado en algunos equipos representativos de la Universidad, sin embargo, tiene un alcance corto en comparación con la comunidad total de deportistas universitarios.

En la UNAM se fomenta que los alumnos practiquen algún deporte como parte de una formación integral y por cada disciplina deportiva, existen equipos representativos que asisten a eventos estatales, regionales y nacionales; así como equipos de cada Facultad que participan en eventos interuniversitarios. En la comunidad estudiantil de la Facultad de Psicología existen deportistas que se desempeñan en el deporte competitivo representando a la Facultad y a la Universidad. En este sentido, la psicología aplicada al deporte competitivo, resulta relevante pues puede brindar herramientas psicológicas a los alumnos que son también deportistas, fomentando su formación profesional, humana y la consecución de un mejor rendimiento deportivo y académico.

La propuesta de permanencia del programa de acompañamiento psicológico deportivo, surge a partir de la búsqueda de una posible respuesta a las condiciones antes señaladas y podrá encontrarse su objetivo en el apartado "Objetivos del Informe de Servicio Social" y en el último apartado, las recomendaciones que consideré pertinentes de acuerdo al contexto, al sustento teórico metodológico y la experiencia de este Servicio Social.

1. Datos Generales del Programa de Servicio Social

El programa de Servicio Social realizado lleva por nombre **“Apoyo para la difusión, promoción planeación, organización y registro de las actividades deportivas y recreativas de la Facultad de Psicología”**. Con clave de programa **(2017-12/23-1620)**, el cual se efectuó en la Coordinación de Actividades Deportivas de la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la Facultad de Psicología, a cargo del Dr. Luis Emilio Cáceres Alvarado, como se indica en la Carta de registro de servicio social (véase Anexo 1).

El objetivo del programa consiste en apoyar con la ejecución de actividades propias de la Coordinación de Actividades Deportivas, a cargo del Lic. Oscar Daniel Carazo Marín; las cuales tienen como eje principal promover la vinculación de los alumnos de la Facultad de Psicología con las actividades deportivas y recreativas, ya sea hacia las gestionadas por la Facultad o la amplia oferta de la UNAM. Esto en la búsqueda de la implementación del deporte en la vida de los universitarios como parte de una formación integral, así como el seguimiento de los deportistas que ya pertenecen a los equipos representativos de la facultad y/o de la Universidad.

Las actividades asignadas para los prestadores de Servicio Social son las siguientes:

- 1) Desarrollo de bases de datos
- 2) Apoyo a la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas
- 3) Apoyo a la vinculación con alumno deportistas y sus respectivas actividades
- 4) Apoyo en el desarrollo de eventos deportivos
- 5) Difusión de las actividades deportivas de la UNAM

La prestación de este servicio social concluyó en el mes de abril de 2018 como indica en la Constancia de término (véase Anexo 2).

2. Contexto de la Institución y del Programa de Servicio Social

2.1 La Psicología del deporte en México y en la UNAM

En México, se considera al Dr. Octavio Rivas el pionero de la psicología del deporte. Médico de profesión quien incursionó en el mundo del deporte y la psicología aplicada en 1976, utilizando como modelo teórico el Análisis Transaccional cuando la UNAM lo contrató para prestar sus servicios profesionales con el equipo de fútbol de primera división de Pumas de la UNAM. Este trabajo iniciado a mediados de los años setenta continuó con resultados relevantes durante la época de los ochenta, periodo donde el club se convirtió en una de las canteras más importantes del país, debutando jugadores de talla internacional como Hugo Sánchez, Manuel Negrete y Luis Flores, entre otros. Más tarde el Dr. Rivas fue invitado a formar parte del cuerpo técnico de la Selección Nacional de Fútbol, la cual participó en los mundiales de México 1986 y Estados Unidos 1994, ayudando así a la difusión y promoción de la psicología del deporte en el país (Rodríguez & Morán, 2010).

A principios de los años ochenta la Facultad de Psicología de la UNAM, organiza el coloquio titulado “Psicología Aplicada al Deporte” donde intervinieron organismos gubernamentales como la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (CONADE), el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la Escuela Superior de Educación Física y Promoción Deportiva del Distrito Federal (Rodríguez & Morán, 2010). A esta iniciativa se sumaron los cursos dirigidos a entrenadores deportivos organizados por la UNAM que fueron impartidos desde 1981 hasta 1984, aunque no se desprendieron de la Facultad de Psicología sino de la Dirección General de Actividades Deportivas; instancia de donde surge el primer diplomado de Psicología del Deporte en 1987, coordinado por la psicóloga Martha Heredia, el cual contaba con un año de duración (Heredia Navarro, 2005).

Con el tiempo la oferta de diplomados se ha diversificado a lo largo del territorio nacional. En Colima, Baja California, Guanajuato, Hidalgo, Nuevo León, Sinaloa, Yucatán, Zacatecas, se ofrecen dentro de sus programas de extensión universitaria diplomados en Psicología del deporte. Dentro de las facultades de psicología se han abierto espacios optativos para que los alumnos elijan la materia de psicología del deporte como parte de sus créditos curriculares; por ejemplo, en la Universidad de Guanajuato, ITESO y Universidad Autónoma de Baja California.

El aumento de la oferta académica en el área de la psicología aplicada al deporte tiene una estrecha relación con que el trabajo del psicólogo se considere cada vez más como un aporte valioso dentro del proceso de rendimiento deportivo; de hecho, actualmente son escasos los Centros Nacionales del Deporte que no cuentan con atención psicológica. Al respecto, un estudio de la Dirección de Medicina y Ciencias Aplicadas de la CONADE indica que más del 50% de los Centros e Institutos de Medicina y Ciencias Aplicadas en el país cuentan por lo menos con una plaza para psicología (López Taylor, Rodríguez, Rosas, & Fragoso, 2007). Sin embargo, estos indicadores lo que sugieren es queda camino por recorrer en las Facultades de Psicología para ofertar una formación especializada en Psicología de la Actividad Física y deportiva. Particularmente en la UNAM, la Facultad de Psicología, si bien ha ofertado cursos intersemestrales sobre el tema, carece de un programa que aporte de manera constante y sistematizada a nivel curricular, de formación terminal, de especialidad o posgrado. En la actualidad, la formación en psicología del deporte tiene una mayor inserción en los programas de Educación Física que en los planes curriculares de psicología. Tal es el caso del diplomado *Psicología del deporte*, que se oferta en el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD), el cual propone como temario: psicología del deporte, metodología del entrenamiento deportivo y medicina del deporte; con una duración total de 240 horas (UNAM, 2017).

2.2 La Facultad de Psicología

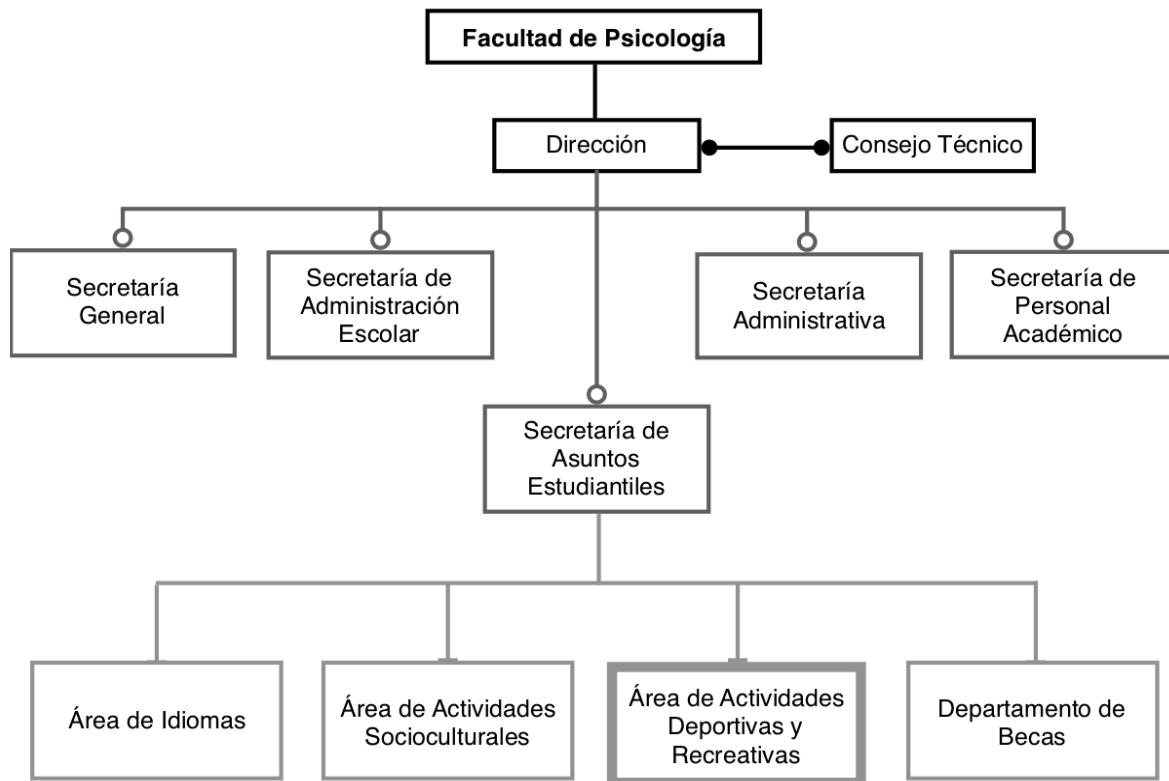


Figura 1. Organigrama de la Facultad de Psicología

En la actualidad la Facultad de Psicología forma el mayor número de licenciados, maestros y doctores en Psicología en México y además cuenta entre su personal académico con el mayor número de psicólogos pertenecientes al Sistema Nacional de Investigadores, de tal forma que contribuye con el mayor porcentaje de la producción científica en psicología que se realiza en el país.

El actual Plan de Estudios (Plan 2008), contempla para la formación de los alumnos tres Áreas de Formación. Estas áreas de formación se componen de 1) el Área de Formación General; 2) Área de Formación Contextual y 3) Área de Formación Profesional, integrada por seis campos de conocimiento: Ciencias Cognitivas y del comportamiento, Procesos Psicosociales y Culturales, Psicología Clínica y de la

Salud, Psicología de la Educación, Psicología Organizacional y Psicobiología y Neurociencias (Facultad de Psicología, 2017).

La misión de la Facultad de Psicología de la UNAM es formar de manera integral a sólidos psicólogos profesionales, en los niveles de licenciatura, maestría, doctorado y especialidades; atribuidos de capacidades, conocimientos, habilidades, actitudes, valores y experiencias que les permitan enfrentar y resolver problemas en el ámbito nacional e internacional en el campo de la salud y el bienestar integral, traduciéndose en el mejoramiento de las condiciones de vida de las personas, grupos e instituciones a través del adecuado diagnóstico, la aplicación de apropiados modelos de intervención para el logro de una evaluación profesional.

En este mismo sentido, la misión de la Facultad es formar psicólogos con actitud y ética profesional, psicólogos críticos, propositivos y reflexivos con vocación de servicio a la sociedad con ideas innovadoras en la interacción con el desarrollo social, cultural, político y económico de la comunidad. Fortalecer la ciencia psicológica que se hace en la Facultad para lograr un verdadero reconocimiento internacional, mayor impacto en la solución de problemas que enfrenta la sociedad y con ello, el reconocimiento pleno al potencial de la disciplina (Palafox, 2016).

En este marco y dentro del Plan de Desarrollo Institucional 2016- 2020 presentado por el Dr. Germán Palafox Palafox se abordan 5 ejes de acción: 1) Fortalecimiento de la planta académica y docencia; 2) Fortalecimiento de la investigación; 3) Difusión y vinculación con la sociedad; 4) Gestión Académico- Administrativa; y 5) Infraestructura y servicios administrativos.

En el Eje 1 “Fortalecimiento de la planta académica y docencia”, en el punto 1.6 Programa de apoyo a estudiantes, se apunta como uno de los proyectos estratégicos la promoción de una educación integral y saludable, implicando al arte, la cultura y el deporte.

Por otro lado, en el Eje 3 “Difusión y vinculación con la sociedad”, el punto 3.3 Programa de Vinculación institucional, se hace explícita la necesidad de desarrollar e incorporar nuevos conceptos y habilidades que permitan desempeñar un rol más activo en la construcción de la democracia cotidiana, la convivencia social y el respeto a las diferencias, En donde se encuentran como parte de los proyectos estratégicos el desarrollo de programas de servicio social con un componente formativo y de compromiso social, en los que se vinculen temáticas en torno la equidad de género, la igualdad, el apoyo a personas con discapacidad, la no violencia, el respeto a la diversidad sexual y la interculturalidad, la sostenibilidad, entre otros (Palafox, 2016).

2.3 El deporte en la Facultad de Psicología

La Facultad de Psicología de la UNAM mantiene un interés por fomentar el acercamiento de sus alumnos hacia la diversa oferta de actividades deportivas y culturales en las que pueden participar, mismas que contribuyen a una formación integral, a través de la Coordinación de Actividades Deportivas y Recreativas de la Facultad de Psicología.

La oferta deportiva de la Facultad se compone de las siguientes modalidades de participación (Facultad de Psicología, 2018):

- Equipos representativos de la Facultad en los deportes: Fútbol, básquetbol, voleibol, porras o *tocho- bandera*.
- Deportes individuales.
- Torneos internos de diversas disciplinas como: mixto de fútbol, mixto de básquet 3x3, mixto de voleibol.
- Programa de entrenamiento funcional.
- Actividades recreativas promovidas mediante el préstamo de material como balones, juegos de mesa, juegos de destreza, entre otros.
- Jornada de ludoteca, todos los jueves durante periodos semestrales en la explanada de la Facultad.

Actualmente el acompañamiento psicológico deportivo no está contemplado de manera institucional dentro de la Facultad de Psicología. El cual, visto desde una perspectiva integral, beneficiaría a las y los deportistas de la Facultad y a su vez promovería la academización de la psicología del deporte y su consolidación como área de estudio específica.

La Coordinación Deportiva de la Facultad de Psicología pone al alcance de los alumnos una oferta deportiva que se compone principalmente de disciplinas de conjunto que son los equipos representativos de la facultad; también ha puesto a disposición de los alumnos una oferta de actividades recreativas que favorecen el uso de tiempo libre promoviendo la socialización, la actividad física y el sano esparcimiento. Para los deportes individuales el apoyo está inclinado hacia el plano administrativo (es decir vinculación e inscripciones a eventos deportivos) y un seguimiento en cuanto a resultados de las participaciones en torneos o competencias interuniversitarias (por ejemplo: los Juegos Universitarios). En este sentido, uno de los posibles retos para la Coordinación Deportiva, sería la búsqueda de una posición aún más activa frente a la totalidad de su comunidad deportiva, trascendiendo el plano administrativo para encontrar estrategias desde la psicología, que contribuyan al incremento del rendimiento deportivo a la par del académico, todo esto claro desde la visión de formación integral.

3. Actividades Realizadas en el Servicio Social

Al inicio de la prestación de Servicio Social, se indicó y capacitó sobre las actividades preestablecidas y se planteó la propuesta de llevar a cabo un proyecto de acompañamiento psicológico para deportistas individuales, el cual fue aprobado y estaría supervisado por el Lic. Daniel Carazo, conforme al procedimiento de *Supervisión de casos*, en donde el alumno presenta al profesor el desarrollo del mismo y cuáles son las estrategias básicas a seguir en el futuro, modelo con el cual se dan una serie de aprendizajes implícitos entre los que se han destacado: adquisición de habilidades en un periodo corto de tiempo; motivación elevada por la participación activa en todo el proceso; autoconfianza por ser un aprendizaje progresivo (Dosil, 2004). De tal forma que las siguientes actividades detalladas, coinciden con dicho proyecto, desde la planificación hasta su realización.

El Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo (PAPD) se dividió en cinco fases principales, de las cuales se desprendieron actividades específicas. Cada fase fungió como guía para el establecimiento y realización de las actividades; durante el desarrollo de cada fase se contó con la supervisión directa y retroalimentación del coordinador de servicio, quien fue calibrando la estrategia para la práctica. Las cinco fases corresponden a: 1) Elaboración de Programa Acompañamiento Psicológico Deportivo (PAPD); 2) Convocatoria de deportistas; 3) Cuestionarios, entrevistas e instrumentos de evaluación psicológica para deportistas; 4) Habilidades psicológicas para deportistas: adquisición y práctica; 5) Evaluación de resultados.

En la *Figura 2* se observa la planificación de actividades de manera mensual, encontrando que los objetivos mensuales concuerdan con la progresión de las fases del programa, aunque las fases no necesariamente se ajusten (por duración) a un mes, puesto que son las actividades las que determinan el inicio y fin de cada fase.

MES	OBJETIVO	ACTIVIDADES
Septiembre	Elaborar Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo (PAPD) para deportistas individuales.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Investigación sobre Psicología aplicada al deporte y programas de entrenamiento psicológico deportivo. 2. Diseño de PAPD. 3. Delimitar objetivos. 4. Definir población objetivo. 5. Elaboración de convocatoria (cartel). 6. Creación de correo electrónico para recepción de solicitudes.
Octubre	Captar atención y contactar deportistas de la Facultad de acuerdo a la población definida.	<ol style="list-style-type: none"> 7. Publicación de convocatoria (cartel). 8. Recepción de solicitudes. 9. Aplicación de cuestionario inicial vía electrónica. 10. Identificación, selección y registro de deportistas interesados. 11. Agenda y confirmación de entrevistas iniciales.
Noviembre	Iniciar PAPD para deportistas individuales, fase evaluativa inicial y educativa.	<ol style="list-style-type: none"> 12. Realización de entrevistas iniciales. 13. Creación de archivo digital individual. 14. Evaluación de pertinencia del PAPD. 15. Calendarización de sesiones. 16. Documentación y estudio sobre los deportes de los participantes. 17. Elaboración de cartas descriptivas para sesiones de APD. 18. Adaptación de CPRD en español y hoja de respuestas, para deportistas individuales.
Diciembre	Dar continuidad al PAPD para	<ol style="list-style-type: none"> 19. Aplicación y evaluación de CPRD. 20. Realizar tabla comparativa de

	deportistas individuales, fase adquisitiva.	<p>resultados de CPRD.</p> <p>21. Sesiones de acompañamiento psicológico deportivo (APD) grupales.</p> <p>22. Elaboración de bitácora por sesión.</p> <p>23. Supervisión y retroalimentación de sesiones.</p> <p>24. Adaptación de cartas descriptivas.</p> <p>25. Investigación de temas relacionados con las sesiones.</p>
Enero	Dar continuidad al PAPD para deportistas individuales, fase práctica y evaluación continua.	<p>26. Sesiones de APD individuales.</p> <p>27. Elaboración de bitácora por sesión.</p> <p>28. Supervisión y retroalimentación de sesiones.</p> <p>29. Aplicación y evaluación de Inventario Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE)</p> <p>30. Adaptación de sesiones de acuerdo a resultados individuales.</p>
Febrero	Dar continuidad al PAPD para deportistas individuales, fase práctica.	<p>31. Sesiones de APD individuales.</p> <p>32. Acompañamiento en competencias.</p> <p>33. Registro de resultados.</p> <p>34. Investigación e implementación de <i>biofeedback</i>, con videograbaciones de la ejecución deportiva.</p>
Marzo	Finalizar PAPD para deportistas individuales, fase evaluativa final.	<p>35. Evaluación y cierre con cada deportista.</p> <p>36. Reporte de resultados y archivo electrónico de cada deportista.</p> <p>37. Evaluación de PAPD.</p>

Figura 2. Cronograma de Actividades de acuerdo al Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo.

3.1 Elaboración de Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo

⇒ Investigación sobre Psicología aplicada al deporte y programas de entrenamiento

Realizar investigación previa a la elaboración de un programa de acompañamiento psicológico deportivo es un paso fundamental para asegurar la contextualización apropiada y la actualización sobre el quehacer actual de la profesión, los programas que se han aplicado, así como los resultados que éstos hayan tenido y las recomendaciones o sugerencias que se han hecho al respecto.

De tal forma que se reunió literatura sobre los fundamentos y conceptos básicos de la psicología aplicada al deporte; los diferentes ámbitos de intervención cuando se habla de deporte, los cuales pueden ser: por salud, educativo (o formativo), recreativo y competitivo, poniendo especial énfasis en el área competitiva que, para el subsecuente programa, sería el área de intervención.

Se seleccionaron aquellos autores que exponen el campo de acción de la psicología dentro de un trabajo multidisciplinario y en donde el objetivo es el desarrollo integral de los deportistas. En este sentido los autores destacados son Buceta, Chirivella, Weinberg y Dosil.

Las fuentes principales de búsqueda de artículos científicos actuales, fueron Redalyc y Scielo, en las que figuran como más relevantes en cuanto a intervenciones con deportistas competitivos a nivel universitario la *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, *Papeles del Psicólogo* y *Cuadernos de psicología del deporte*.

La *Figura 3* muestra un planteamiento sobre cómo se definirá el Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo, que servirá para definir las actividades subsecuentes.

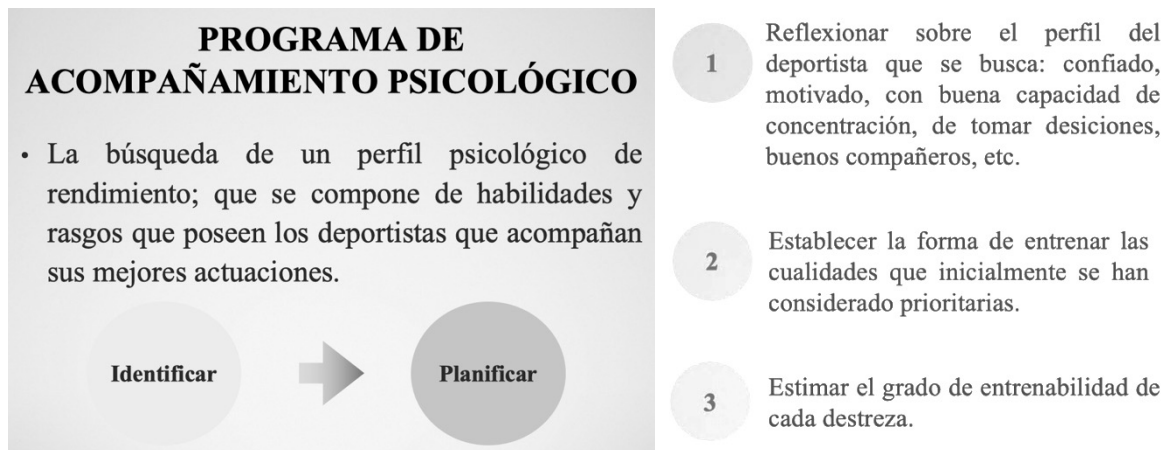


Figura 3. Componentes para diseñar Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo

⇒ Diseño de PAPD

El diseño total de un programa de entrenamiento psicológico deportivo, implica necesariamente tener una evaluación inicial sobre los deportistas con quienes se va a desarrollar, es decir que su elaboración requiere la información sobre los deportistas. Se fueron desglosando planteamientos que perfilaron poco a poco la población objetivo y el curso de acción del Programa. El primer planteamiento implicaba decidir qué ámbito de la psicología aplicada al deporte quería proponerse, el cual se decidió principalmente por el interés en la intervención con deportistas competitivos individuales. El interés por los deportes individuales surgió a partir de la reflexión sobre el apoyo que reciben actualmente los deportes de equipo de la facultad en cuanto a asignación de entrenadores, espacios y horarios de entrenamiento, en tanto que el programa podría fungir como una herramienta de vinculación con los deportistas individuales y la Coordinación deportiva. Puesto que conocer las variables a trabajar con cada deportista es fundamental para la intervención, lo siguiente fue investigar cómo es que se obtienen dichos datos

(¿Cómo lo han hecho antes? ¿Qué herramientas podrán ser las más pertinentes? ¿Cómo obtenerlas?), es decir, anticiparse a lo que habrá de desarrollarse más adelante, aunque por ahora no quedarán definidos los deportistas que se integrarán al programa, las habilidades psicológicas con las que se trabajará, ni la cantidad de sesiones en las que sucederá.

⇒ Delimitar objetivos

Durante la realización de esta actividad, el reto fue establecer objetivos concretos, que fueran posibles de alcanzar y que fueran medibles cualitativa o cuantitativamente. Los objetivos del PAPD para deportistas individuales de la Facultad de Psicología se definieron de la siguiente manera: 1) Incrementar el grado de satisfacción y rendimiento de los deportistas; 2) Desarrollar habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo de acuerdo a especialidad y experiencia deportiva; y 3) Que los deportistas puedan implementar estrategias psicológicas que coadyuven en su formación integral.

⇒ Definir población objetivo

Para determinar el inicio de este programa de servicio social se establecieron los temas de interés y las posibilidades de intervención y acción dentro de la Facultad, siendo así el primer paso la determinación de la población hacia la cual estaría dirigido el programa. La primera determinación consiste claramente en considerar a los alumnos pertenecientes a la Facultad de Psicología. La segunda, consistió en seleccionar deportistas que presentaran adherencia deportiva durante al menos de un año y quienes participaran en competencias, independientemente de si éstas fueran en representación de la facultad, la Universidad o de manera externa. Teniendo en cuenta estas consideraciones, en un primer momento se planteó el proyecto sólo para la disciplina de atletismo (véase Figura 4), sin embargo, después de reflexionar que sería una población objetivo muy específica que podría acotar la cantidad de participantes y dejar fuera a otros posibles interesados; así, se extendió

la convocatoria a todos los deportistas que practicaran una disciplina individual (Figura 5), con la intención de acceder a una población mayor en cuanto a la extensión. A continuación, se presentan los carteles resultantes.


 Universidad Nacional Autónoma de México
 Facultad de Psicología
 Secretaría de Asuntos Estudiantiles
 Coordinación de Actividades Deportivas


 Facultad de Psicología

¿Practicas Atletismo?
¿Estudias en la Facultad de Psicología?
¿Quieres mejorar tu rendimiento deportivo?

¡Participa en el Proyecto de Psicología del Deporte para atletismo!

Inscripciones del 1 al 15 de Septiembre.
Dirigido a alumnxs deportistas de la Facultad de Psicología

Este proyecto tiene como finalidad ayudar en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Facultad de Psicología que practican atletismo.

Envía tu nombre, edad y disciplina a:
atletismopsicologiaunam@gmail.com

Figura 4. Cartel- Convocatoria para Disciplina: Atletismo

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Secretaría de Asuntos Estudiantiles
Coordinación de Actividades Deportivas

Facultad de Psicología

¿Eres deportista?
¿Y estudias en la Facultad de Psicología?
¿Quieres mejorar tu rendimiento deportivo?

¡Participa en el Proyecto de Psicología del Deporte para deportes individuales!

¡Inscripciones hasta el 22 de Septiembre!
Dirigido a alumnxs deportistas de la Facultad de Psicología

**Este proyecto tiene como finalidad ayudar en el rendimiento deportivo de los estudiantes de la Facultad de Psicología que practican deportes individuales.*

Envía tu nombre, edad y disciplina a:
atletismopsicologiaunam@gmail.com

Figura 5. Cartel- Convocatoria Final, para deportistas de disciplinas individuales

3.2 Primer contacto con deportistas

⇒ Publicación de convocatoria

Una vez realizado el cartel con los componentes necesarios, incluyendo entre éstos la creación de un correo electrónico para responder a las solicitudes, se publicó vía Facebook a través de la página Asuntos Estudiantiles, Facultad de Psicología.

⇒ Recepción de solicitudes y filtro

Conforme se recibieron las solicitudes se respondió de manera individual a cada aspirante adjuntando un cuestionario que fue diseñado con criterios de elegibilidad para seleccionar un grupo que constara con características particulares, entre ellas la práctica formal de un deporte, la experiencia deportiva (un año o más) y la frecuencia de competencias. Esto considerando que la adherencia al deporte a largo plazo es producto de conductas motivadas intrínseca y extrínsecamente; por ejemplo Frederick & Ryan (1995), quienes comprobaron que las personas implicadas en actividades deportivas estaban más motivadas intrínsecamente y tenían una habilidad física percibida más alta que los sujetos implicados en actividades de mantenimiento y *fitness*, de quienes sus motivaciones estaban más relacionadas con el cuerpo y menos con la diversión y la satisfacción al desarrollar la actividad, como experiencias de competencia e interés (Molinero González, Salguero del Valle, & Márquez, 2011). En concordancia con estas investigaciones, algunos de los interesados ya no respondieron al primer cuestionario y otros no reunieron las características mencionadas. Algunos de ellos escribieron interesados en iniciarse en alguna disciplina, a quienes se les refirió la oferta deportiva de la UNAM. En el Anexo 3, se muestra el formato del cuestionario aplicado y en la Figura 6 el concentrado de dicha información en la que podemos encontrar diferencias significativas en cuanto a la experiencia deportiva, el tiempo semanal destinado a la práctica deportiva, si se ha tenido o no acompañamiento psicológico y las futuras competencias. También podemos resaltar que fueron 7 participantes con más de un año de experiencia deportiva, de los cuales 6 fueron mujeres y 1 hombre.

Figura 6. Resultados de primer cuestionario aplicado

Sexo	Especialidad	Experiencia en especialidad	Práctica en hrs. p/semana	Competencias Anteriores	Próxima competencia	Mejorar con psicología del deporte:	¿Acompañamiento Psi. deportivo previo?
Fem.	Velocidad	5 años.	15 horas	Olimpiadas, universiadas, eventos avalados por la FMAA, interfacultades y otros	Septiembre	Autoconfianza y concentración, principalmente, para competir de manera "ideal". Además del rendimiento en el entrenamiento cuando la sesión es pesada "mentalmente", trabajar sobre el cansancio mental.	No
Fem.	Taekwondo	5	3	Interfacultades, Universiada y Torneos en CDMX	Octubre	Mi concentración y autocontrol en el combate	No
Fem.	Taekwondo	6 1/2 años		3 Universiadas		Control de ansiedad/ Manejo de aerousal	Si
Fem.	Fondo	2 años	Más de 12	Estatales 2016 y 2017	Octubre	Mejorar mi resistencia y por ende bajar mis tiempos	No
Fem.	Kickboxing	2 años	2 horas	Campeonato Regional de Kickboxing		Mi rendimiento mental para poder mejor el rendimiento físico, ya que creo que están estrechamente relacionados	No
Fem.	Kayak	8 años	más de 18	En olimpiadas nacionales, campeonatos de federación, de clubes, en centroamericanos y panamericanos	Noviembre	Tener mas confianza en mi misma y no empeorar mi redimeinto cuando tengo presiones sociales	Sí
Masc.	Fondo	5	5	Pumathon Universitario, Carrera SEDENA, Carrera Nocturna UNAM	Octubre	Mi rendimiento (distancia, velocidad, etc.)	No

3.3 Cuestionarios, entrevistas e instrumentos de evaluación psicológica para deportistas

⇒ Realización de entrevistas iniciales.

A partir de la respuesta al cuestionario inicial se realizó la selección de participantes, siendo 4 mujeres, 2 de la disciplina de atletismo y 2 de la disciplina de taekwondo. Con quienes se agendó la primera cita. Los otros tres participantes recibieron seguimiento vía correo electrónico, sin embargo, no fue posible contactarlos nuevamente para agendar la evaluación inicial.

La entrevista inicial se planificó para establecer el encuadre y elaborar una historia socio- deportiva de cada deportista. La entrevista se realizó de manera grupal, siendo ésta semiestructurada permitiendo indagar sobre las expectativas del proyecto, las experiencias deportivas y un panorama general de su satisfacción con la práctica deportiva, así como las dificultades y problemáticas que han enfrentado a lo largo de su permanencia en el deporte. En el Anexo 4, puede revisarse el guión de la entrevista inicial. En general, sobre las experiencias satisfactorias en el deporte, las deportistas se remontan a situaciones en las que tuvieron éxitos esperados y no esperados; competencias ganadas; apoyo de familiares y amigos. Les resulta sencillo recordar momentos satisfactorios y resaltan que han sido eventos motivadores. Sobre las experiencias de frustración o problemáticas, existen algunas coincidencias sobre lesiones y consecuencias que genera una lesión, no únicamente por perderse alguna competencia sino la rehabilitación y el cómo han percibido que su autoconfianza se ve afectada (disminuida). También recordaron y compartieron algunos momentos frustrantes como perder una competencia que tenía significado especial, ya sea por las contrincantes, el lugar e incluso la preparación que había implicado; sobretodo, para este último punto, la intensidad de la sensación al recordar es distinta entre cada una de ellas, sin embargo, es notable que recuerdan con facilidad más de un evento en el que se han sentido “presionadas” y con distintas sensaciones que remiten a frustración.

Durante esta entrevista también se indagó sobre la experiencia previa en acompañamiento psicológico, donde sólo una de ellas había tenido ese acercamiento. De tal forma que se realizó psicoeducación sobre el concepto de acompañamiento psicológico deportivo, puesto que existía la idea de que ayudaría a mejorar el desempeño deportivo, pero no los alcances y metodología. Para la deportista que ya había recibido acompañamiento psicológico deportivo, el acompañamiento sí ha significado resultados perceptibles en su rendimiento, aunque expresa que de manera auto-evaluativa, no ha quedado cubierto completamente en cuanto al control de ansiedad.

A partir de la información obtenida en la primera sesión se realizó un calendario para efectos de logística en las sesiones subsecuentes.

⇒ Adaptación de CPRD en español y hoja de respuestas, para deportistas individuales.

Como puede verse en el Anexo 5, se realizó una adaptación del CPRD del actual (Gimeno & Buceta, 2010), siendo una mínima adaptación que consistió en cambiar la palabra “competición” por “competencia”, de acuerdo con el vocabulario actual de las deportistas. La otra adaptación tuvo como finalidad que fuera más sencillo para los deportistas seleccionar una de las opciones en la escala Likert establecida (De *Totalmente de acuerdo* a *Totalmente en desacuerdo*; y *no entiendo*). En cuanto contenido y forma de evaluación, el cuestionario coincide totalmente con el original. Podrá encontrarse también (en el Anexo 5) una hoja de respuestas para la evaluación, que se realizó con la finalidad de facilitar la calificación del instrumento.

3.4 Habilidades psicológicas para deportistas: evaluación, adquisición y práctica

En la primera parte de esta sesión se les solicitó a las deportistas que profundizaran sobre la experiencia que consideraran como más satisfactoria y la más frustrante en su historia deportiva, con especial énfasis en las reacciones y percepción sobre sus cercanos, incluyendo entrenadores, familia, amigos y otros significativos. En general se encontró que la mayoría de ellas considera suficiente o adecuado el apoyo de su familia, los amigos también se colocaron en un lugar primordial y respecto a los entrenadores, existen diversas experiencias y percepciones sobre las actitudes y formas de enfrentar lesiones, resultados no satisfactorios e incluso la preparación para competencias; para lo que se permitió que cada quien profundizara en el tema según lo quisiera.

De acuerdo con los resultados (Figuras 8, 9, 10 y 11), analizados de manera individual y posteriormente grupal (véase Figura 12), podemos indicar que la variable que requirió una atención inmediata es la de *Control de estrés*, dado que la media se aleja de la norma por arriba de la desviación típica de acuerdo a los índices para la población mexicana (véase Figura 7), encontrando en los resultados de manera individual una necesidad por adquirir herramientas para el afrontamiento de estrés siendo las actuales poco favorecedores para las deportistas.

Se observa un grado mayor, aunque no superior a la media, del control de estrés para la deportista con más años de experiencia en su especialidad, quien ya ha recibido acompañamiento psicológico deportivo y ha mencionado que *estrés* ha sido una variable en la que se ha puesto particular atención y de acuerdo a su percepción en retrospectiva, ha tenido una mejoría representativa en particular para la ansiedad precompetitiva.

En la variable *Motivación*, se observan resultados superiores a la media e incluso con diferencia significativa de la desviación típica en cada variable; lo cual puede

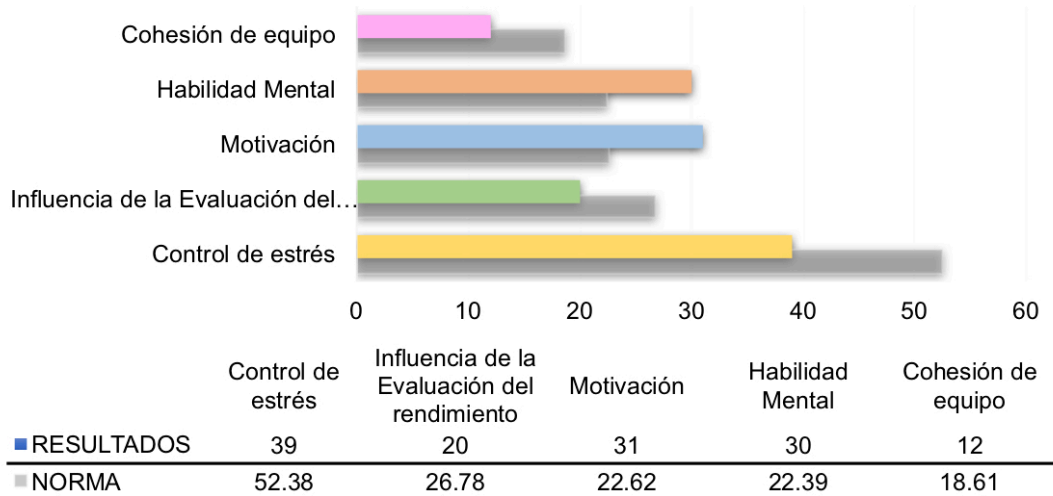
indicar una posible consistencia en cuanto a la motivación, siendo un factor que si bien no será un eje prioritario durante la intervención, se considerarán ejercicios de mantenimiento para procurar que continúe en niveles deseables y que puedan relacionarse directamente con el establecimiento de objetivos, el rendimiento y los resultados obtenidos.

Para las variables *Habilidad Mental*, *Cohesión de equipo* e *Influencia de la Evaluación del rendimiento*, se obtienen resultados que oscilan dentro de la media y su desviación típica, de tal forma que dichas variables, no se intervendrán de manera específica en los próximos meses, aunque se espera que la adquisición de distintas habilidades psicológicas, tales como respiración, relajación progresiva y establecimiento de objetivos, generen un cambio positivo en tales variables, principalmente para *Habilidad Mental*.

La rúbrica que se observa en la Figura 7, está basada en los índices para la población mexicana establecidos por Gimeno y Buceta (2010) para el cuestionario CPRD; para los cuales se toma como referencia la puntuación directa del cuestionario.

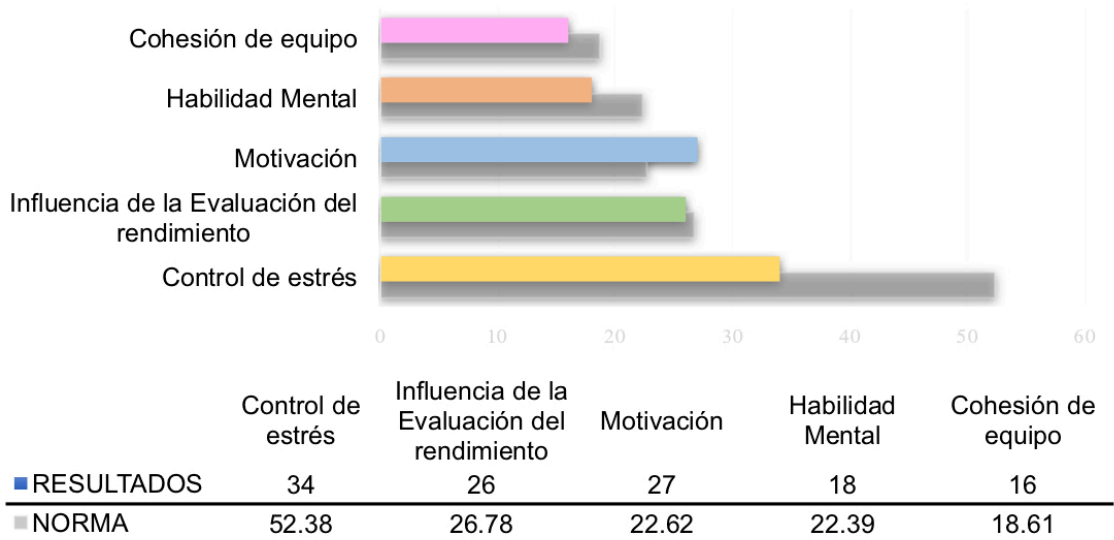
Control de estrés		52.38	12.37
Influencia de la Evaluación del rendimiento		26.78	7.88
Motivación	Media	22.62	4.54
Habilidad Mental		22.39	4.64
Cohesión de equipo		18.61	4.06

Figura 7. Variables evaluadas en el CPRD, media y desviación típica Adaptados de Gimeno y Buceta (2010).



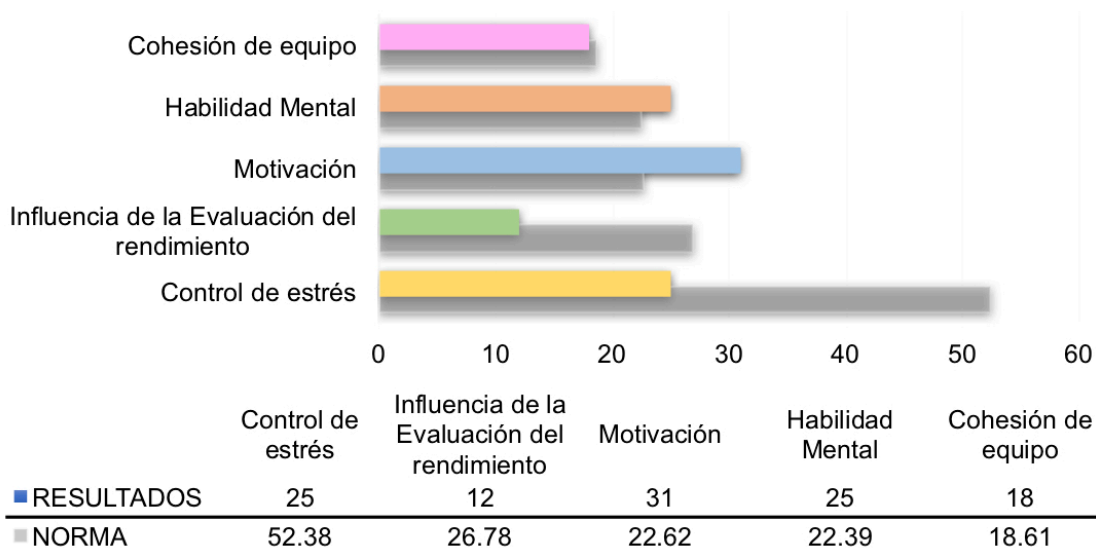
NOMBRE: G.J.H.L.
EDAD: 21 años
FECHA DE APLICACIÓN: 18- OCTUBRE- 2017

Figura 8. Resultados CPRD, deportista de taekwondo



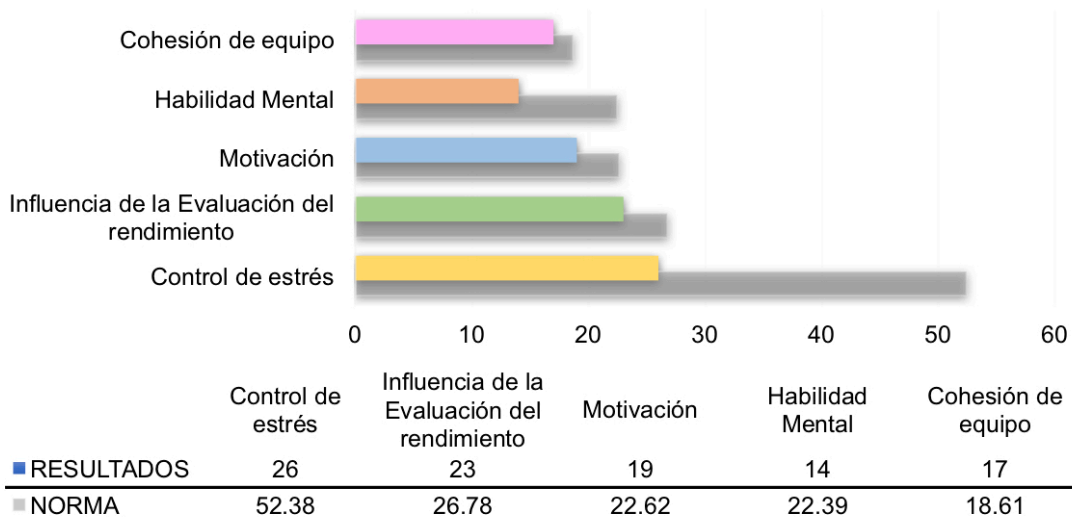
NOMBRE: I.L.C.
EDAD: 23 años
FECHA DE APLICACIÓN: 25/10/17

Figura 9. Resultados CPRD, fondista



NOMBRE: D.M.F.I.
 EDAD: 21 años
 FECHA DE APLICACIÓN: 18- OCTUBRE- 2017

Figura 10. Resultados CPRD, deportista de taekwondo



NOMBRE: D.N.R.V.
 EDAD: 20 años
 FECHA DE APLICACIÓN: 18- OCTUBRE- 2017

Figura 11. Resultados CPRD, velocista

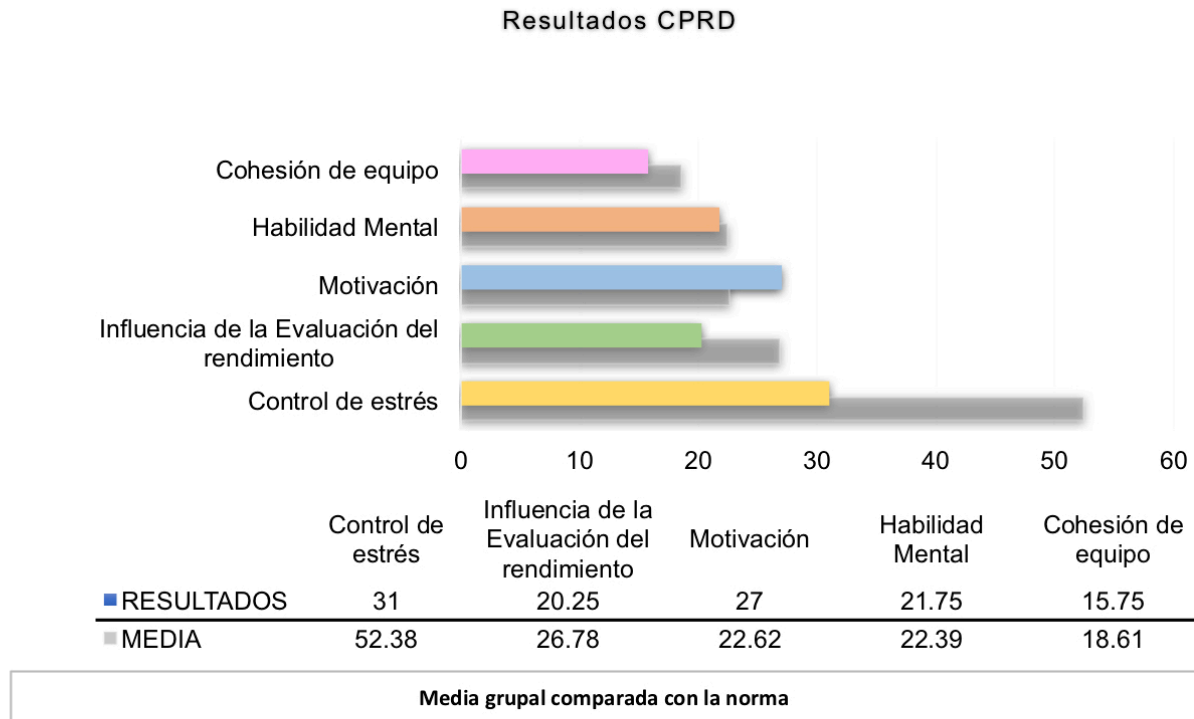


Figura 12. Resultados CPRD, media del grupo de deportistas evaluadas

⇒ Elaboración de cartas descriptivas

De acuerdo con los resultados del CPRD, se consideró la variable *Control de estrés* como la primera variable de trabajo con las deportistas. Por lo que las siguientes 4 sesiones se planificaron para comprender el concepto de estrés y estrés precompetitivo, así como identificar los factores precipitadores de estrés; aprender y aplicar de manera adecuada la técnica de respiración profunda y la técnica de relajación progresiva Jacobson (1938). También se hizo una introducción a la visualización utilizando el Método Silva, originalmente creado por el Dr. José Silva como una metodología educativa que utiliza la visualización para aplicar en la solución práctica de problemas, adaptada por la Dra. Rivas Lacayo a través de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano (ALADEH, S.C.), una institución mexicana e independiente, con la cual busca enseñar a las personas a manejar sus

capacidades y mejorar su calidad de vida, abordando temas como eutrés- distrés, y asociaciones simbólicas, verbales o imaginarias, utilizando como base la respiración; del cual se extrajo únicamente el método 3 a 1, el cual puede encontrarse en el Anexo 6.

De acuerdo a la literatura se plantearon las sesiones en las cartas descriptivas (véase Anexo 7), aunque cabe señalar que las cartas descriptivas tuvieron modificaciones conforme se fueron llevando a cabo y detectando las necesidades particulares de cada deportista.

⇒ Calendarización de actividades

La calendarización fue una parte muy importante para el acompañamiento ya que, al ser estudiantes y deportistas, los horarios mixtos representaron una dificultad adicional, que requirió una logística que durante las primeras sesiones fue difícil concretar exactamente en tiempo; y es importante también contemplar las fechas de competencias que cada deportista reportó. Posteriormente se fue adecuando la agenda y eso permitió un mejor seguimiento, destacando sobretodo que lo más funcional fue adaptarse a los horarios que las mismas deportistas propusieron y se realizaron de manera individual.

⇒ Sesiones

Se realizaron tres sesiones de técnicas de respiración de manera grupal (véase Anexo 8) y para la cuarta se realizó una actividad en la que se evaluaría la forma en la que estaban respirando, si ya aplicaban la respiración profunda y la capacidad para recuperarse después de una situación de estrés físico resultante de actividad aeróbica intensa. Para la deportista que ya había entrenado la técnica de respiración

profunda, las primeras 3 sesiones fueron suficientes para ejecutar la respiración eficazmente, así como lograr la relajación dirigida. Para las otras tres deportistas la ejecución adecuada de respiración no se logró con las primeras sesiones, aún respiraban o bien con la parte superior del pecho o con la zona abdominal de manera disociada; por lo que se implementaron 2 sesiones adicionales en las que se incluyeron indicaciones individuales sobre su técnica de respiración y en una última sesión se incluyó retroalimentación con el uso de video y la herramienta de video *Dartfish®* (que permite la revisión de los movimientos), el uso de esta herramienta permitió que las deportistas mejoraran considerablemente su técnica de respiración. Posteriormente se les envió el video de la ejecución de sus respiraciones para que pudieran estudiarlo individualmente.

De acuerdo con la Teoría multidimensional de la ansiedad precompetitiva, se propuso que para las siguientes sesiones se continuara trabajando con la variable ansiedad y el desarrollo los siguientes temas:

- Establecimiento de objetivos y metas (deportivos). (1 sesión)
- Imaginería mental. Visualización creativa y creación de tablero de visualización. (3- 4 Sesiones) (Herramientas, aplicación y reforzamiento)
- Ensayo mental y desarrollo de autoeficacia.

Con una frecuencia de una sesión por semana. Lo que daría pie a que posteriormente se trabajara con la variable autoconfianza, valiéndose de las herramientas aprendidas y relacionándolo con las próximas competencias.

3.5 Evaluación de resultados.

Primera sesión.

Se realizó con dos deportistas (velocidad y taekwondo). La ubicación fue en la duela

ubicada en la zona deportiva de la Facultad de Psicología. Primeramente se brindó retroalimentación sobre los resultados obtenidos en el CPRD y la consecuente necesidad de trabajar sobre la variable control de estrés, misma que se abordaría en un primer instante con el aprendizaje y aplicación de distintas técnicas de respiración y relajación que les permitieran eventualmente aplicar tanto en competencia como en casa, destacando la importancia de la práctica de lo aprendido, tomando en cuenta que en la medida de la repetición y frecuencia de las distintas técnicas, el resultado sería más evidente y útil en la práctica.

La primera técnica de respiración fue la respiración diafragmática. Se realizaron algunas respiraciones en posición supina para evaluar la forma en la que estaban realizando actualmente su respiración, con indicaciones en cuanto al ritmo de inhalación - exhalación. Con lo que se encontró que en ambos casos la respiración se encontraba limitada a alguna zona torácica específica. Para la atleta, la respiración se centraba en la zona abdominal, mientras que para la taekwondoísta se realizaba en la parte superior torácica (pecho). Se enfatizó sobre la necesidad de extender la respiración hacia el abdomen, pecho, espacios intercostales; logrando un primer acercamiento a la consciencia de la respiración. Posteriormente se realizó una introducción a la relajación progresiva de Jacobson, por el tiempo disponible para la sesión, se practicó relajación únicamente en miembros superiores. Ésta primera sesión no se concluyó con la taekwondoísta y para la fondista se realizó 2 semanas después de manera individual.

Segunda Sesión

Se realiza fase adquisitiva de técnica de relajación Jacobson y de respiración diafragmática, para la cual se utilizaron elementos de imaginación mental y sensibilización corporal por medio de una inducción.

Participaron dos taekwondoísta y una velocista. La ejecución de la respiración profunda presentaba dificultades para algunas de ellas y la relajación progresiva no

había sido asimilada, por lo que se programó una tercera sesión previa a la actividad grupal para evaluar los resultados de la técnica de relajación.

Tercera Sesión

En la tercera sesión participaron las dos taekwondoines, reforzando y puntualizando en la relajación progresiva, los grupos musculares y la forma de activarlos, que era el tema que les interesaba reforzar.

Cuarta sesión

Esta sesión fue grupal, bajo la supervisión del Lic. Daniel Carazo. Inició con una fase de activación de trote intenso de 6 minutos y la realización de ejercicios dinámicos con la finalidad de elevar el grado de activación generando aumento en la frecuencia cardiaca de las deportistas y un ambiente de estrés (somático) controlado para proceder a la relajación.

Posteriormente se realizó una inducción de relajación con el uso de respiración diafragmática y de imaginería mental, con indicaciones generales y particulares dependiendo de la ejecución de cada una de las deportistas.

Quinta sesión

Se observa dificultad para asimilar la técnica de respiración, aún utilizan sólo una sección (pecho o abdomen) para realizar la respiración, por lo que se programa una quinta sesión en la cual se utiliza la herramienta de video para brindar retroalimentación al momento, de tal forma que las deportistas pudieran apreciar su ejecución. Con esta herramienta los resultados son claramente mejores. Se realizaron algunas respiraciones, muestra de video, respiraciones y comparación de primer video con último video (véase Figura 13).

Posteriormente se envió el video a cada una de ellas para que tuvieran la posibilidad de estudiarlo y tener presente que pueden realizarlo ellas mismas, utilizando sus propios recursos (como teléfono celular con videocámara o espejo) para evaluar si realizan correctamente la respiración.

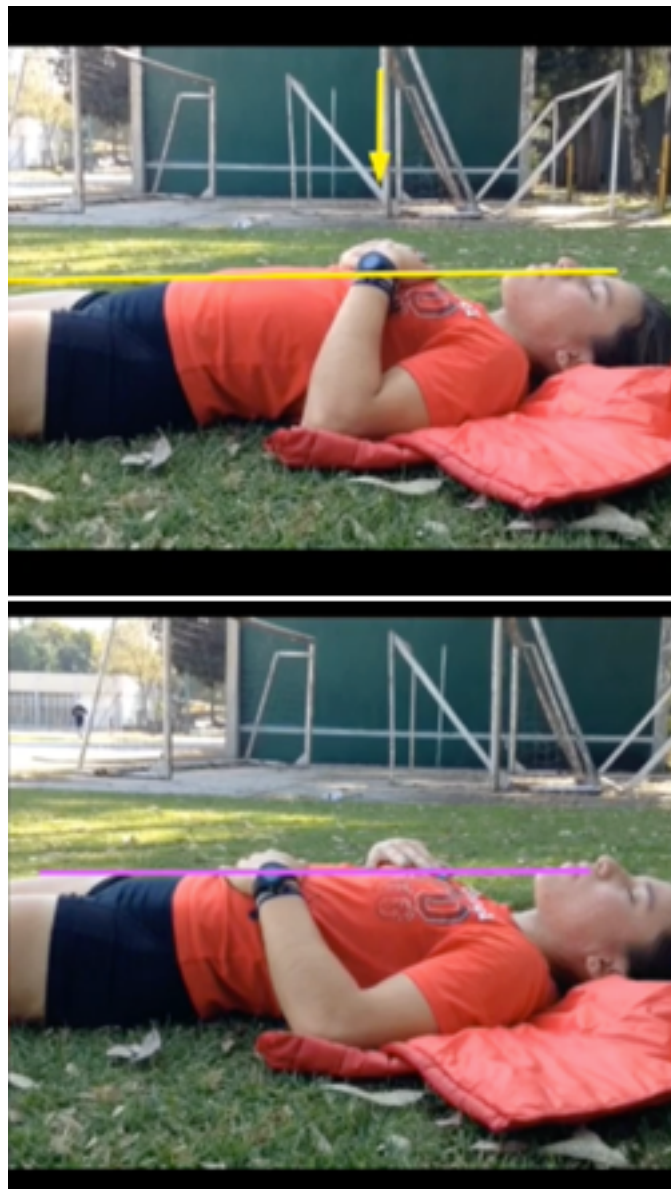


Figura 13. *Uso de herramienta Dartfish para retroalimentación sobre respiración profunda*

Sesiones de continuidad/ personalizadas

Las siguientes sesiones se plantearon a las deportistas en una logística que implica una sesión semanal con horario fijo para promover el apego al acompañamiento psicológico y de ese modo colaborar en el desarrollo de sus habilidades.

Para el inicio de estas nuevas sesiones, se pausa indeterminadamente el acompañamiento con una de las deportistas ya que, derivado de una lesión, se le programó cirugía que requerirá una recuperación de aproximadamente 2 meses, durante los cuales no podrá asistir a la Facultad. Se hace un cierre al proceso de acompañamiento psicológico deportivo.

Las siguientes sesiones se encuadran en el hecho de que la temporada deportiva ha comenzado y los objetivos deportivos se aproximan, teniendo como fechas límite en general el mes de Mayo, cuando se lleva a cabo la Universiada Nacional, evento para el cual se han preparado durante el transcurso del año.

Las sesiones han involucrado el uso y entrenamiento sobre la respiración diafragmática ligada a técnicas de visualización; en las que es evidente la mejoría para lograr estados de relajación. El manejo de bitácora como autorreporte (véase Anexo 9). Por otro lado, se implementa la estrategia de economía de fichas (Anexo 10) para el logro de un correcto registro de autorreporte enfocado a sus metas deportivas.

Las metas deportivas se redactaron de acuerdo a la técnica de establecimiento de metas S.M.A.R.T. Para alcanzar la meta establecida es necesario que tengan lugar diversos pasos importantes, retomado de la propuesta de George Doran (1981), quien la diseñó originalmente para la gestión administrativa; en donde es necesario

que todos los objetivos se realicen para que se logre la meta final. La propuesta consiste en una guía significativa y fácil de recordar para ayudar a formular objetivos, el método como se indicó antes, se llama S.M.A.R.T., por sus iniciales en inglés (*smart, specific, attainable, on time*). En español serían los siguientes pasos o estrategia para el establecimiento de objetivos: 1) **específico**, ser específico al enfocar un objetivo; 2) **medible**, establecer indicadores medibles del avance; 3) **alcanzable**, para lo que se hace imprescindible conocer las habilidades que se posee así como los recursos que se tienen con el fin de alcanzar lo planteado. ; 4) **realista**; lo que definirá la forma en la que se alcanzará el objetivo, ya que si el objetivo no es realista conforme pasa el tiempo podrá afectar el apego a la estrategia resultando en el incumplimiento de la meta; y 5) **ligado al tiempo**, que básicamente es cuándo se quiere lograr el objetivo. Una vez completada la fase de psicoeducación sobre el uso de esta herramienta, las deportistas realizaron la transcripción de sus metas (véase Figura 14) (que en un principio eran muy generales e incluso ambiguas) como “ir a la Universiada”, y complementándolas con objetivos intermedios, mismos que se transformaron por ejemplo en: “Participar en la Universiada Nacional 2018 en la prueba de 100m con un tiempo de 13 segundos “ o “”Para el mes de Marzo y Abril respectivamente, dar el peso y tener marcadores a favor para las fases estatal y regional de Univesiada Nacional”.

De acuerdo a las deportistas, la implementación de esta estrategia ayudó a brindar claridad a sus objetivos y una sensación de “calma” y “control” sobre el trabajo que han venido desempeñando en los entrenamientos y durante el acompañamiento psicológico deportivo.

Posterior a estas sesiones, una de las deportistas solicitó la inclusión de otro participante en las sesiones, lo cual para esta fase de la intervención se determinó que sería tal vez poco conveniente. Se ofrecieron opciones sobre los horarios y la duración de las sesiones en la búsqueda de vencer la resistencia, sin embargo, no se obtuvo el éxito buscado y resultó en una deserción del programa.

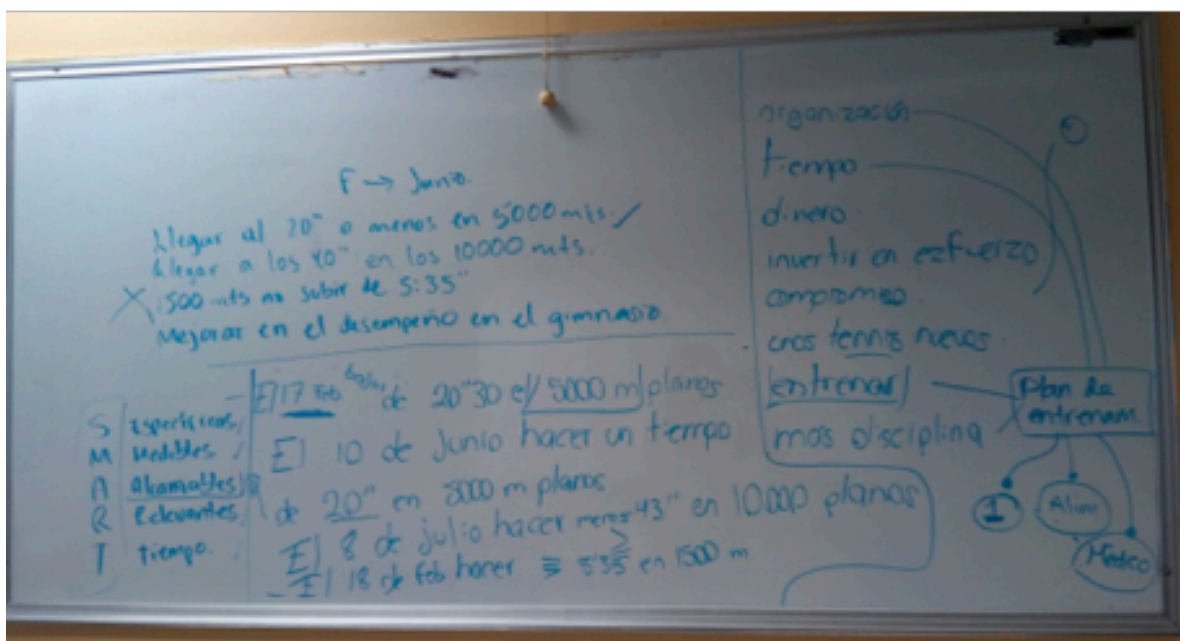
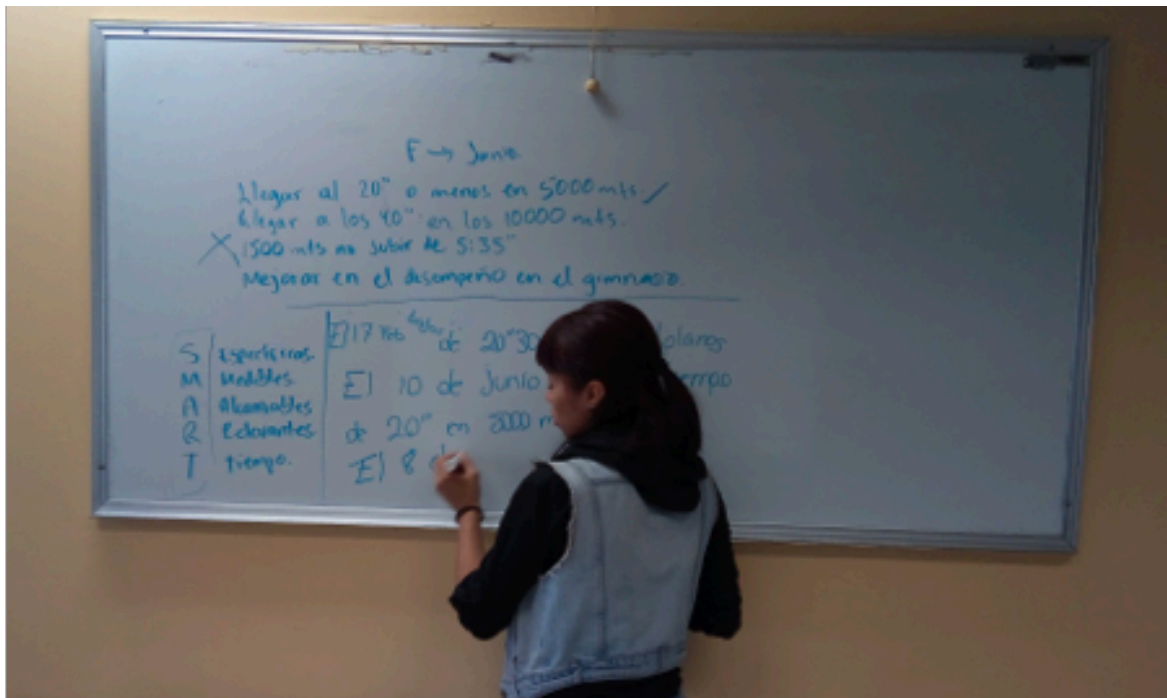


Figura 14. Deportista estableciendo metas con el formato S.M.A.R.T.

Con las otras dos deportistas se realizó un tablero de visualización creativa, aunado a técnicas de visualización para utilizarlo como herramienta en casa, con la finalidad de mantener elevada la motivación tanto para el rendimiento deportivo como para el apego a la intervención psicológica deportiva y se les brindó un formato para facilitar el autorregistro y el manejo de bitácora se conservó como parte importante del acompañamiento.

También se realizó el inventario de ansiedad rasgo- estado, en el cual se observaron resultados de Ansiedad alta para ansiedad rasgo y ansiedad normal para ansiedad estado. Lo cual implica que las estrategias deberán profundizar; por ejemplo, convertir en hábito la respiración diafragmática, así como la organización y planificación de actividades y metas deportivas.

Ambas atletas tuvieron su participación en la fase estatal, la cual afrontaron con buenas herramientas y lograron calificar a la fase regional de manera satisfactoria. El trabajo subsecuente se enfocó en la fase regional que tiene cita en el mes de marzo, para lo que se aumentó la frecuencia de las sesiones a: 2 por semana durante las dos semanas previas a la competencia. El aumento en la frecuencia se debió a dos factores, uno para cada una de las deportistas, por un lado la ansiedad pre- competitiva parecía no controlarse de la manera adecuada, ya que al momento de hablar sobre la competencia aún existía mucha preocupación y miedo; y por otro lado, las lesiones se hicieron presentes en más de una ocasión, teniendo una recuperación lenta y que no llegaba al 100% de la funcionalidad (de acuerdo a las capacidades previas a la lesión), situación que además del problema técnico que implica para el deporte, promovía el estrés en la práctica y en competencia.

Se planificaron sesiones específicas para cada deportista en particular. En el caso de la taekwondoín, se hizo énfasis en: respiración profunda de autocontrol, visualización y organización. El punto de organización fue importante, ya que la

atleta tuvo una fase de preparación con un entrenador ausente y sin la afiliación a algún equipo para la práctica, por lo que era muy importante planificar horarios destinados a la práctica y entrenamiento deportivo; con la visualización, principalmente se realizaron simulaciones de competencia. En el caso de la velocista, el énfasis se dio en relajación, con la consigna de hacer de la respiración profunda un hábito, del cual los resultados eran visibles ya que logró ejecutar la respiración de manera continua y profunda. Se usó también la aplicación de distintas palabras que fungieran como anclaje tales como “control”, “relájate”, “concéntrate”; visualizaciones guiadas sobre el rendimiento y particularmente el uso de la visualización para recuperación de lesiones. Para esta última, se mostraba por medio de un esquema la zona músculo- esquelética afectada (véase Figura 15), para reconocer el músculo y los tendones en cuestión; después se reconocía el músculo a través del tacto, seguido de contracción- relajación muy suave y finalizando con un recorrido mental en el que se pudiera definir claramente el músculo señalado. De manera complementaria e individual, se propuso la realización de una negociación con el cuerpo, en particular con la zona de la lesión. La “negociación”, es un momento de diálogo interno que queda abierto a imaginación del deportista y puede variar entre cada uno; en este caso en particular la velocista lo expresa como *“fue muy bonito, primero le agradecí por todo lo que había hecho por mi hasta ahora y después me puse seria, le dije que ya había invertido mucho tiempo en recuperarnos y que ahora yo necesitaba que estuviera a la altura”*; la negociación se realizó un día previo a la competencia Regional de Universiada 2018, día durante el cual el dolor en una escala del 1 al 10, había disminuido del 5 al 3, lo que le valió su clasificación a la etapa nacional; después el dolor se mantuvo en un nivel 3 y fue bajando paulatinamente. Sin embargo, apareció una nueva lesión en el pie que tuvo su intervención por parte de medicina deportiva y fisioterapia.

La evaluación que hicieron las deportistas sobre el programa de acompañamiento psicológico deportivo fue positiva en general, al lograr, aunque no en su totalidad,

los objetivos planteados. Enfatizan la utilidad del tablero de visualización que les funcionó para recordar las actividades a realizar de manera cotidiana. Sobre la respiración profunda, indican que han logrado un control satisfactorio sobre su aplicación; y en general, sobre el control de estrés manifiestan que han tenido mejorías, sin embargo, es una variable que requiere trabajo ahora de manera aplicada en las situaciones precipitadoras, tales como competencias y entrenamientos previos a éstas. En cuanto al establecimiento de objetivos, manifiestan que es satisfactorio lograr objetivos que ellas mismas establecieron, lo cual incrementa su autoeficacia, y por otra parte, los objetivos no cumplidos permiten establecer nuevas metas para la siguiente temporada, así como implementación de nuevas formas de afrontar la carga académica y deportiva, considerando la organización como parte fundamental de la consecución de objetivos.

En el auto- análisis que realizan las deportistas, detectan como fortalezas la capacidad para realizar sus seguimientos nutricionales y médicos, así como la flexibilidad adquirida para completar entrenamientos y actividades específicas, particularmente establecidas en la economía de fichas, lo cual ayuda a mantener presente lo planificado y a desarrollar la creatividad para completarlas en tiempo.

Por otra parte y por cuestión de tiempo (acotado por el inicio de vacaciones), no se aplicó la evaluación CPRD, cuyo objetivo principal era evaluar de manera cuantitativa el progreso a partir del acompañamiento psicológico deportivo. Sin embargo se aplicó el Inventario *IDARE*, encontrando que la ansiedad estado se encuentra en niveles bajos y por el contrario, la ansiedad rasgo se encuentra en niveles altos; lo cual implica que posteriormente habrá de analizar cuál sería la mejor estrategia para mejorar tales indicadores, probablemente con un proceso psicoterapéutico.



Figura 15. Esquema de músculos isquiotibiales como herramienta para visualización

4. Objetivos del Informe de Servicio Social

Objetivo General

Crear un programa permanente de acompañamiento psicológico deportivo para alumnos deportistas de la Facultad de Psicología.

Objetivos particulares:

- Generar estrategias para que los deportistas tengan acceso a un acompañamiento psicológico deportivo adecuado a sus necesidades y de calidad.
- Generar un impacto positivo en el rendimiento deportivo de los alumnos; como la consecución de objetivos y la satisfacción con la práctica deportiva.
- Brindar herramientas psicológicas a los alumnos que les permitan desarrollar de manera exitosa la práctica deportiva a la par de sus actividades académicas, familiares y sociales.
- Mantener de manera constante la oferta de realización de servicio social en el área de psicología del deporte, particularmente en un Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo.
- Brindar a los prestadores de servicio social herramientas profesionalizantes en el área, tales como cursos, talleres, diplomados, capacitaciones, etc., con la finalidad de ofrecer un Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo de calidad.
- Incrementar los recursos humanos, académicos, de infraestructura y administrativos destinados a la psicología aplicada al deporte.
- Reconocer, promover y apoyar la práctica deportiva como un valor universitario que coadyuva a desarrollar competencias profesionalizantes y para la vida.

5. Soporte Teórico Metodológico

La historia de la Psicología del deporte

La historia antigua de la psicología del deporte puede dividirse en tres grandes etapas que abarcan desde 1879 hasta 1964. La primera etapa (1879-1919), puede considerarse el inicio de la Psicología de la actividad física en el nacimiento de la propia psicología o, cuando menos en la creación del primer laboratorio de psicología en Leipzig (Alemania) en 1879. Desde ese momento y hasta 1920 son varios los autores que han hecho referencias a los hitos que sirvieron como base para la aparición de la actividad física y deportiva. David, Huss y Becker (1995) (Citado por Dosil, 2004) realizan una descripción de los estudios que precedieron a la creación del primer laboratorio de Psicología del deporte; King, Raymond y Simon- Thomas (1995) (Citado por Dosil, 2004) analizan los Magazines en los que aparecían referencias a aspectos psicológicos relacionados con el deporte, describiéndola como una Psicología de deporte informal, no realizada por psicólogos, sino por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc.

La segunda etapa (1920- 1945), viene marcada por la aparición de los considerados "padres" de la disciplina. De tal forma que el "padre" de la psicología de la actividad física y deportiva se adjudica a Griffith en Estados Unidos, Schulte en Alemania y a Puni y Rudik en Rusia. Asimismo, Matsui desempeñó un papel trascendental en la investigación de los institutos de educación física en Japón, hacia 1924. Por su parte, Diem con la colaboración de Schulte y Sippel, fundan el primer laboratorio de psicología del deporte en 1920 en Berlín y realizan grandes publicaciones de gran relevancia. Griffith crea el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago) en 1925 y publica dos grandes obras (*Psychology of coaching*, en 1926 y *Psychology of Athletics*, en 1928), que han sido referente a lo largo de la historia. Puni en Leningrado y Rudik en Moscú desarrollaron sus primeros trabajos desde 1920, estableciendo su influencia con la creación del laboratorio de psicología del deporte de Leningrado. Por último, en Canadá aparece a fines de este periodo

la obra *Psychology for the educator in the field of health, physical education and recreation* (1942), publicada por E. Orlick, considerado el "padre" de la disciplina en dicho país.

La tercera etapa (1946- 1964), está marcada por el final de la Segunda Guerra Mundial, periodo en el que se realizan diversas investigaciones para mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación y cuyos resultados se extrapolaron al deporte. Destacan los trabajos de aprendizaje motor y los de aplicación, convirtiéndose estos últimos en la novedad de una época relanzada por Estados Unidos, Alemania, Rusia (Unión Soviética) y Checoslovaquia. Además, destaca la creación de las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia (1953), Japón (1960) y Bulgaria (1962), así como el primer congreso para psicólogos del deporte en Leningrado en 1956, organizado por A.C. Puni. Otros países como Francia (M. Bouvet), Italia (F. Antonelli) o España (Cagigal, Ferrer-Hombravella y Roig) comenzaban a realizar sus primeros trabajos en Psicología del deporte, principalmente, desde el ámbito médico.

La etapa de institucionalización (1965- 1979), define la primera parte de la historia reciente de la psicología del deporte con el primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Roma en 1965 marca el comienzo de la historia reciente. Su organizador F. Antonelli, se considera el "padre de la psicología del deporte internacional", aunque la denominación de "padre de la psicología del deporte contemporánea" podría resultar más apropiada. Para Cox (2002), por otra parte, ha sido R. Martens de Estados Unidos el "padre de la psicología del deporte moderna", basándose en la promoción que ha realizado de la disciplina con la editorial que fundó sobre deporte (*Human Kinetics*), la trascendencia de sus investigaciones y el hecho de que sus alumnos ocuparan puestos destacados en la Psicología del Deporte mundial.

Hasta 1979 se continúa con la creación de asociaciones, organización de congresos y publicaciones, lo que llevó a un impulso extraordinario de la disciplina. En esta etapa destaca:

- 1) La fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP), en 1965.
- 2) La creación de North American Society for the psychology of sport and physical activity (NASPSPA)
- 3) El nacimiento de la Fédération Européenne de Psychologie des Sports et des Activités Corporelles (FEPSAC), en 1969.

La finalidad de estos organismos fue agrupar, por un lado, a todos los psicólogos del deporte en una organización mundial, y por otro, a los psicólogos del deporte norteamericanos y europeos (con sus respectivos países de influencia). Asimismo, en este tiempo se crean la mayor parte de las asociaciones nacionales, las cuales se convierten en verdaderas impulsoras de Psicología del deporte en cada país.

La siguiente etapa es la de consolidación (1980-1993). Durante la década de los ochenta y los primeros años de los noventa se crean varias asociaciones con objetivos internacionales. Es así que la mayoría de los continentes tiene una Asociación, Sociedad o Federación que pretende que la psicología del deporte en esa zona geográfica se desarrolle y se vea impulsada. En América existen dos organizaciones: la NASPSPA para Norteamérica y la SOSUPE para Sudamérica. En Europa, la FEPSAC reúne las asociaciones Nacionales de veinticuatro países. En Asia y Oceanía se ha creado la ASPASP, que establece una unión entre los países asiáticos (Japón, China, Singapur...) y oceánicos (Australia y Nueva Zelanda). En África se creó la Federación Árabe de Psicología del deporte.

La tercera etapa corresponde a afianzamiento (1994- actualidad). Esta etapa se caracteriza por el intento de difusión, en la que la psicología del deporte procura llegar al mayor número de contextos y personas relacionadas con la Actividad Física y el deporte. A nivel mundial se aprecia un desarrollo sostenido en los distintos países, aunque la diversidad, condicionada por factores socioculturales,

económicos y políticos se hace presente. Otra característica relevante de este periodo es el intento de dar paso definitivo de la teoría a la práctica.

El panorama mundial actual presenta un psicólogo del deporte que persigue la incorporación definitiva a los equipos deportivos que acompañan a los deportistas. En este sentido, es importante señalar que algunas publicaciones se han centrado en las intervenciones del psicólogo desde un punto de vista mayormente práctico, marcando la tendencia en esta etapa (Dosil, 2004).

La Psicología del deporte como profesión

De acuerdo con Cantón Chirivella (2010), la Psicología del deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica, sino que es un campo de actuación profesional. Y en este sentido, lo que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana particular: el deporte, en el sentido amplio del término. Esto indica que se trata de un ámbito de intervención, una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas. De acuerdo con algunos autores, la Psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg & Gould, 1996). Morán y Rodríguez (2009), señalan también que las primeras aproximaciones en psicología del deporte, tienen sus orígenes en el ámbito aplicado, más desde una perspectiva de la psicología general que propiamente como psicología aplicada al deporte.

El deporte es una actividad humana diferenciada de otras; de acuerdo con las definiciones más habituales, se considera deporte a toda actividad que se caracteriza por tener un requerimiento físico, estar institucionalizada (federaciones, clubes), requerir competición con uno mismo o con los demás y tener un conjunto

de reglas definidas; en contraparte se encuentra la actividad física o ejercicio, el cual hace referencia a todos los movimientos naturales y/o planificados que realiza el ser humano obteniendo como resultado un gasto energético, con fines de protección de la salud, estéticos, de desempeño, deportivos o de rehabilitación.

Ahora bien, siguiendo esta perspectiva, podemos diferenciar el campo de actuación profesional de la Psicología del deporte de otros campos de la psicología con los que interseca y comparte trabajo. Uno de esos campos es la Psicología Clínica, una especialización de la psicología que aplica los principios, las técnicas y conocimientos científicos desarrollados por ésta para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir las anomalías o trastornos mentales o del comportamiento. En ese sentido, tiene tradicionalmente un enfoque centrado en lo patológico. En el ámbito del deporte, la orientación del trabajo va principalmente hacia el entrenamiento psicológico y centrado en el desarrollo constante de las capacidades y habilidades psicológicas, sin que ello implique un déficit previo (por ejemplo, un deportista entrena su velocidad o su fuerza sin que exista previamente alguna patología o carencia de éstas, incluso, al contrario). Es evidente que en ocasiones se presentan problemas o alteraciones clínicas en el deporte (como en cualquier otra actividad humana), mismas que definitivamente hay que tratar; lo que hará precisa la intervención de la psicología clínica por medio del especialista capacitado (Cantón Chirivella, 2010) .

Diferenciando ahora con la Psicología de la Educación, misma que tiene como objetivo la reflexión e intervención sobre el comportamiento humano en situaciones educativas mediante el desarrollo de las capacidades de las personas, grupos e instituciones; las diferencias fundamentales con la psicología del deporte son referentes al contexto de la intervención profesional y a los objetivos prevalentes. Tienen que ver con el espacio físico y funcional en donde se realizan las actividades formativas; dentro de sus objetivos además de la formación, también existe la promoción de la salud, el desarrollo de bienestar y disfrute, facilitar las relaciones

interpersonales, la consecución de superación de uno mismo y con otros, o mejorar la imagen corporal y autoestima. Esto implica que en el caso de la psicología educativa en la actividad físico- deportiva se contempla una faceta formativa y de educación, considerándola como un medio y no como un fin, en donde la competencia no es un elemento necesario ni relevante, contrario a lo que ocurre en el deporte.

En relación con el ámbito de la Psicología de la Salud, que se ocupa de estudiar tanto a las conductas de promoción de la salud y de prevención de la enfermedad, las conductas asociadas a ésta, su origen, curso y tratamiento; existe una conexión entre la actividad física y la salud (Rodríguez Marín, 1991). Sin embargo considera al ejercicio y al deporte como una actividad preventiva y favorable para la salud y prevención de la enfermedad; o en un segundo caso, cuando el problema de salud se ha presentado, el deporte adopta una función dirigida a atender y mejorar la salud dañada, generalmente englobado en el campo de intervención de la psicología del deporte en poblaciones especiales, como personas con diabetes, con obesidad mórbida, con trastornos cardiovasculares, etc.; o la intervención en grupos diferenciados por cuestiones sociales como adultos mayores, menores en riesgo de exclusión social, población en riesgo de adicciones, etc.

En los inicios de la Psicología del deporte lo más significativo fue la gran relevancia del propio entorno deportivo. Podría afirmarse que surgió primero la demanda que la oferta (Cantón Chirivella, 2010). Debido a que fueron los deportistas y entrenadores quienes mostraron un gran interés por conocer cómo funcionaban los procesos psicológicos en todo lo relativo a su actividad (aprender a controlar pensamientos y emociones, aumentar el nivel y el rendimiento, etc.). En España, la asignatura de psicología del deporte se incorporó en la década de los 80. como materia optativa; impartida en muchas ocasiones por quienes ya se hacían cargo de la asignatura en las Facultades de Ciencias del deporte; la investigación inicialmente consistía en estudios descriptivos aplicados, buscando responder

preguntas muy concretas de los deportistas. En cuanto a su encuadramiento dentro de la psicología, la psicología del deporte se desarrolló inicialmente en el área de la psicología básica y de la psicología educativa, el menos en España (Cantón, 1990). Con el tiempo, esta disciplina se fue abriendo a las diferentes áreas de conocimiento y los distintos enfoques de la psicología, desde la psicobiología hasta la psicología organizacional. Ese proceso aunado a una mayor formación especializada, con un peso sustancial y contenido propios de la psicología muestran la situación actual de una oferta formativa especializada amplia (Cantón Chirivella, 2010).

El deporte competitivo

El deporte constituye un fenómeno social de gran relevancia y trascendencia en nuestra actualidad, la pregunta que actualmente dirige la investigación para especialistas y no-especialistas es: ¿qué requiere el deportista para alcanzar su máximo rendimiento?

La teoría del entrenamiento deportivo es la piedra angular por la que se rigen la mayor parte de las ciencias aplicadas al deporte. El deportista es el protagonista principal, sin el cual el deporte no existiría y para lograr llegar a serlo se necesita del entrenamiento.

El entrenamiento se define como "un proceso mediante el cual se producen adaptaciones sucesivas ante estímulos de movimiento que conllevan una mejora del rendimiento" (García-Verdugo, Dosil, 2003). En este proceso de adaptación no sólo ocupa un lugar importante lo físico, sino que lo mental se convierte en elemento clave. Por todo ello, la relación que existe entre la psicología y el entrenamiento es íntima, desde el momento en que no es posible disociar la relación cuerpo-mente (Dosil, 2004).

De acuerdo con Williams y James (Science for Exercise and Sport, 2001), el

rendimiento y resultado deportivo de un deportista es multifactorial. Es decir que el éxito o fracaso de un deportista o equipo implican una combinación de capacidades, condiciones físicas (fuerza, velocidad, resistencia), técnicas, tácticas y psicológicas, así como de otras variables que son ajenas al deportista en sí. Esto quiere decir que un deportista tendrá que procurar, de manera simultánea, los diversos aspectos físicos, psicológicos y sociales que están y/o estarán implicados en la práctica deportiva; lo que nos lleva a pensar en la necesidad de una estrategia que pueda cubrir todas esas necesidades. Se aproxima a la psicología de la salud, en tanto que se persiguen resultados integrales y a la teoría de sistemas, en la que se entiende al individuo en sí mismo como un sistema inmerso en otros sistemas.

De tal modo que consideraremos al deportista como una unidad funcional (emocional, cognitiva, social, fisiológica y de comportamiento) que “necesita un entrenamiento global para obtener su máximo rendimiento” (Morilla, y otros, 2003).

En este sentido, el psicólogo del deporte es el especialista de los aspectos psicológicos (bienestar, personalidad, motivación, concentración, confianza, entre otros) que intervienen en el rendimiento deportivo (Cox, 2008). Cuando hablamos de deporte, debemos considerar que el entrenador es el principal gestor psicológico del deportista, de tal modo que el psicólogo del deporte se comprende como un especialista que está al servicio del cuerpo técnico y además el psicólogo del deporte debe participar en la preparación general del deportista, en conjunto con los demás técnicos y especialistas. Teniendo presente que lo más importante en todas y cada una de las intervenciones, es el desarrollo del o los deportistas.

En la práctica deportiva de alto rendimiento se han señalado tres grandes grupos: a) Deportistas profesionales, quienes viven económicamente de la práctica deportiva; b) deportistas semi-profesionales, quienes parcialmente viven económicamente de la práctica deportiva; y c) el deporte base, constituido por jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional. Estos grupos de deportistas tienen en común la alta práctica deliberada, esto es de 2 a 6 horas de

práctica diaria y de 5 a 7 días a la semana, dependiendo el deporte (Ruiz, Sánchez, Durán, & Jiménez, 2006).

Otro aspecto importante al atender a los deportistas, es evaluar la edad y el nivel de competición de los deportistas, porque en función de ello se desarrollará la labor del psicólogo del deporte; dependiendo de cada situación deportiva se requerirán diversos objetivos concretos en un determinado tiempo.

En el deporte base, se tiene como fin último que los jóvenes lleguen preparados al deporte profesional. Por eso es importante que se desarrollen las cualidades necesarias mencionadas antes: físicas, técnico- tácticas y psicológicas para la futura participación como profesionales del deporte. Esto implica primero la planificación del trabajo y segundo, una continuidad en el tiempo. De tal manera que una práctica racional y coherente, el seguimiento psicológico sobre los aspectos que inciden en un correcto desarrollo del deportista como personalidad, hábitos saludables y habilidades psicológicas, contemplan la promoción de la salud y calidad de vida, análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el deporte, entre los que se puede mencionar la escuela, la familia, los amigos; que aportan tanto en el desempeño deportivo como en su desarrollo humano (Roffé & Bracco, 2003).

El psicólogo del deporte se convierte entonces en una pieza clave en la formación deportiva de alto nivel; supervisando y potenciando los aspectos psicológicos que maximicen las posibilidades de éxito e intentando controlar y minimizar la aparición de problemas. De acuerdo con algunos expertos, el psicólogo debe trabajar con el deportista para que logre alcanzar un adecuado equilibrio emocional, autoconfianza, constancia y motivación. Para la evaluación y medición de tales características existen instrumentos con una confianza y validez que permiten un buen seguimiento del desarrollo de habilidades psicológicas; entre ellos se cuenta el de mayor presencia internacional que es el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD), el Cuestionario de regulación de

la conducta en el ejercicio físico- 2 (BREQ-2), adaptado por Moreno, Cervelló y Martínez (2007) del Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (Markland y Tobin, 2004); la Escala de Medida de las orientaciones de metas en el ejercicio (GOES) de Kilpatrick, Bartholomew y Riemer (2003); y el Perfil de los estados de ánimo (POMS) de McNair, Lorr y Droppleman (1971), por mencionar algunos.

De acuerdo con Gimeno, Buceta y Pérez-Llantada (2007) el deporte de alto rendimiento o competitivo tiene como objetivo fundamental el logro de un rendimiento máximo por parte de los deportistas, con el fin de alcanzar el éxito deportivo. Y también se ha mencionado que el deporte de alto rendimiento “posee una dimensión extraordinaria, social y económica, más allá de los aspectos puramente deportivos, siendo considerado de gran interés por los estados y sus gobernantes, como para la sociedad en general” (Ruiz, 1999; Sánchez, y Rebollo, (2000)). Lo cual es cierto desde algunas perspectivas, pues hemos constatado como el deporte tiene la capacidad de reunir a la gente y en ocasiones funge como un pegamento en el tejido social a la vez que un catalizador. Sin embargo, aún queda mucho por hacer en cuanto a políticas públicas y gestión de recursos para apoyar completamente al deporte, con lo que probablemente se podría aspirar a mejores resultados deportivos y a una cultura de la salud y actividad física mayor.

El deporte, y sobretodo el deporte competitivo conlleva un gran esfuerzo individual y colectivo para superar los propios límites, alcanzar el máximo rendimiento y tener la opción de lograr los mejores resultados posibles. Para ello, los deportistas deben adquirir hábitos adecuados, prepararse metódicamente, afrontar con eficacia múltiples situaciones difíciles y ser capaces de rendir en el entorno estresante de la competencia. Para lograrlo deben estar sanos y funcionar muy bien física y psicológicamente. En el deporte competitivo, las demandas psicológicas son enormes. Por lo que las variables psicológicas como motivación, estrés, autoconfianza, nivel de activación general, la atención o la cohesión de equipo, tienen una relación estrecha con el rendimiento, la salud y el bienestar de los deportistas.

El éxito deportivo

El éxito deportivo implica poner a disposición de los deportistas diversos recursos tales como: entrenadores, profesores, servicio médico, fisioterapeutas, nutriólogos, psicólogos deportivos, profesionales de investigación, desarrollo y biomecánica, etc.; dependiendo del centro y de la modalidad deportiva. Es por esto que durante el proceso de formación de los jóvenes deportistas se suele realizar una evaluación y seguimiento de los aspectos que han demostrado ejercer una influencia mayor en el rendimiento, con el objetivo de optimizar resultados futuros.

De acuerdo con la literatura se destaca la importancia que tienen los factores psicológicos en este contexto. Variables como la autoeficacia (Barling y Abel, 1983), la autoestima (Kumar, Pathak, y Thakur, 1985), la autoconfianza, el control de estrés, la cohesión, la atención, la toma de decisiones, la comunicación interpersonal y el liderazgo (Buceta, 1995), el locus de control (Biddle y Jamieson, 1988), la capacidad de autocontrol (Orlick, 1980) o la imaginación mental (Mahoney, 1979), han demostrado su relevancia en el ámbito del alto rendimiento. Otros han profundizado al exponer el protagonismo diferencial para variables concretas como la motivación (Buceta, 1995; Singer, 1977), el miedo al fracaso (Ogilvie, 1968), el nivel de aspiraciones, el locus de control y la atribución causal (Iso-hola, 1977), el sentido de *mastery* (o maestría) (Bandura, 1977) o las actitudes, los valores y las conductas respecto al deporte (Sherif, 1976), posicionándolas como las variables que tienen mayor importancia respecto al rendimiento deportivo (Gil, Capafons, y Labrador, 1993).

Recientemente se ha destacado la importancia de elaborar perfiles psicológicos individuales con el fin de detectar y evaluar las necesidades de los deportistas, para así orientar la preparación y la intervención psicológica en aquellos aspectos que lo necesiten (Rial, Marsillas, Isorna, & Louro, 2013). También se ha señalado la necesidad de cuidar el entorno social y familiar del deportista, ya que los padres, los compañeros y los amigos juegan un papel importante en el logro de un desarrollo

equilibrado de los procesos cognitivos, sociales y afectivos, lo que a su vez influye en su adaptación al entorno de competencia (Pallares, 1998).

En cuanto a la obtención de resultados, autores como Castillo, Balaguer y Duda (2000), indican que el mantener una elevada orientación hacia la tarea se encuentra asociado con la defensa de valores como el esfuerzo y la cooperación, así como con una participación más entusiasta y satisfactoria, lo que redundará en un mayor compromiso con la práctica deportiva.

El principal objetivo de la intervención psicológica en este contexto, consiste en controlar estas variables en la dirección más apropiada.

La evaluación psicológica- deportiva

Si bien los deportistas son "normales" en el 90% de los casos y en el deporte estamos en el campo de la salud y no de la enfermedad, existe un componente psicopatológico que complejiza la cuestión. Se trata de un componente generado por la sociedad en la que vivimos, alimentado por los medios de comunicación, en donde se sostiene el discurso de "los ganadores" y "los perdedores"; y que puede tener consecuencias como en las adicciones, donde la enfermedad es ganar de cualquier manera sin importar cómo y sin disfrute alguno (Roffé, Evaluación psicodeportológica, 2009). Con este preámbulo se contextualiza la evaluación psicológica- deportiva.

El papel del entrevistador es clave y la información que puede obtenerse es abundante. De acuerdo con Dosil y González Oya (2006): "La entrevista con la persona que queremos evaluar, constituye una inestimable oportunidad que el psicólogo deportivo no debe obviar, pues suele proporcionar la mayor parte de los elementos que influyen en la conducta deportiva. la entrevista debe recoger todos aquellos elementos que consideramos esenciales para nuestra intervención".

El enfoque debe ser claro: lo que tenemos enfrente es una persona. No es solo un jugador y menos una máquina. Es una persona que debemos evaluar y necesitamos ser certeros y acumular datos en poco tiempo: no hay tiempo en el alto rendimiento, tarde es igual a mal. Y no podemos equivocarnos el diagnóstico, ya que implicaría elegir mal la estrategia de cambio (Roffé, 2009).

La evaluación psicológica pretende recabar información por diversos procedimientos, con el fin de establecer relaciones relevantes entre causas y efectos, ayudando a comprender la realidad, orientando sobre la intervención más adecuada, para mantenerla o modificarlas contribuyendo a valorar el progreso de los deportistas tras una intervención deportiva, organizativa o psicológica.

Todas las variables que puedan ser relevantes para comprender **qué** es lo que está ocurriendo, son variables dependientes, normalmente de rendimiento deportivo, funcionamiento personal, salud y bienestar de los deportistas; y **por qué** está ocurriendo son las variables independientes, normalmente variables ambientales, de rasgo y estado.

Se debe procurar una relación apropiada entre psicólogo y deportista que favorezca lo siguiente:

- Mutua confianza y colaboración entre ambas partes, lo que supone/supondrá, en muchos casos tener que invertir tiempo en este objetivo aún a costa de aplazar la obtención de información.
- Eliminar posibles temores sobre la utilización de la información que proporciona el deportista. El deportista debe saber que nadie más conocerá esos datos sin su conocimiento expreso.
- Entrenar al deportista para utilizar correctamente los procedimientos e instrumentos que se usen para recabar información.
- Reforzar la colaboración del deportista y comentar con él los pormenores y dificultades de la evaluación.

Para la realización de un análisis funcional se consideran:

- 1) Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (motivación, estrés, autoconfianza, etc.)
- 2) Concretar las situaciones o estímulos antecedentes. En muchos casos, variables ambientales/ externas; variables relacionadas con el estilo de vida, organizativas, relacionadas con el entrenamiento deportivo, vinculadas a la competición, relacionadas con el comportamiento del entrenador y otras.

Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

El cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD), creado en 1994 por Buceta, Gimeno y Pérez Llantada, fue desarrollado a partir del *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) de Mahoney. El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad, autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo. El instrumento fue traducido y adaptado al castellano por Gimeno y otros (2001), y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido consideradas anteriormente (Gimeno, Buceta, & Pérez Llantada, 2001). Luego, esta investigación arrojó que la estructura factorial estaba definida por cinco escalas que aglutinan un total de 55 ítems: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo.

Según Gimeno y otros (2001), "el proceso seguido para la elaboración del cuestionario CPRD y la consistencia interna de conjunto total de ítems (coeficiente alfa de Cronbach= 0,85) permiten considerar este instrumento útil, interactuando con la información procedente de otros procedimientos de evaluación, para ayudar al psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención y la observación del progreso de los deportistas.

Control de estrés

El término “ansiedad” se encuentra estrechamente relacionado con los términos “activación” y “estrés”. Para lograr discernir en qué difieren y en qué se asemejan estos términos, es útil concentrar el análisis en las emociones y el estado de ánimo.

Lazarus (2000) define a la emoción como la “reacción psicofisiología organizada de relaciones en curso con un ambiente, que generalmente pero no siempre implican relaciones interpersonales o sociales”. Este mismo autor identifica 15 emociones diferentes y temas centrales asociados con cada emoción. Una de estas emociones es la ansiedad, que define como “el hecho de enfrentarse con una amenaza existencial, incierta”. Una emoción, como la ansiedad, ocurre luego de una evaluación de los recursos con los que se cuenta para enfrentarla. Una cadena de sucesos similar ocurre con emociones como el enojo (Lazarus, 2000). Además, identifica la ansiedad como una de las emociones que puede tener un impacto considerable en el desempeño de un deportista. Otras emociones como el enojo, la culpa y la vergüenza, el alivio, la alegría y el orgullo pueden tener también tener una poderosa influencia en el rendimiento.

Las emociones son reacciones súbitas a una situación que dura sólo unos segundos, minutos o quizás horas. Los estados de ánimo, en cambio, son más difusos y pueden durar por semanas o meses. Una emoción, como la ansiedad, ocurre como una respuesta momentánea hacia algo, en tanto que un estado de ánimo dura más y puede persistir.

Hans Selye (1983) define al estrés como la “respuesta no específica del cuerpo hacia cualquier demanda que se le requiera”. De tal forma que cuando se estimula al cuerpo, se encuentra bajo estrés sin importar si la causa es algo negativo o positivo. En este sentido, Selye estableció que existen dos tipos distintos de estrés. El “estrés bueno”, que nombró como “eustres” y el “estrés malo” que nombró como “distrés” (Selye, 1983).

La mejor forma de comprender el estrés es conceptualizarlo como un proceso, en oposición a visualizarlo como un resultado. El proceso del estrés comienza con el estímulo (situación competitiva) y los resultados de la respuesta (respuesta del estrés). Entre el estímulo y la respuesta se encuentra la cognición, o proceso de pensamiento. La cognición determina la forma en la que el deportista responderá.

La situación competitiva no es en sí misma estresante; la forma en la que el deportista interpreta la situación es la que determina si la situación es estresante o no.

Luego de enfrentarse con una situación potencialmente estresante, el individuo realiza una evaluación instantánea de la situación. Esta evaluación la realiza en dos niveles. Al primero se le denomina evaluación primaria y al segundo, evaluación secundaria. En la evaluación primaria, el deportista determina si el resultado del hecho lo involucra. Si determina que el resultado es muy importante para él, entonces cobra importancia la evaluación secundaria. En donde el deportista evalúa sus recursos para manejar la situación competitiva. Los resultados de la evaluación primaria y secundaria determinan si existirá una respuesta estresante o no.

Si un deportista determina que no le influye personalmente el hecho de hacer una jugada, o bien que es perfectamente capaz de manejar la situación, entonces no se produce una respuesta estresante. En este caso, existe un *equilibrio* entre la naturaleza estresante de la situación competitiva y la habilidad percibida por el deportista de manejar la situación. Sin embargo, si determina que no posee los recursos (habilidad, confianza, experiencia) para manejar la situación, existirá una respuesta estresante. En este caso decimos que un *desequilibrio*.

También existe otro tipo de estrés, que es el puesto sobre el deportista por el cuerpo organizador. El estrés organizacional es el estrés concentrado en el deportista por el ambiente deportivo competitivo, no sólo por los entrenadores o un evento competitivo específico. Fletcher y Hanton (2003) identificaron cuatro fuentes de

estrés organizacional potencial: 1) asuntos ambientales (selección, viajes, alojamiento, ambiente competitivo, etc.); 2) asuntos personales (nutrición, lesiones, metas, expectativas, etc.); 3) asuntos de liderazgo (entrenadores y estilo de entrenamiento); y 4) asuntos del equipo (atmósfera del equipo, red de apoyo, roles, comunicación, etc.). En su conjunto los asuntos relacionados con el estrés organizacional pueden tener un efecto considerable en el deportista (Fletcher & Hanton, 2003).

La ansiedad es multidimensional en dos formas diferentes. Como todas las demás emociones, la ansiedad posee tanto un componente de rasgo como uno de estado. La ansiedad de estado es un estado emocional inmediato que se caracteriza por la aprensión, el miedo, la tensión y un aumento en la activación fisiológica. Por otro lado, la ansiedad de rasgo, es la predisposición de percibir algunas situaciones como peligrosas y responder a estas situaciones con un aumento en la ansiedad de estado (Spielberger, 1971). Si un deportista posee un elevado nivel de ansiedad de rasgo competitiva, es probable que responda a una situación competitiva real con un elevado nivel de ansiedad de estado competitiva.

La ansiedad es también multidimensional en el sentido de que se cree que posee componentes tanto cognitivos como somáticos. La ansiedad cognitiva es el componente mental de la ansiedad causado por elementos como el miedo a la evaluación social negativa, al fracaso y a la pérdida de la autoestima. La ansiedad somática es el componente físico de la ansiedad y refleja la percepción de estas respuestas fisiológicas como un aumento en el ritmo cardíaco, la respiración y la tensión muscular. Se cree que tanto la ansiedad de estado como la de rasgo poseen componentes cognitivos y somáticos. En la literatura de la psicología del deporte, se refiere como teoría de la ansiedad multidimensional a la noción de que la ansiedad posee componentes tanto cognitivos como somáticos.

De acuerdo con Endler (1978), existen cinco antecedentes específicos, o factores que llevan a un aumento en la ansiedad en anticipación a una situación de logro. Los cinco factores son los siguientes:

- 1.- *Miedo al fracaso en el desempeño*. El miedo de ser derrotado por un oponente más débil podría resultar una amenaza para el ego del deportista.
- 2.- *Miedo a la evaluación social negativa*. El miedo de ser evaluado de forma negativa por miles de espectadores podría ser una amenaza para la autoestima.
- 3.- *Miedo al daño físico*. El miedo de ser golpeado en la cabeza por una bola a 145 km/h puede ser una seria amenaza.
- 4.- *Ambigüedad de la situación*. No saber si comenzará un partido es a menudo estresante para un deportista.
- 5.- *Interrupción de una rutina ya aprendida*. Pedirle a un deportista que cambie la forma en la que hace las cosas sin práctica y advertencia puede ser una amenaza (Endler, 1978).

Además de los factores de situación mencionados antes, se ha identificado un número de variables de personalidad como antecedentes, o predictores, de ansiedad de estado competitiva. Estas variables incluyen ansiedad de rasgo competitiva, orientación de metas y perfeccionismo. El perfeccionismo involucra el establecimiento de estándares de desempeño excepcionalmente elevados para uno mismo. Los investigadores han identificado dos tipos específicos de perfeccionismo: normal y neurótico. Típicamente, el perfeccionismo normal o adaptativo es el que poseen los deportistas altamente motivados o exitosos. En cambio, el perfeccionismo neurótico es una característica personal destructiva que se asocia con la inflexibilidad y una variedad de otros tipos de cognición no adaptativos y respuestas afectivas, como baja autoestima, culpa y vergüenza (Cox, 2008).

La ansiedad cognitiva precompetitiva comienza en un nivel relativamente elevado y se mantiene elevado y estable a medida que se acerca el momento del evento. En cambio, la ansiedad somática se mantiene bastante baja hasta aproximadamente

24 horas antes del evento, y luego aumenta rápidamente a mitad que el evento se aproxima. Una vez que comienza la ejecución, la ansiedad somática se disipa con rapidez, mientras que la ansiedad cognitiva fluctúa a través de la competencia en función de la variación en las probabilidades de éxito/ fracaso (Cox, 2008).

Respecto al estrés se pueden considerar situaciones potencialmente estresantes y variables personales relacionadas con el estrés.

- a) Situaciones potencialmente estresantes: situaciones extradeportivas, situaciones relacionadas con la actividad, estilo de vida de los deportistas, situaciones características del entrenamiento deportivo, situaciones características de la competencia y otras, como lesiones, interacción social, etc.
- b) Variables personales relacionadas con el estrés: Trayectoria deportivas de éxitos- fracasos, experiencias pasadas relacionadas con situaciones concretas, racionalidad y flexibilidad de creencias y actitudes, motivación básica controlada, grado de fortaleza mental, autoconfianza y autoestima, el estilo de afrontamiento de las situaciones estresantes, recursos disponibles para afrontar el estrés y el apoyo social.
- c) Manifestaciones de estrés: Ansiedad, hostilidad, desánimo, respuestas fisiológicas, cognitiva y conductuales que son relevantes.

Ansiedad rasgo- estado. IDARE

Teniendo como antecedente la escala de Ansiedad Manifiesta de Taylor de 1953, el Inventario de Ansiedad Rasgo- Estado (IDARE), fue creado en 1970 por Spielberg, Gorsuch y Rogelio Díaz- Guerrero en México. Estos autores establecen una diferencia entre los estados de ansiedad y los rasgos de ansiedad.

Consideran a la Ansiedad- Estado como un estado emocional transitorio caracterizado por: 1) sentimientos de tensión y aprensión subjetivos

consientemente percibido; y 2) aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo.

La Ansiedad- Rasgo se refiere a las diferencias individuales, relativamente estables, a la propensión de la ansiedad; es decir, a las diferencias entre las personas a la tendencia a responder a situaciones percibidas como amenazantes con elevaciones en la intensidad de la Ansiedad- Estado.

El material para aplicar este inventario de autoevaluación para medir las dos distintas dimensiones de ansiedad, consiste en: 1) Un inventario con dos hojas: una para la escala de ansiedad rasgo llamada SXR y otra para la escala de ansiedad estado, SXE; 2) lápiz; y 3) goma. El Inventario con las dos hojas puede apreciarse en el Anexo

Es aplicable para adultos con síntomas psiquiátricos, neuropsiquiátricos, estudiantes de secundaria, bachillerato y universitarios. Se proporcionan las hojas del inventario, se le pide al sujeto que lea las instrucciones en silencio mientras el aplicador las lee en voz alta. Puede ser autoadministrable o aplicarse de forma colectiva.

Primero debe aplicarse SXE y posteriormente SXR; no existe límite de tiempo, aunque no suele llevar más de 20 minutos contestar ambas escalas. Es preferible no mencionar que se trata de un inventario de ansiedad, se sugiere emplear el término "inventario de autoevaluación".

Se obtiene la calificación total de cada escala, un puntaje total para SXE y para SXR. Los reactivos que se encuentran invertidos (para realizar la suma) son los siguientes: SXE (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20); SXR (21,26, 27, 30, 33, 36, 39). Una vez obtenido el puntaje total para cada escala, se procede a encontrar una puntuación T normalizada de cada una, con la tabla de puntuaciones t Normalizadas para las Escalas de rasgo y Estado IDARE. Por último, se comparan las

puntuaciones normalizadas con la tabla interpretativa que ayuda a identificar: poca ansiedad (20- 40); ansiedad normal (41- 60); y ansiedad alta (61- 80).

Técnicas de relajación

En la actualidad se considera la relajación como una herramienta de gran utilidad para los deportistas, puesto que permite controlar sus estados de ansiedad y activación y también les permite utilizar otras técnicas psicológicas con efectividad (Weinberg & Gould, 1996). Los métodos de relajación se pueden conceptualizar como procedimientos terapéuticos que tratan de obtener en el individuo una distensión muscular y psíquica, mediante los ejercicios apropiados (Martínez Perigod & Asis, 1985).

Al eliminar las tensiones producidas por la vida deportiva, familiar y escolar, la relajación hace que el esfuerzo intelectual y deportivo sea más fácil y efectivo; ayuda a disminuir la agresividad como consecuencia de la sensación de bienestar corporal y de la ausencia de ansiedad patológica; facilita la consecución de mayor seguridad en sí mismo. Es decir que realizar la relajación de modo habitual conlleva la sensación de -saberse capaz- de realizar cualquier actividad, en oposición a las sensaciones de fracaso y desánimo, lo que produce un mayor control emocional (García Marchena, Avendaño, & Sánchez, 2003)

A lo largo del tiempo se han desarrollado varios procedimientos para conseguir una mejor relajación. En el ámbito del deporte se consideran tres los procedimientos más adecuados para la intervención: relajación mediante el control de la respiración, relajación progresiva o diferencial, y la relajación autógena. El control de la respiración se considera clave para poder relajarse y junto con la relajación progresiva, conforman técnicas que se centran en los aspectos corporales (músculo- mente); la relajación autógena es una técnica que va “de la mente al músculo”, es decir que focaliza la atención en los aspectos cognitivos (Dosil, 2004).

Relajación mediante el control de respiración

El control de la respiración es una habilidad que deben adquirir y entrenar todos los deportistas; pues además de la función de relajación, una respiración adecuada favorece el rendimiento en los entrenamientos y competencias. La explicación de la importancia del control de la respiración en el ámbito del deporte se puede demostrar desde la fisiología. Un deportista que respira correctamente aumenta el nivel de oxígeno en sangre, lo que hace que lleve más energía a los músculos y que se facilite la expulsión de productos sobrantes. Cuando se inspira y se mantiene el aire, se aumenta la tensión muscular, mientras que con la espiración esta tensión disminuye (Weinberg & Gould, 1996). Es frecuente la dificultad para mantener el control de la respiración en momentos específicos, en donde por diversas circunstancias, el cuerpo reacciona con respiraciones de ritmo acelerado, irregular, superficial y de escasa intensidad, lo que le crea malestar por la falta de oxigenación, provocando fatiga física.

Por ello es fundamental diferenciar entre dos tipos de respiración: la torácica y la diafragmática. La torácica suele aparecer en momentos de presión, se localiza en la parte superior de los pulmones. La diafragmática es la adecuada para buscar la relajación, se centra en la parte inferior de los pulmones. El hecho de que el deportista pase de una respiración torácica a diafragmática puede ser suficiente para que se relaje, se recupere y se encuentre mejor (Dasil, 2004).

Relajación progresiva/ Jacobson

La técnica de relajación progresiva de Jacobson (1938), instruye a los sujetos en forma progresiva a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares más importantes del cuerpo, aprendiendo a diferenciar las sensaciones asociadas a la tensión muscular y a su relajación. Edmund Jacobson (1938), es el creador del método de relajación conocido como relajación neuromuscular progresiva. Concibió un método para relajarse cuya finalidad era la de provocar una tranquilidad mental

al suprimir progresivamente todas las tensiones musculares. Es un método pretende el aprendizaje de la relajación progresiva de todas las partes del cuerpo; descubrió que tensando y relajando sistemáticamente varios grupos de músculos y aprendiendo a atender y a discriminar las sensaciones resultantes de la tensión y la relajación, una persona puede eliminar casi completamente las contracciones musculares y experimentar una relajación profunda. Este método de relajación es aplicable en el deporte para aquellos deportistas que encuentran dificultad para relajarse; siendo básico para que el deportista aprenda a diferenciar el estado de tensión y distensión (Mosconi, Correche, Rivarola, & Penna, 2007).

Algunos de los beneficios de la relajación en el deporte son: 1) Facilita la recuperación cuando el tiempo para descansar es corto, cuando el deportista ha aprendido a manejarla automáticamente, asociada con palabras clave o imágenes, se puede aplicar tras un esfuerzo destacado (González, 1992); 2) Promueve el sueño; 3) Permite un regeneración física, mental y emocional durante la competencia; 4) Puede usarse después del entrenamiento para una recuperación psicofísica permitiendo al deportista volver a su estado original de reposo; 5) Facilita el control muscular, su uso adecuado contribuye a un mejor aprendizaje técnico de las destrezas, la relajación momentánea puede usarse justo antes y durante el calentamiento.

Relajación autógena

La relajación autógena la desarrolla J. Schultz en Alemania a principios de 1930, Consiste en que el deportista autogenera, mediante la concentración continua en sensaciones de frío y calor, de peso y ligereza, de latidos del corazón y de respiración, la relajación en los miembros del cuerpo. La duración de una sesión es de 10 a 40 minutos y se necesitan varios meses de práctica regular para conseguir los efectos deseados (Dosil, 2004). La revisión de esta técnica puede ser de utilidad como marco referencial para realizar inducciones con los deportistas o como herramienta adicional para la adquisición de habilidades, siempre tomando en

cuenta que la finalidad es que el deportista consiga realizar de manera consciente y voluntaria, una relajación corporal y mental que ayude a incrementar su rendimiento deportivo y personal.

Motivación

La motivación tiene un papel fundamental en todos los ámbitos de la vida, pues actúa como un auténtico motor para que los individuos realicen cualquier actividad. En el deporte es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico, pues explica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad física/ deportiva. En el ámbito de la actividad física. Los comportamientos no se podrían comprender sin hacer mención al término motivación. Situaciones en extrema dureza física y mental, en las que el deportista se obliga a estar al límite, son frecuentes en el deporte competitivo donde, sin lugar a dudas, la motivación es el elemento que permite seguir adelante.

Tanto en el deporte de recreación como en el competitivo, tener una motivación adecuada permite predecir la continuidad en la actividad y la persistencia en la consecución de objetivos. Por ello, los entrenadores y directivos intentan que los deportistas estén motivados y éstos sentirse motivados para hacer frente a las exigencias de la actividad. Entre las funciones del psicólogo del deporte, está el conseguir regular la motivación y que todos los participantes gocen de un estado óptimo a lo largo de la temporada.

Este objetivo, claramente, no le corresponde únicamente al psicólogo, sino que también a los entrenadores y demás personas del contexto deportivo, que deben procurar entender las condicionantes que hacen que una actividad sea más atractiva, los motivos que llevan a los niños a iniciarse y mantenerse, el porqué del abandono, hasta dónde puede llegar el esfuerzo de un deportista motivado, etc., lo que proporcionará mayor control sobre la actividad física o deporte que se practica. El psicólogo del deporte actuará, en unas ocasiones como observador y transmisor

de aquellos aspectos que pueden estar afectando, positiva o negativamente, a la motivación de los deportistas; y en otras, interviniendo de forma individual o grupal.

Son muchos los factores presentes en la motivación de un individuo, por ello existen diversas teorías que tratan de explicarla en función del peso que le da cada uno de ellos. Dosil la define de la siguiente forma:

“ La motivación es una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades físicas/deportivas, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones (si es positiva, mayor motivación; si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del entorno y de su propias convicciones), en función de una serie de factores (individuales, sociales, ambientales y culturales).” (Dosil, 2004)

La motivación ante una misma situación varía de una persona a otra, por lo que una característica importante es su carácter individual. La motivación del deportista, como la de cualquier persona, se puede modificar, por lo que es necesario conocer los diferentes tipos para poder utilizar las estrategias adecuadas para la intervención.

La clasificación de los tipos de motivación, puede hacerse desde las tendencias motivacionales de los deportistas:

- Motivación básica, motivación cotidiana (Buceta, 1999). Es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista con ese deporte. Depende fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal. LA segunda, se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma, con independencia de los logros deportivos y, mayoritariamente, relacionada con el rendimiento personal cotidiano y el constructo divertimento deportivo, propio de la

realización de la actividad (p.e., compañeros de entrenamiento agradables, ejercicios divertidos, etc.).

- Motivación intrínseca y Motivación extrínseca (Krane, Greenleaf y Snow, 1997). La primera se refiere a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos, intrínsecamente; su propia determinación y la actividad/prueba son suficientes para que estén motivados. El hecho de entrenar y competir, tiene un valor alto para el deportista, que se siente bien realizando la actividad. No depende de refuerzos externos, sino que de refuerzos internos y está relacionada con la autosuperación, con la mejora de sus marcas, con la satisfacción personales por los avances físicos o psicológicos, etc.; la segunda, se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior, necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc.

Mientras que la motivación interna es más duradera, pues está controlada por auto-recompensas (disfrute, probarse a uno mismo, autorrealización, expresión...), la motivación externa varía constantemente de recompensas, por lo que se considera una motivación más inestable para el deportista. Ambas suelen convivir en un mismo deportista y el peso que se le otorga a cada una dependerá del momento en que se encuentre. Pese a todo, suele prevalecer siempre una por encima de la otra. La motivación intrínseca se puede explicar desde una triple dimensión, que puede emplearse para delimitar las situaciones en las que ésta puede tener más peso:

- o Motivación intrínseca de conocimiento: practicar una actividad por el placer y satisfacción que se experimenta cuando se aprende o se explora.
- o Motivación intrínseca de ejecución: practicar una actividad por el placer y satisfacción que se siente cuando el deportista intenta ejecutar algún ejercicio, realizar algún movimiento o enfrentarse a una situación nueva.

- o Motivación intrínseca de experimentar sensaciones: practicar una actividad por el placer y satisfacción de experimentar sensaciones diferentes a las habituales.

- Motivación orientada hacia el ego y motivación orientada hacia la tarea (Duda & Hall, 2001): la primera se refiere a que los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas. Tanto en retos como en resultados (juzgan su nivel de capacidad, si son o no competentes, comparándose con los demás); en la segunda, la motivación depende de esos retos y resultados, pero no en comparación con los demás, sino como impresiones subjetivas de dominio y progreso personal (los sujetos juzgan su nivel de capacidad basándose en un proceso de comparación con ellos mismos).

La mayoría de las modalidades deportivas requieren gran cantidad de horas de entrenamiento para poder progresar, por lo que la variable motivación se considera imprescindible. Su utilización de forma adecuada hace que el deportista mantenga la adherencia, independientemente de si los entrenamientos son duros, difíciles, aburridos o repetitivos. Estar motivado es la mejor garantía de que el deportista haga todo lo posible por conseguir el objetivo planteado. La competencia, por lo que implica, suele tener un carácter motivante en sí misma (es el objetivo de la mayoría de los deportistas), por lo que los esfuerzos deben centrarse en el control de otras variables psicológicas, sin incidir en exceso en el aumento de la motivación, aunque sí en su control, pues, de no ser así podría tener consecuencias negativas para el rendimiento (precipitación, estrés, agresividad, etc.).

En cuanto a los posibles déficits en la motivación y el mantenimiento de la misma, los entrenadores, profesores y/o el psicólogo del deporte deberán procurar unas condiciones ambientales y sociales propicias para que no se produzcan *altibajos* motivacionales, donde la propia actividad adquiera un carácter de estabilidad, resultando agradable y motivante para los practicantes. Tener una motivación adecuada aumentará la confianza del deportista en sus posibilidades, disminuirá la

ansiedad y el estrés, facilitará la concentración en la tarea, por lo que se deberá trabajar a lo largo de la temporada, tanto en los entrenamientos como en las competencias.

En ese sentido de los déficits en la motivación y trabajo psicológico, la falta de control de la motivación, desencadena pérdidas que se aprecian frecuentemente en el contexto de los entrenamientos y competencias. Algunos de los más comunes los describe Buceta (1999) como se muestra a continuación:

- Falta de interés por la actividad: se puede considerar que un deportista padece este déficit de la motivación cuando el esfuerzo que realiza en la actividad es inferior al que realmente podría hacer para mejorar su nivel de forma. Esta condicionante puede darse en cualquier deportista, tanto de forma continua como temporal. La pérdida de interés viene determinada generalmente por conflictos con otras actividades, por un coste elevado de la misma o por **beneficios** (objetivos) no **suficientemente potentes**. Por este motivo, el trabajo psicológico se centrará en el establecimiento de objetivos y en la utilización de modelos a imitar. Los objetivos deberán ser de resultado y presentar cierta dificultad, con la intención de despertar interés en el deportista. Los modelos a imitar pueden ser deportistas con habilidades similares, que han alcanzado objetivos importantes, modelos con los que se sienten identificados, o ellos mismos en competiciones en las que tuvieron un buen resultado.
- Falta de confianza: es importante distinguir que aun cuando el deportista tenga baja confianza en sus posibilidades, el interés por la actividad puede ser alto, por lo que el procedimiento anterior no es el más adecuado. El trabajo específico para superar este déficit debe ir dirigido a aumentar la confianza, para lo que se pueden utilizar objetivos de realización, con la intención de que el deportista aprecie que va consiguiendo mejoras en su rendimiento (lo que implica aumento de confianza).

- Desánimo: suele producirse por los resultados en los entrenamientos o competiciones. No implica necesariamente que el deportista padezca falta de interés o falta de confianza, sino que es la consecuencia de que (pese a estar esforzándose al máximo) las cosas no salen como desea. Se suele producir cuando el cuerpo no reacciona de forma adecuada al entrenamiento, no se compete al nivel esperado, se producen varias lesiones, contratiempos, etc., y no se encuentran soluciones. Los deportistas experimentan un malestar por la situación que puede acabar con el abandono de la actividad. Tres estrategias son recomendables para estos casos: dejar pasar un tiempo, recuperar lo perdido (si todavía es posible) y buscar nuevos incentivos. Cuando se produce una “mala racha” a veces lo más adecuado es dejar pasar un tiempo; en otras situaciones es importante hacer un análisis realista de la situación, procurando detectar si todavía es posible recuperar lo que se ha perdido y cómo realizarlo. Por último, si el deportista no está motivado y muestra un desánimo total por la actividad, lo más propicio es encontrar nuevos incentivos, lo suficientemente potentes como para que la motivación vuelva a instaurarse en el día a día.
- Agotamiento psicológico: es común que lo experimenten los deportistas a medida que avanza la temporada. El agotamiento psicológico suele coincidir con la etapa final de un *macrociclo*, cuando se han realizado algunas o todas las competencias para las que se ha preparado el deportista. Puede ir acompañado de agotamiento físico o surgir independientemente de éste. Los deportistas de modalidades de competencia periódica (todas las semanas) tienen mayor probabilidad de padecer este déficit. El problema fundamental radica en que surja antes de las competencias importantes, o en competencias periódicos, durante las mismas. Las repercusiones se pueden notar a nivel físico, mostrándose desidia en los entrenamientos y pocas ganas de competir. Suele ser el momento que escogen entrenadores y deportistas para descansar. A nivel psicológico, el objetivo fundamental será recuperar la energía. Sin embargo, en ocasiones esto resulta imposible, y el psicólogo del deporte debe procurar minimizar el estrés. También

es importante no confundir el cansancio psicológico con los déficits de motivación (Buceta, 1999).

Habilidad mental

En este orden de ideas, el control de estrés en los deportistas, es una variable que muy importante pues es un nodo que se va conformando de diversas habilidades, conocimientos y entrenamiento por parte del deportista, que poco a poco determinan la calidad de experiencia en su deporte y se relaciona con todos los ámbitos de la vida que, conforme se consiga plenitud en cada área (social, académica, familiar, etc.) tendrán como resultado un mejor rendimiento deportivo y la implementación de estrategias preventivas y/o resolutivas ante situaciones de estrés, como la competencia.

Sternberg (1997), sostiene que la resolución de problemas requiere de creatividad y se basa en las operaciones semejantes a los procesos ordinarios cognitivos, componentes metacognitivos y de autorregulación, incluyendo la autorregulación emocional y motivacional (Puente Ferreras, 1999).

Romo (Creatividad como un sistema caótico, 2005), enuncia siete componentes de la creatividad que consisten en: habilidades de infraestructura; conocimiento; destrezas; experiencia de intensivo trabajo; características personales de autoconfianza; motivación intrínseca y de logro.

A lo anterior se añade que las aptitudes creadoras se definen en relación con la solución de problemas; se requiere de sensibilidad hacia esos problemas como actitud perceptual que dispone al individuo para resolverlos con acierto. La sensibilidad a la existencia de problemas es una cualidad que, según Guilford, se muestra de diversas formas; una de ellas, es darse cuenta de la necesidad de cambio, aplicación de nuevos métodos para superar deficiencias. Otro de los rasgos o características enunciadas por Guilford es la fluidez de pensamiento, la cual

contempla cuatro tipos de fluidez asociados a la creatividad: verbal, asociativa, de expresión e ideativa.

Para potenciar dicha creatividad, Velásquez, Remolina de Cleves, y Calle (La Creatividad Como Práctica Para El Desarrollo Del Cerebro Total., 2010), identifican distintos procesos claves entre ellos: estimular la participación en los procesos de aprendizaje, es decir convertir a los participantes en actores directos del proceso enseñanza aprendizaje y así pongan en juego sus potencialidades y sus propios intereses; realizar ejercicios de desarrollo del pensamiento y habilidades cognitivas, como procedimientos para adquirir, retener y recuperar diferentes tipos de conocimiento y ejecución, lo que supone capacidades de representación, capacidades de selección (atención e intención) y capacidades de autodirección (autoprogramación y autocontrol) (Rigney, 2010); estimular la innovación como desafío, es decir transformar o sentir, entender y aplicar eficazmente el poder y la agudeza de las emociones como fuente de energía humana, información, conexión e influencia a la solución de los problemas profesionales, observar que la innovación se da en las estructuras cognitivas y en la concepción que se tiene del aprendizaje, en relación con los sujetos.

Los procesos de innovación están cada vez más relacionados con el trabajo en equipo, son multidisciplinarios y se basan en problemas concretos, por lo cual hay una mayor demanda de aptitudes generales, como aprender o la capacidad de relacionarse eficazmente con otros. De ahí la importancia de reconocer las competencias en términos de conocimientos, capacidades y actitudes (Ortiz Ocaña, 2005).

Establecimiento de objetivos

Por lo general los psicólogos del deporte distinguen entre sus metas objetivas y subjetivas, y dedican la mayor parte de su tiempo a ayudar a los deportistas a establecer y alcanzar las primeras (objetivas). Podrían definir estos propósitos como

conseguir un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado; pueden identificarse entre estas metas de rendimiento y de resultado.

Las metas de resultado se centran en algún evento o competencia específica, como la victoria en una carrera, la consecución de una medalla o anotación de más puntos que el adversario. Así pues, el logro de estas metas depende no sólo de los propios esfuerzos sino también de la capacidad y de la forma de jugar del contrario.

Las metas de rendimiento o de proceso, se centran en la consecución de logros en cuanto al rendimiento que se comparan con las propias ejecuciones anteriores, por lo que tienden a ser más flexibles y a estar bajo control. Con este tipo de objetivos se pueden hacer ajustes mucho más precisos que con las metas de resultado, las cuales tienen tan solo dos niveles: ganar o perder. El logro de una meta de rendimiento no depende de la conducta del adversario, sólo de la propia. En comparación con las metas de resultado, las de rendimiento están asociadas generalmente a una ansiedad menor y a un nivel de ejecución superior en las competencias. Es por ello que normalmente se hace énfasis en que con los deportistas se utilicen metas de rendimiento.

Los investigadores tienen dos formas de explicar el modo en que las metas influyen en la conducta: 1) desde un punto de vista mecánico directo; y 2) desde una perspectiva indirecta de proceso de pensamiento. La explicación mecánica directa especifica que los objetivos influyen en el rendimiento de una de las cuatro formas siguientes (Locke & Latham, 1985):

- Los objetivos dirigen la atención hacia elementos importantes de la destreza que se va a ejecutar.
- Los objetivos movilizan los esfuerzos del ejecutante.
- Los objetivos prolongan la perseverancia del ejecutante.
- Los objetivos favorecen el desarrollo de nuevas estrategias de aprendizaje.

La explicación del proceso de pensamiento indirecto sugiere que los objetivos influyen indirectamente en el rendimiento al afectar al estado psicológico del ejecutante, en el que se incluyen factores como el nivel de confianza, la ansiedad y la satisfacción (Burton, 1984). Burton sostiene que los deportistas que establecen metas de resultado experimentan más ansiedad y menos autoconfianza en la competición porque no controlan por completo las metas. En contraste, quienes establecen metas de rendimiento, experimentan menos ansiedad y mayor autoconfianza debido a que no dependen de la conducta de sus adversarios, sólo de la suya.

Identificar los principios básicos del establecimiento de objetivos es necesario para generar un programa de establecimiento de metas y su aplicación correcta, a continuación se presentan algunos de estos principios básicos (Weinberg & Gould, 1996).

Establecer objetivos específicos. Los objetivos, para ser eficaces, han de formularse en términos muy específicos, mensurables y conductuales.

Establecer objetivos difíciles pero realistas. Los objetivos eficaces son lo bastante difíciles como para suponer un reto para el participante, pero también lo bastante realistas como para que éste pueda alcanzarlos. Las metas no tienen demasiado valor si no se necesita ningún esfuerzo para llegar a ellas, lo cual implica que los participantes pierdan el interés. Pero los objetivos demasiado difíciles de lograr provocan frustración, reducen la confianza y debilitan el rendimiento. Debe entonces llegarse a un punto de equilibrio entre el desafío y la posibilidad de ser alcanzado. Los profesionales deben conocer la capacidad y el compromiso de las personas con las que están trabajando. A medida que el conocimiento se profundiza, es más fácil juzgar actitudes y cuánto tiempo tardará en producirse una mejora.

Establecer objetivos a corto y largo plazo. Entendiendo que los cambios importantes de conducta no se producen de un día para otro, deben fijarse objetivos a corto y largo plazo. Puede imaginarse una escalera con el objetivo a largo plazo en la parte

superior; el nivel actual de capacidad en el peldaño más bajo; y una secuencia de objetivos a corto plazo enlazados gradualmente que conectan las partes superior e inferior de la escalera.

Establecer objetivos de rendimiento. Por lo general, un deportista pensará en la victoria o en el modo en que su rendimiento se compara con el de otros. Sin embargo, la mejor forma de ganar un campeonato o derrotar a un adversario, es centrarse en metas de rendimiento. El énfasis excesivo en las metas de resultado crea ansiedad durante la competencia, dando pie a que el deportista se preocupe en lugar de concentrarse. Entonces, es importante que para meta de resultado que estableciera el deportista, tendría que haber varias metas de rendimiento que condujeran al primero.

Anotar por escrito los objetivos. Es recomendable que una vez que se han fijado las metas, se anoten y se coloquen en un lugar donde puedan verse con facilidad.

Desarrollar estrategias para el logro de objetivos. Deben crearse estrategias que acompañen a los objetivos planteados. Las estrategias han de ser específicas e indicar el grado y la frecuencia en que deben ser ejecutadas. Deberán incluir los deportistas flexibilidad en sus estrategias de logro de objetivos, de tal forma que se facilite el logro de objetivos.

Favorecer el compromiso con objetivos individuales. El objetivo no podrá alcanzarse sin compromiso. Por ello debe promoverse el compromiso estimulando el progreso y proporcionando retroalimentación constante. Se debe procurar que los deportistas formen parte de la elaboración y fijación de metas, estableciendo así como sus propios objetivos.

Evaluar los objetivos. Brindar retroalimentación sobre el progreso es esencial si los objetivos van a cambiar efectivamente la ejecución y la conducta. Es importante que desde el establecimiento de objetivos se realice una evaluación de ellos y que esa evaluación continúe durante todo el proceso de manera constante.

Cohesión de equipo

El liderazgo y la comunicación son dos elementos que configuran las relaciones dentro de un grupo y están directamente relacionados con la cohesión. El líder tiene un papel específico dentro de esta cohesión, pues el grupo le capacita para que actúa como “guía” en diferentes momentos de la temporada. El instrumento para que se produzca la cohesión, es la comunicación, sin la cual el grupo dejaría de existir.

Se han formulado diversos intentos de definición sobre cohesión en cuanto a deporte se refiere, una de las de mayor aceptación es la de Carron (1982), según la cual la cohesión es *“un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”*. Los elementos que se presentan permiten reflexionar sobre cómo la cohesión puede funcionar dentro de un grupo deportivo. Destaca el aspecto dinámico de la cohesión, es decir, que no es estática, puede hacerse y deshacerse. En este sentido la búsqueda es que la cohesión del equipo sea lo más estable posible.

Del concepto de cohesión subyacen dos elementos necesarios de conocer. El primero es *cohesión de tarea*, el cual se refiere al grado en que los miembros del grupo colaboran entre ellos para alcanzar un objetivo o meta común; y el segundo es *cohesión social*, que se refiere al grado en que los miembros del grupo se relacionan entre ellos. Se destacan cuatro dimensiones de la cohesión: multidimensional, dinámica, instrumental y afectiva (Carron & Hausenblas, 1998).

- Multidimensional: por los numerosos factores que pueden hacer que un grupo permanezca unido ante diferentes metas, pudiendo variar dentro del mismo grupo o de un grupo a otro.
- Dinámica: la cohesión del grupo puede cambiar a lo largo del tiempo, por lo que los factores que son importantes en un principio pueden no serlo posteriormente.

- Instrumental: es decir que todos los grupos se forman con un propósito instrumental, por motivos orientados hacia la tarea, hacia un objetivo o hacia la consecución de algo.
- Afectiva: las relaciones sociales entre los miembros del grupo pueden estar presentes desde su formación y pueden evolucionar a lo largo del tiempo. En equipos enfocados hacia el alto rendimiento, suelen ser tres factores los que configuran la cohesión social: la tarea de los miembros, las interacciones sociales y la comunicación (Dasil, 2004).

Los factores que pueden influir en la construcción de la cohesión del grupo, así como los que sirven para determinar si afecta positivamente al rendimiento han sido cuestionados a lo largo del tiempo y se han distinguido cuatro factores que afectan la cohesión: factores situacionales/ ambientales, factores personales, factores de liderazgo y factores de equipo.

Los factores situacionales/ambientales se refieren a la proximidad física de los integrantes en un equipo y la diferenciación de sus miembros, es decir, alguna acción particular que los diferencia y caracteriza como *parte de*. Los factores personales pueden ser diversos, pero se considera que la similitud (en actitudes, aspiraciones, compromisos, habilidad), la satisfacción individual y el compromiso, mejorarán la cohesión. Dentro de los factores de liderazgo se consideran: el estilo de toma de decisiones, la compatibilidad y las relaciones entre el líder y los demás miembros del grupo, como fundamentales para crear cohesión. Y finalmente los factores de equipo se refieren a las posiciones del grupo, los roles formales e informales, las normas y el establecimiento de objetivos de equipo. Estos factores influirán en la cohesión de un grupo, por lo que es importante conocerlos y tenerlos en cuenta si se desea construir la cohesión.

Visualización

La visualización es una de las técnicas que más se utilizan en el ámbito del deporte y una de las mejores documentadas. Han sido numerosos los deportistas de alto nivel que han admitido que antes de enfrentarse a un entrenamiento o competencia han empleado la técnica, con la idea de “vivir” la situación antes de realizarla y así garantizar el éxito en la ejecución (Dosil, 2004).

El concepto de visualización hace referencia al *“uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente”*. A partir de esta definición se pueden explicar tres claves para entender la práctica imaginada (Cox, 2008); la imagen es una experiencia multisensorial, la imagen se puede crear en ausencia de estímulos externos y la imagen se construye desde la información almacenada en la memoria, siendo diferente de unos deportistas a otros.

La visualización implica que el deportista utilice la mayoría de los sentidos. Los estímulos o sensaciones que componen la imagen se deben ver, oír, tocar, oler y sentir. Aunque la vista es el sentido que parece tener una mayor importancia para poder vivir las imágenes (por ejemplo, ver la pelota, a los compañeros, a los rivales, etc.), en el ámbito del deporte, el cinestésico tiene una gran relevancia, pues es la sensación que se tiene del cuerpo al moverse en diferentes posiciones. Los demás sentidos son necesarios para que las imágenes sean realistas.

Un elemento importante de esta técnica, es la posibilidad de crear imágenes sin necesidad de utilizar estímulos externos, es decir, sin tener que estar obligatoriamente en el contexto del deporte.

La práctica imaginada es producto de la memoria, por lo que el deportista puede escoger dentro de su banco de experiencias vitales aquellas que son más adecuadas para vivenciar la imagen. La capacidad para usar la técnica varía de unos deportistas a otros, midiéndose generalmente mediante el grado de control y

vivencia. El control está relacionado con la habilidad que posee el deportista para manipular sus imágenes; la mayor o menor capacidad para vivir la imagen estará en función de la utilización de más o menos sentidos. Generalmente cuantos más sentidos se empleen en el ensayo mental mayor realidad de las imágenes.

Los tipos de visualización son internas o externas. La diferencia entre ambas radica en la percepción que tiene el deportista cuando ensaya mentalmente: desde el lugar en que se imagina las situaciones. Si la vivencia se produce en primera persona, es una visualización interna. Si el deportista se percibe como un observador externo de la situación, es una visualización externa. Weinberg y Gould (1996) indican que existe evidencia empírica de que es más adecuada la visualización interna, puesto que es más sencillo que aparezca la sensación cinestésica, mientras que en la externa no se puede vivir esa sensación por completo, porque el deportista se ve “desde afuera”. Por otra parte, los mismos autores indican que los deportistas de alto nivel suelen utilizar ambas, siendo entonces lo fundamental lograr una representación mental nítida, clara y controlable.

Las aplicaciones más conocidas en el mundo de la visualización en el mundo del deporte han sido las de aprender o mejorar destrezas físicas y preparar físicamente las competiciones. Son numerosas las aplicaciones de la técnica, pero dependen de factores que pueden hacer que un deportista obtenga buenos resultados mientras que a otros apenas le favorezca. Wann (1997) realiza una recopilación de los trabajos que han obtenido buenos resultados al emplear la técnica, observando que en la mayoría de las modalidades deportivas son positivos; sin embargo, también indica que hay tres limitaciones que pueden afectar la aplicación de la técnica: 1) La técnica sólo será útil para deportistas que ya tienen cierta habilidad para ejecutar determinada acción; 2) en modalidades que están basadas en movimientos motores gruesos que no son fácilmente visualizables, la técnica parece ser menos efectiva que en aquellas actividades en las que existe un componente visual y cognitivo claro que favorece la cognición, o que se pueden visualizar fácilmente; y 3) visualizar una conducta no es sinónimo de aumento de rendimiento,

cuando la imagen es positiva posiblemente ayudará a mejorar, mientras que si es negativa, le perjudicará.

Algunos objetivos que pueden perseguirse con el uso de visualización han sido agrupados en tres categorías por Vealey y Greenleaf (2001): mejora de las habilidades físicas, mejora de las habilidades perceptivas y mejora de las habilidades psicológicas.

En cuanto al uso para mejorar las habilidades físicas y perceptivas, se ha demostrado que mediante el ensayo mental se produce un complemento del aprendizaje de las destrezas técnicas y tácticas, que sirve para practicar las estrategias ya adquiridas y como técnica de resolución de problemas.

Respecto al uso de la imaginación para mejorar las habilidades psicológicas, se puede emplear la técnica para:

- Controlar las respuestas fisiológicas y la activación.
- Mejorar la concentración; especialmente cuando se está preparando un evento, ya que la atención se dirige a lo que se va a hacer y cómo se va a efectuar.
- Aumentar la confianza; cuando un deportista se representa a sí mismo realizando una buena ejecución, hace que su confianza aumente.
- Conseguir una actitud positiva ante la adversidad; el deportista puede imaginarse saliendo de una situación difícil, lo que le proporciona, además de seguridad, una actitud positiva para su enfrentamiento.
- Mejorar habilidades interpersonales.
- Afrontar el dolor y las lesiones; el uso de imágenes positivas favorece el proceso de rehabilitación de la lesión y la vuelta a la actividad normal. Entre los efectos positivos de la visualización se destacan (Pelegrín & Andreu, 2002): a) reduce el dolor que produce la lesión; b) acelera el proceso de recuperación de la zona dañada; c) ayuda a mantener las destrezas físicas,

técnicas y tácticas durante el tiempo de recuperación de la lesión, con el fin de estar preparados para el regreso; d) permite controlar los estados emocionales negativos asociados a la lesión; e) ayuda a la preparación psicológica para aceptar la lesión y adherirse al programa de rehabilitación; y f) propicia una actitud positiva de cara a la recuperación.

Finalmente, se debe considerar que la función que debe cumplir el psicólogo es la de asesor y de esta forma brindar un servicio de apoyo psicológico a una persona en el contexto deportivo, por lo que tendrá que identificar las variables psicológicas presentes en el deporte, evaluar los datos de entrenamiento y competencias, enseñar estrategias psicológicas para mejorar la concentración, el autocontrol, la confianza en sí mismo y en sus compañeros de equipo y reducir la ansiedad en la competencia, dando como resultado un óptimo rendimiento en la ejecución de la disciplina y un bienestar físico, social y emocional (Dosil, 2004). De esta forma se ha descrito la posición y campo de acción del psicólogo del deporte, así como la definición del deportista dependiendo el momento deportivo en el que se encuentra y los objetivos competitivos, las distintas formas de evaluación e intervención en deportistas y las variables que se han de tomar en cuenta para realizar una intervención psicológica con los deportistas, las cuales se definirán de acuerdo a la evaluación inicial y al progreso que se vaya obteniendo al transcurrir la intervención; el tiempo queda definido en la planificación del programa aunque es importante mostrar flexibilidad en la cantidad de sesiones designadas, puesto que el principal interés es que los deportistas logren adquirirlas correctamente y así posteriormente se lleven a la práctica de manera consistente, con particular interés en la fase de competencia y teniendo presente que la finalidad es el incremento del rendimiento deportivo pero también y no menos importante, la satisfacción con la práctica deportiva.

Resultados Obtenidos

Los resultados del Servicio Social desarrollado en la Coordinación Deportiva de la Facultad de Psicología de la UNAM, se han dividido en dos áreas de análisis de tal forma que puedan enunciarse, por un lado, a) los resultados obtenidos en cuanto a desarrollo y formación profesional y b) los resultados a partir del Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo para deportistas individuales.

a) Sobre mi formación profesional se consideró: 1) investigación; 2) desarrollo de competencias transversales; 3) competencias específicas; y 4) propuestas o publicación.

1) Investigación. Se realizó documentación y generación de una carpeta digital que contiene archivos diversos, como resultados de investigaciones, revistas, pruebas, inventarios, publicaciones y material audiovisual que son de interés para el estudio de la Psicología aplicada al deporte. La colección virtual está disponible en el siguiente vínculo:

https://drive.google.com/drive/folders/17B3O5GsSM8WLR-aSgMRg8BWo_HnkPVJU?usp=sharing

2) Competencias transversales:

- Capacidad de organización del trabajo: disposición y habilidad para crear las condiciones adecuadas de utilización de los recursos para desarrollar las tareas de manera eficaz y eficiente.
- Capacidad de solución de problemas: disposición y habilidad para enfrentar y dar respuesta a situaciones determinadas mediante la organización y/o aplicación de una estrategia.
- Responsabilidad en el trabajo: disposición para implicarse en el proyecto.
- Autonomía: capacidad de realizar una actividad de forma independiente,

ejecutándola de principio a fin; tomando en cuenta que se recibe asesoría, supervisión y retroalimentación.

- Capacidad de iniciativa: habilidad y disposición para tomar decisiones sobre propuestas o acciones.

3) Competencias específicas:

- Evaluación: determinar características relevantes de las deportistas, la Facultad y variables situacionales, utilizando métodos apropiados como cuestionarios, entrevistas, inventarios.
- Desarrollo: desarrollar un servicio de acompañamiento psicológico deportivo a partir de las teorías y métodos psicológicos, el cual puede ser utilizado y mejorado por otros psicólogos. Se definió el propósito del servicio, grupo de interés, requisitos, restricciones, especificaciones y se tomó en cuenta el contexto de la Facultad de Psicología. Después se diseñó el servicio de acompañamiento psicológico deportivo de acuerdo con los requisitos y restricciones.
- Intervención: Se aplicaron métodos de intervención grupal e individual, estableciendo la adecuación de las mismas de acuerdo al plan de intervención y los objetivos.
- Elaboración de informes: Escribir informes sobre los resultados de evaluación, el desarrollo del plan de acompañamiento psicológico deportivo y las intervenciones.

4) Propuestas/ publicación: La publicación se consigue con el presente Informe profesional de Servicio Social. Generar propuestas para el desarrollo del programa, la aplicación y finalmente, la implementación de un Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo Permanente.

b) En cuanto a los resultados de la intervención con el Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo, la evaluación corresponde a 1) participación y permanencia; 2) progreso en el Programa; y 3) satisfacción de las participantes. Estos resultados fueron distintos para cada deportista, por ello se muestran de manera individual.

1) Participación y permanencia. En la Tabla 1, se observa la participación en el programa y las actividades realizadas. La lista de actividades correspondientes a cada fase del programa se encuentra en la Tabla 2.

Iniciales Deporte	1.- G.J. H.L. Taekwondo	2.- I.L.C Fondo	3.- D.M.F.I. Taekwondo	4.- D.N.R.V. Velocidad
Ingreso al programa	✓	✓	✓	✓
Evaluación Inicial	✓	✓	✓	✓
Fase Educativa	✓	✓	✓	✓
Fase adquisitiva	✓	✓	✓	✓
Fase práctica	✓	✗	✗	✓
Fase evaluativa	✓	✗	✗	✓
Programa completo	✓	✗	✗	✓

Asistencia a las sesiones	85%	65%	90%	85%
---------------------------	-----	-----	-----	-----

Tabla 1. Participación en el el programa de acompañamiento psicológico deportivo.

El porcentaje de asistencia, se refiere únicamente a las sesiones agendadas y completadas, no a la totalidad del programa. La fase adquisitiva completada, se refiere a que se completaron las actividades establecidas para la adquisición de técnicas y desarrollo de habilidades señaladas en la Tabla 2.

Fase	Actividades
Evaluación	Cuestionario, entrevista grupal, entrevista individual, aplicación de CPRD.
Fase Educativa	Retroalimentación sobre CPRD. Variables: estrés, ansiedad precompetitiva, establecimiento de objetivos y motivación.
Fase adquisitiva	Control de estrés: técnicas de relajación (respiración profunda, relajación progresiva), establecimiento de objetivos. Mantenimiento de motivación, auto- motivación. Creación de tablero de motivación y estímulos auditivos. Autoeficacia. Autorreporte, uso de bitácora y lista de tareas.
Fase práctica	Uso estratégico de técnicas de relajación antes y durante la competencia. Autorreporte y economía de fichas para continuidad y autoevaluación sobre el cumplimiento de objetivos. Uso de tablero de visualización, para motivación y control de estrés en etapa competitiva.

Tabla 2. Lista de actividades por cada Fase del Programa.

2) Progreso del Programa. Para las fases evaluativa inicial, educativa y adquisitiva, se logra que las cuatro deportistas completen las fases. En cuanto al programa, se identificó que hizo falta la aplicación post-acompañamiento del Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) para realizar una comparación cuantitativa. También hizo falta el diseño y aplicación de un cuestionario de satisfacción y retroalimentación sobre el programa, de manera que, en esta emisión, la evaluación de satisfacción se realizó durante la sesión de cierre a modo de entrevista. Es importante señalar que, aun cuando todas las deportistas completaron de manera formal la fase adquisitiva, el mayor reto consiste en lograr aplicarlos en la fase práctica. De tal modo que es en la práctica cuando se puede observar cuales son las dificultades para implementar las técnicas y de qué forma pueden resultar más favorables, analizándolo de manera individual para cada deportista. Para la velocista y la taekwondoín, se realizaron ajustes para la fase práctica, que les facilitaran la consecución de objetivos y el control de estrés.

Deportista	1.GJHL	2.ILC	3.DMFI	4.DRV
Respiración Profunda	✓	✓	✓	✓
Relajación Progresiva	✓	✓	✓	✓
Establecimiento de objetivos	✓	✓		✓
Uso de bitácora de auto reporte	✓			✓
Visualización pre- competencia	✓			✓
Visualización en rehabilitación de lesiones				✓
Uso de estímulos visuales y/o auditivos para activación- relajación.	✓			✓
Consecución de objetivos establecidos				✓

Tabla 3. *Habilidades y técnicas adquiridas y aplicadas.*

- 3) Satisfacción de las participantes: las participantes hicieron una evaluación en general satisfactoria sobre el Programa, señalan haber cubierto parcialmente sus necesidades de desarrollo de habilidades psicológicas, particularmente en la variable control de estrés, manifestando que identifican tener dificultad para enfrentar algunos precipitadores de ansiedad precompetitiva. Resaltan que el uso de técnica adquirida para establecimiento de objetivos incrementa su autoeficacia y que la técnica de visualización ayuda en diversos ámbitos de la vida, además del deportivo. Finalmente apuntan que consideran que la fase práctica podría tener mayor duración y completarse antes de iniciar la temporada deportiva.

La realización de este programa muestra, por un lado, la necesidad de intervención de la psicología aplicada al deporte para los deportistas de ésta y otras facultades de la Universidad, y por otro, que implementar mejoras en la logística podrán favorecer el apego al programa por parte de las deportistas. En adición, es importante considerar que, si bien las deportistas adquirieron habilidades y aprendieron técnicas, y dos de ellas pudieron aplicarlas en la fase práctica que corresponde a la fase competitiva deportiva, es necesario que se hagan sesiones de continuidad, ya sea de seguimiento sobre lo ya aprendido y de acuerdo a nuevas evaluaciones, la intervención en otras variables. En ese sentido, la presentación de este informe puede entenderse como la convergencia de una necesidad de la comunidad estudiantil, deportiva y de profesionalización. Si bien se encuentran áreas de oportunidad en el diseño, en la intervención y la misma presentación de resultados, funge como un pequeño peldaño en la consolidación de un programa de acompañamiento psicológico para deportistas y para el acercamiento a la psicología aplicada al deporte creando visibilidad y expectativa, ya sea como deportista, como profesional a cargo o investigador(a).

Recomendaciones y sugerencias

Las sugerencias hacia el programa de servicio social, hacen referencia de manera transversal hacia la intervención, apoyo y gestión institucional, puesto que la calidad, eficiencia, eficacia y pertinencia del programa, podrán verse impulsados sólo si se consideran todos los factores relacionados como parte integral de la consolidación de un Programa permanente de Acompañamiento Psicológico deportivo en la Facultad de Psicología de la UNAM.

De acuerdo al objetivo de este informe profesional, que es la implementación de un programa permanente de acompañamiento psicológico deportivo, encontramos necesidades que surgen de manera simultánea, la primera de ellas es la de divulgar el campo de acción de la psicología del deporte ante el generalizado desconocimiento sobre la psicología del deporte, así como la poca presencia de la misma en la Universidad. Lo cual implicaría informar sobre sus aplicaciones: lo que sí “hace” y lo que no; la población a la que va dirigida, el área de investigación que significa y requiere; el impacto que puede generar en los deportistas y su desempeño en el área deportiva, académica y social. La siguiente, consiste en plantear una perspectiva que trascienda la acción inmediata, esto es, considerar y gestionar el desarrollo académico sobre la psicología aplicada al deporte que surja de la Facultad de Psicología; por ejemplo, con la creación de asignaturas optativas, cursos, diplomados y especialidad en el área.

Programa permanente de acompañamiento psicológico deportivo

- El programa de servicio social tendrá que reformular sus objetivos de tal forma que se dirijan particularmente al desarrollo en y para la psicología del deporte; considerando la investigación y aplicación en la práctica.
- La capacitación para los prestadores de servicio tendrá que ser efectiva,

brindando el material pertinente, las asesorías necesarias y el acercamiento a la práctica con la supervisión adecuada. Por lo que será necesaria la creación y revisión del material de inducción a éste servicio en particular, la evaluación sobre la asimilación de la teoría y la retroalimentación correspondiente con la finalidad de que el aprendizaje sea constante y significativo; así como lograr que la atención a los deportistas sea de buena calidad y consistente.

- Para que la permanencia del programa tenga una relación directa con los deportistas que participan en él, deberá considerarse la creación de agenda, historiales socio- deportivos y seguimiento; ayudando así a la continuidad en el acompañamiento y una organización adecuada para los nuevos participantes.
- Adicional a la capacitación inicial, es importante brindar herramientas que coadyuven en el desarrollo profesional, tales como la participación en seminarios, cursos, diplomados, talleres y la participación en un primer acercamiento, como observadores en intervenciones de acompañamiento psicológico deportivo.
- La infraestructura es importante para el buen desempeño de la intervención; por lo que será importante considerar la asignación de un espacio específico para las sesiones. Actualmente se han utilizado salones cuando no están en uso, áreas verdes y otros espacios, que si bien han permitido el curso de la intervención, la implementación de infraestructura mínima, podría favorecer la ejecución y eficacia de las sesiones, lo que por un lado permitiría tener los recursos necesarios a la mano (pizarrón, reproductor de audio, proyector, colchonetas, sillas y otros materiales); y por otro lado brindaría a los participantes confianza en el profesionalismo y compromiso del programa.

Jornadas psicoeducativas sobre psicología del deporte

- Las jornadas psicoeducativas podrían llevarse a cabo una vez por semestre. Contemplando la Facultad de Psicología como sede, pero con la posibilidad de extenderlo a otras sedes.

- Las jornadas deberán estar preparadas considerando una población general con interés en el deporte. Extendiendo la invitación a los deportistas de la UNAM a conocer el programa de acompañamiento psicológico deportivo de la Facultad.
- Conforme la comunidad vaya reaccionando a los contenidos de las jornadas y se logre identificar una población interesada en la psicología deportiva, podrán gestionarse otras con contenidos más específicos, aunque la finalidad principal será generar interés en la comunidad ya sea de investigación, talleres o participación en el programa de acompañamiento deportivo de la Facultad.
- Las jornadas implicarán la elaboración de material, así como a los exponentes del mismo; por lo que será importante considerar que los prestadores de servicio social estén tanto con el conocimiento para poder presentarlas, así como brindarles las herramientas y estrategias adecuadas para que tales contenidos puedan ampliarse y enriquecerse.
- Contemplar la continuidad y permanencia de las jornadas, será importante en la medida que se desee despertar interés en la comunidad universitaria sobre la Psicología del deporte y sobre el programa de acompañamiento psicológico deportivo de la Facultad.

Psicología del Deporte en la Facultad de Psicología

- Como hemos visto en la breve revisión histórica sobre el desarrollo de la Psicología del Deporte en México y particularmente en la UNAM, aunado a los opiniones y reflexiones de investigadores en el tema, podemos concluir que es muy importante que el desarrollo de la psicología del deporte pueda generarse a partir de los conocimientos teóricos- académicos de la ciencia psicológica. Lo que implica que, en la UNAM, es a nuestra Facultad a quien inherentemente le corresponde iniciar y gestionar tal desarrollo, impulsar la investigación y la formación, tanto curricular como extracurricular, dentro de sus planes de crecimiento. Si bien implica la participación de muchos elementos humanos:

académicos, administrativos y de la comunidad; es claro que es un campo de aplicación de la psicología que a nivel Nacional tiene muchos interesados y en ese sentido, representaría una fortaleza más de la Facultad y podría pensarse como una oportunidad para el desarrollo e inclusión de la psicología en dicha área, así como mantener la presencia Universitaria guardando la misión y visión de nuestra máxima casa de estudios, que es hacer las cosas bien y a favor de la sociedad.

- Iniciar con cursos extracurriculares tales como diplomados, talleres, cursos, ponencias y conferencias.
- Implementar de manera semestral en el área de formación optativa, la opción de un acercamiento a la psicología del deporte.
- Impulsar y gestionar la publicación de textos de investigación sobre Psicología del deporte desde la Facultad. Generando convocatorias que puedan dar pie a una revista física o digital propia de la Facultad, así como participar en otras publicaciones.
- Generar acuerdos de movilidad que permitan la especialización en psicología del deporte, esto aunado a la proyección de generar la especialización en la UNAM.

Finalmente, considerar todas estas propuestas podrá ayudar a un desarrollo integral de la psicología del deporte en la UNAM, que además podrá tener una presencia nacional y convertirse en referente sobre el desarrollo de esta área particular de aplicación de la Psicología. Por supuesto sin olvidar el impacto positivo que tendría para los deportistas universitarios, reflejándose en su formación integral, rendimiento deportivo y académico.

Referencias

- Buceta, J. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo*. Madrid: UNED.
- Cantón Chirivella, E. (2010). La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237- 245.
- Carron, A., & Hausenblas, H. (1998). *Group dynamics in sport*. Morgantown: FIT.
- Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. (2000). Las orientaciones de meta y los motivos de práctica deportiva en los jóvenes deportistas valencianos escolarizados. *Revista de Psicología del Deporte*, 9, 37-50.
- Cox, R. (2008). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España: Médica Panamericana.
- Doran, G. (1981). There is a S.M.A.R.T. Way to Write Management Goals and Objectives. *Management Review*.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. España: McGraw Hill.
- Duda, J. L., & Hall, H. (2001). Achievement Goal Theory in sport: recent extensions and future directions. En N. L. Singer, & C. (. Janelle, *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Endler, N. S. (1978). The interaction model of anxiety: some possible implications. En D. M. Landers, & R. W. Christina, *Psychology of motor behavior and sport* (págs. 332- 351). Champaign, Illinois: Human Kinetics.
- Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performances. *The Sport Psychologist*(17), 175- 195.
- Facultad de Psicología. (2017). *Organización: Facultad de Psicología*. (UNAM, Editor) Recuperado el Enero de 2019, de Facultad de Psicología, UNAM: <http://www.psicologia.unam.mx/organizacion/>
- Facultad de Psicología. (2017). *Semblanza: Facultad de Psicología*. Recuperado el 2019, de Facultad de Psicología, UNAM: <http://www.psicologia.unam.mx/semblanza/>

- Facultad de Psicología. (2018). *Actividades Deportivas y Culturales*. (UNAM, Productor) Recuperado el Enero de 2019, de Facultad de Psicología, UNAM: <http://www.psicologia.unam.mx/actividades-deportivas-y-culturales/>
- Frederick, C., & Ryan, R. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*(26), 5- 23.
- García Marchena, S., Avendaño, F., & Sánchez, J. (2003). *Programa para el aprendizaje de la relajación como una habilidad psicológica para el rendimiento deportivo*. Colombia: Asociación Colombiana para el avance de las Ciencias del comportamiento. .
- Gimeno, F., & Buceta, J. (Edits.). (2010). *Evaluación Psicológica en el ámbito del deporte: El cuestionario CPRD*. Madrid: Dykinson.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez Llantada, M. (2001). *Revista española de psicología del deporte*.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez Llantada, M. (2001). Características Psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD). Características psicométricas. . *Revista española de psicología del deporte*.
- González, J. (1992). *Psicología y Deporte. Colección psicológica Práctica* (Vol. Tomo 1).
- Heredía Navarro, M. E. (2005). La Psicología deportiva y el fútbol. *Revista Digital Universitaria*, 6(6), 6- 8.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Lazarus, R. (2000). Cognitive- motivational- relational theory of emotion. En Y. (. Hanin, *Emotions in sport* (págs. 39- 63). Champaign, Illinois: HUMAN Kinetics.
- Locke, E., & Latham, G. (1985). The application of goal setting to sports. *Journal of Sport Psychology*(7), 205- 222.
- López Taylor, J., Rodríguez, M. P., Rosas, A., & Fragoso, E. (2007). *Cuestionario Situacional de los Centros de Medicina del Deporte y Ciencias Aplicadas*. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México: CONADE.

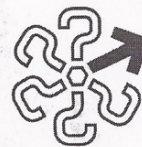
- Martínez Perigod, B., & Asis, M. (1985). *Hipnosis, teoría y métodos y técnicas*. La Habana: Editorial Científico, Técnica.
- Molinero González, O., Salguero del Valle, A., & Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte (RICYDE)*, VII(25), 287- 304.
- Morán, C., & Rodríguez, M. (s.f.). *Historia de la Psicología del Deporte en México*. Culiacán, México.
- Morilla, M., Pérez, E., Gamito, J., Gómez, M., Sánchez, J., & Valiente, M. (2003). Planificación psicológica de la cantera del Sevilla F.C. S.A.D.: organización, funcionamiento y programa deportivo-formativo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 17-30. .
- Mosconi, S., Correche, M., Rivarola, M., & Penna, F. (2007). Aplicación de la técnica de relajación en deportistas de 16 años para mejorar su rendimiento. *Fundamentos en Humanidades*, 8(16), 183- 197.
- Palafox, D. G. (2016). *Plan de Desarrollo Institucional 2016- 2020, Facultad de Psicología, UNAM*. (UNAM) Recuperado el Enero de 2019, de Facultad de Psicología:
http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/convocatorias/PDI_FP_2016_2020_Dr_Palafox.pdf
- Pelegrín, A., & Andreu, M. (2002). Práctica en imaginería. En A. Olmedilla, E. Garcés de los Fayos, & G. (. Nieto, *Manual de Psicología del deporte*. Murcia: Diego Martín.
- Puente Ferreras, A. (1999). *El cerebro creador. ¿Qué hacer para que el cerebro sea más eficaz?* Madrid, España: Alianza.
- Rial, A., Marsillas, S., Isorna, M., & Louro, A. (2013). Recomendaciones para el apoyo psicológico a jóvenes deportistas en los centros de alto rendimiento. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, IX(33), 252-268.
- Rodríguez, M., & Morán, C. (2010). Historia de la psicología del Deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5(1), 117-134.
- Roffé, M. (2009). *Evaluación psicodeportológica*. Argentina: Lugar Editorial.

- Roffé, M., & Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la Selección Juvenil Argentina sub-16: características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3(2), 41-50.
- Romo, M. (2005). *Creatividad como un sistema caótico*. Madrid: Universidad Autónoma.
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de Psicología*, 22(1), 132-142.
- Sánchez, A., & Rebollo, S. (2000). Situación del mercado laboral actual en el ámbito de la actividad física y deportiva. *European Journal of Human Movement*,(6), 141-154.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present and future. En C. (. Cooper, *Stress research* (págs. 1- 20). Ney York: John Wiley & Sons.
- Spielberger, C. (1971). Trait- state anxiety and motor behavior. *Journal of Motor Behavior*(3), 265- 279.
- UNAM. (Agostp de 2017). *Cursos y Diplomados*. Recuperado el Febrero de 2019, de Dirección General del Deporte Universitario:
<http://deporte.unam.mx/diplomados/curso.php?id=9>
- Velásquez Burgos, B., Remolina de Cleves, N., & Calle Márquez, M. (2010). La Creatividad Como Práctica Para El Desarrollo Del Cerebro Total. *Tabula Rasa*(13), 321-338. .
- Weinberg, R., & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Williams, C., & James, D. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Londres: Routledge.

Anexo 1. Carta de registro de Servicio Social



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA DE ATENCIÓN A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA
DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EDUCATIVA




CARTA DE REGISTRO DE SERVICIO SOCIAL

La Dirección General de Orientación y Atención Educativa hace constar que la alumna **MIRANDA ROCHIN DANIELA**, con número de cuenta 306112719, de la carrera de **PSICOLOGIA** que se imparte en la **FACULTAD DE PSICOLOGIA**, se encuentra inscrita en el programa Apoyo para la difusión, promoción, planeación, organización y registro de las actividades deportivas y recreativas de la Facultad de Psicología adscrito al Eje de Acción Educación, con clave de registro 2017-12/23-1620 en la dependencia **FACULTAD DE PSICOLOGIA** de la institución **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO**, durante el periodo comprendido del 04 de septiembre de 2017 al 04 de abril de 2018, bajo la supervisión directa de Luis Emilio Cáceres Alvarado.



"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"
 Ciudad Universitaria, CDMX, a 04 de septiembre de 2017


Ricardo Alberto Lozada Vázquez
 Responsable de la Jefatura de Servicio Social y Bolsa de Trabajo





Firma alumno
DANIELA MIRANDA ROCHIN



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
SECRETARÍA DE ATENCIÓN A LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA
DIRECCIÓN GENERAL DE ORIENTACIÓN Y ATENCIÓN EDUCATIVA



CONSTANCIA DE TÉRMINO

La Dirección General de Orientación y Atención Educativa hace constar que la alumna MIRANDA ROCHIN DANIELA, con número de cuenta 306112719, de la carrera de PSICOLOGIA que se imparte en la FACULTAD DE PSICOLOGIA, realizó su servicio social en el programa Apoyo para la difusión, promoción, planeación, organización y registro de las actividades deportivas y recreativas de la Facultad de Psicología adscrito al Eje de Acción Educación, con clave de registro 2017-12/23-1620 en la dependencia FACULTAD DE PSICOLOGIA de la institución UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO, durante el periodo comprendido del 04 de septiembre de 2017 al 04 de abril de 2018.

"POR MI RAZA HABLARÁ EL ESPÍRITU"

Ciudad Universitaria, CDMX, a 01 de junio de 2018

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE MEXICO



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
SERVICIO SOCIAL Y BOLSA
DE TRABAJO

Dr. Germán Álvarez Díaz de León
DIRECTOR GENERAL

Vo. Bo. Responsable de la Jefatura de Servicio Social y Bolsa de Trabajo
Ricardo Alberto Lozada Vázquez

Anexo 3. Cuestionario Inicial

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Coordinación de actividades deportivas
Proyecto de Psicología del deporte para deportes individuales

**Cuestionario Inicial**

1 Nombre:

2 Especialidad(es):

3 ¿Cuánto tiempo llevas practicando tu deporte?

4 ¿Cuántas horas a la semana dedicas a tu entrenamiento actualmente?

5 ¿En qué competencias has participado?

6 ¿Cuál es tu próxima competencia? ¿Cuándo?

7 ¿Qué te gustaría mejorar con la psicología del deporte?

8 ¿Has recibido acompañamiento psicológico deportivo?

Anexo 4. Entrevista Inicial



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Secretaría de Asuntos Estudiantiles
Servicio Social



Programa de acompañamiento psicológico para deportistas de la Facultad de Psicología

Daniela Miranda Rochín

Responsable: Lic. Daniel Carazo Marín

Entrevista Inicial

Duración aproximada: 80 min.

1) Recabar información personal y deportiva.

- Nombre, Edad, estado civil, ocupación y otras actividades.
- Con quién viven.
- ¿Dónde entrenas?
- ¿Por qué iniciaste en el deporte?
- Historial deportivo familiar y propio.
- Lesiones importantes.
- Experiencias en competencias.

* Lo que conoces de la psicología del deporte/ Psicoeducación sobre psicología del deporte.

2) Necesidades y expectativas

- En qué de tu deporte te podemos ayudar. ¿Por qué?
- ¿Qué has hecho para mejorarlo?
- ¿Has implementado alguna estrategia psicológica?
- ¿Qué esperas de este programa?

3) Encuadre/compromiso.

- Generar un acuerdo para seguir con el programa una vez por semana.
- Horarios disponibles.

Anexo 5. CPRD en español, adaptación para deportes individuales.

Preguntas	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
I. Me encuentro muy nervioso(a) antes de iniciar una competencia importante.	<input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

II. Me motivan más las competencias que los entrenamientos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
---	--	--	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre "totalmete en desacuerdo" y "totalmente de acuerdo" con el enunciado.

III. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competencia.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input checked="" type="radio"/>
---	---	--	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

1 Suelo tener problemas concentrándome mientras estoy compitiendo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
2 Antes de dormirme, suelo "darle muchas vueltas" a la competencia en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
3 Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
4 Algunas veces no me encuentro motivado(a) para entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
5 Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
6 Pocas veces mi tensión disminuye mi rendimiento. Si estoy tenso rindo igual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
7 Casi siempre ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
8 En la mayoría de las competencias confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
9 Cuando hago mal algo durante la competencia, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
10 La confianza en mí mismo(a) se debilita fácilmente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
11 Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
12 Frecuentemente estoy "muerto(a) de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
13 Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
14 Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar la confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
15 Establezco metas u objetivos que debo alcanzar y normalmente consigo cumplirlos.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

Preguntas	Totalmente en desacuerdo	Totalmente de acuerdo	No entiendo
16 Algunas veces siento una inmensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Durante mi actuación en una competencia mi atención parece variar o cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacer bien las cosas en una competencia.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22 Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23 Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome en una pantalla o televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24 Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25 Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real. (Me meto en la pantalla.)	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26 La confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27 Cuando mi equipo pierde me siento mal, independientemente de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28 Cuando cometo un error en una competencia me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29 En este momento, lo más importante en mi vida es hacer bien mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30 Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31 Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32 Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33 Suelo encontrarme motivado(a) para superarme día con día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34 A menudo pierdo la concentración durante la competencia como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero equivocadas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Preguntas	<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>	<i>No entiendo</i>
35 Cuando cometo un error durante una competencia me preocupa lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	○ ○ ○ ○ ○		○
36 El día anterior a una competencia habitualmente me encuentro muy nervioso(a) o preocupado(a).	○ ○ ○ ○ ○		○
37 Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	○ ○ ○ ○ ○		○
38 Creo que la aportación que hace cada uno de los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	○ ○ ○ ○ ○		○
39 No vale la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo al deporte, como yo se lo dedico.	○ ○ ○ ○ ○		○
40 En las competencias suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	○ ○ ○ ○ ○		○
41 A menudo pierdo la concentración durante una competencia por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	○ ○ ○ ○ ○		○
42 Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	○ ○ ○ ○ ○		○
43 Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competencia.	○ ○ ○ ○ ○		○
44 Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	○ ○ ○ ○ ○		○
45 Cuando finaliza una competencia analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica. Considero hechos reales y cada momento de la competencia por separado.	○ ○ ○ ○ ○		○
46 A menudo pierdo la concentración en la competencia a consecuencia de la actuación, o de los comentarios poco deportivos de los adversarios.	○ ○ ○ ○ ○		○
47 Me preocupan mucho las decisiones que el entrenador pueda tomar con respecto a mí durante una competencia.	○ ○ ○ ○ ○		○
48 No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	○ ○ ○ ○ ○		○
49 Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	○ ○ ○ ○ ○		○
50 Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia.	○ ○ ○ ○ ○		○
51 Mi confianza en la competencia depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias anteriores.	○ ○ ○ ○ ○		○
52 Mi motivación depende mucho del reconocimiento que obtengo de los demás.	○ ○ ○ ○ ○		○

Preguntas	<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>	<i>No entiendo</i>
53 Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia.	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
54 Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia.	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○
55 Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○

 **POR FAVOR , COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA**

Nombre: _____ Edad: _____

Deporte: _____ Experiencia (en años): _____ Fecha: _____



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Psicología
Secretaría de Asuntos Estudiantiles
Servicio Social

Programa de acompañamiento psicológico para
deportistas de la Facultad de Psicología
Daniela Miranda Rochín
Responsable: Lic. Daniel Carazo Marín
atletismopsicologiaunam@gmail.com

Hoja de respuestas del CPRD

Control de Estrés					
1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0
24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4
Puntuación directa:					

Influencia de la evaluación del rendimiento					
9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0
Puntuación directa:					

Motivación					
4	4	3	2	1	0
15	0	1	2	3	4
29	0	1	2	3	4
31	0	1	2	3	4
33	0	1	2	3	4
39	4	3	2	1	0
49	0	1	2	3	4
55	0	1	2	3	4
Puntuación directa:					

Habilidad Mental					
2	4	3	2	1	0
7	0	1	2	3	4
23	4	3	2	1	0
25	0	1	2	3	4
37	0	1	2	3	4
40	0	1	2	3	4
45	0	1	2	3	4
48	4	3	2	1	0
50	0	1	2	3	4
Puntuación directa:					

Cohesión de equipo					
5	0	1	2	3	4
11	4	3	2	1	0
18	0	1	2	3	4
22	0	1	2	3	4
27	0	1	2	3	4
38	0	1	2	3	4
Puntuación directa:					

Anexo 6. Método Silva. Respiración 3 a 1

MÉTODO 3 A 1

Ponte cómodo y cierra tus ojos.

**Toma una respiración profunda y al exhalar
mentalmente repite y visualiza el número 3 tres veces.
Relaja tu cuerpo.**

**Toma otra respiración profunda y al exhalar
mentalmente repite y visualiza el número 2 tres veces.
Relaja tu Mente.**

**Toma otra respiración profunda y al exhalar
mentalmente repite y visualiza el número 1 tres veces.
Ya estás en el nivel 1.**





Coordinación de Actividades Deportivas

"Proyecto de acompañamiento psicológico para deportistas individuales"



Carta descriptiva

Nombre: Control de estrés

Fecha de inicio: Noviembre

Fecha de término: Diciembre

Número de sesiones: 4

Objetivo general: Conocer y comprender el concepto de estrés, siendo capaces de analizar los factores que favorecen situaciones de estrés precompetitivo. Aplicar estrategias de control de estrés logrando una mejoría en su rendimiento.

Elaborado por: Daniela Miranda Rochín

Coordinador: Lic. Daniel Carazo Marín

Sesión: 1 "Ansiedad precompetitiva"	Objetivo(s) de la sesión:	Identificar precipitadores internos y externos de ansiedad y estrés precompetitivo.
	Duración de la sesión:	60 min

Tema	Objetivo	Actividades Didácticas	Descripción/ Procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Rapport Encuadre	Presentación	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida. - Introducción al programa de acompañamiento psicológico deportivo. Fechas, horarios y temas. - Retroalimentación sobre resultados de CPRD 	Espacio sin ruido	5 min.
Estrés	Conocer características del estrés precompetitivo	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de la exposición identificar: <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de "estrés". • La ansiedad como un estado emocional y sus características. • Que cada participante pueda reflexionar sobre alguna situación en la que haya experimentado estrés negativo y positivo: ¿Cómo pasó? ¿Cuándo? ¿Cuál fue el resultado? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón y plumones 	15 min.

Ansiedad	Conocer teoría multidimensional de la Ansiedad	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de exposición identificar: <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad Cognitiva • Ansiedad somática. • Autoconfianza y su relación con la ansiedad. (ejemplos) 	<ul style="list-style-type: none"> •Pizarrón •Plumones 	10 min.
Ansiedad Precompetitiva	Identificar precipitadores de ansiedad precompetitiva	Actividad individual	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar con sus propias palabras los conceptos revisados (Ansiedad y autoconfianza). - Que las participantes reflexionen y compartan experiencias relacionadas con los conceptos. - Identificar desde alguna experiencia los precipitadores de ansiedad precompetitiva. - Compartir los ejemplos y recibir retroalimentación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas blancas •Plumas •Colores 	15 min.
Identificando ansiedad en el entrenamiento	Identificar a modo de autorreporte	Indicaciones para autorreporte *Tarea individual fuera de sesión	<ul style="list-style-type: none"> - Comprensión del uso de autorreporte. - Durante sus siguientes entrenamientos observarán si existen momentos de ansiedad y registrarlos de manera detallada por cada entrenamiento (hora, equipo, sensación, ¿qué pasó?) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Pluma 	5 min.
Cierre	Cerrar la sesión y retroalimentación de lo aprendido.	Plenaria	Cada participante dará su opinión sobre la sesión, el contenido y temas de interés.	Ninguno	5 min



Coordinación de Actividades Deportivas

"Proyecto de acompañamiento psicológico para deportistas individuales"



Carta descriptiva

Nombre: Control de estrés

Fecha de inicio: Noviembre

Fecha de término: Diciembre

Número de sesiones: 4

Objetivo general: Conocer y comprender el concepto de estrés, siendo capaces de analizar los factores que favorecen situaciones de estrés precompetitivo. Aplicar estrategias de control de estrés logrando una mejoría en su rendimiento.

Elaborado por: Daniela Miranda Rochín

Coordinador: Lic. Daniel Carazo Marín

Sesión: 2 "Respiración Profunda"	Objetivo(s) de la sesión:	Aprender a realizar respiración profunda y respiración de acuerdo a <i>Método Silva</i> .
	Duración de la sesión:	60 min

Tema	Objetivo	Actividades Didácticas	Descripción/ Procedimiento	Materiales	Tiempo
Bienvenida	Recapitular sesión anterior	Presentación	- Recordar conceptos aprendidos en sesión anterior, revisión de autorreporte, resolución de dudas.	Espacio sin ruido	5 min.

Identificando estados de activación	Identificar estados de activación durante entrenamiento	Reflexión, exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar estados de activación durante entrenamientos y competencias. • Identificar nivel de activación relacionado con ansiedad precompetitiva (cognitiva y somática). • Reconocer frecuencia e intensidad de ansiedad. • Organizar los eventos del más intenso al menos intenso de manera escrita. • Introducción a visualización con evento de mayor activación relacionado con ansiedad precompetitiva. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Plumones, colorres 	15 min.
Ansiedad	Conocer teoría multidimensional de la Ansiedad	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> • Por medio de exposición identificar: <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad Cognitiva • Ansiedad somática. • Autoconfianza y su relación con la ansiedad. (ejemplos) 	<ul style="list-style-type: none"> •Pizarrón •Plumones 	10 min.
Respiración diafragmática, posición supina	Aprender a realizar respiración diafragmática en posición supina	Respiración guiada	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar la forma cotidiana de respiración. - Ejercicios para realizar respiración profunda: manos en abdomen, manos en pecho y abdomen. - Inducción a relajación por medio de respiración, 	<ul style="list-style-type: none"> •Superficie plana, duela o pasto. 	20 min.
Respiración diafragmática	Aprender a realizar respiración diafragmática en posición sentada	Respiración guiada	<ul style="list-style-type: none"> - Trasladar la técnica de respiración de posición supina (acostada) a posición sentada. - Reconocer la disminución de activación por medio de respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno 	5 min.
Cierre	Explicar actividad en casa	Exposición	<ul style="list-style-type: none"> - Actividades en casa: - Practicar ejercicios de respiración al menos una vez por día. - Continuar con registro de autorreporte. 	Ninguno	5 min

Anexo 9 Ejemplo de bitácora de autorreporte

	Lunes 09, abril	
	Lubricación	
	Trote x 20 min.	
	Estramintento activo.	
Joggies	4 x 100 "progresivas" →	+ me sentía haca
	3 x 120	↓
	Gym	se me quitó algo de dolor
	Salto	después de las reps.
	2 x 400 (trote)	
	Estramintento.	
	Martes 10, abril	
	* Nota: Me dolía mucho el tempo dorso del pie izquierdo, por eso me molestó para que pudiera entrenar, pero me seguía doliendo bastante.	
	- Trote x 15 min.	
	- Intenté hacer rectas...	
	Miércoles 11 abril	
	- Me seguía doliendo mucho.	
	Martes 3, abril.	
	- Regional	
	100 semi	
	Lubricación Relato	
	Trote 10 min.	
	Estramintento activo	
	Joggies. c/s reacción	
	Anaqueles	
	Miércoles 4 abril.	
	Jueves 5 abril.	
	Trote 15 min	
	Gym (miércoles)	
	Trote.	
	Viernes 6 abril.	
	Trote 15 min. → Rectas x 6.	
	Gym	
	Curvas y rectas (lanche)	
	Trote	(cambios)

Martes 06 marzo

5x40 fascia 5x20 isquias

Trote x 18 min.

Estiramiento isquias

4x100

250x1

120x1

Joggies y saltos x NO

Estiramiento.

+ Nota. Solonice
 un 120 porque me
 empezó a doler el p.c
 - Salida 14.471

Miércoles 07 marzo

15x trote

30x5 fascia 20x5 isquias

Estiramiento de piso
 calentamiento con joggies

Reacción x 2 (10%)

8x100

Estiramiento

6um

+ Nota. No hice deceleración

Viernes 02 marzo

Trote 15 min

Estiramiento

- Rectas x NO → medida el

- 6ym

(mismos

%)

pie y la
 pierna
 atrás de
 la nalga

Lunes 05 marzo

Estiramiento ← fascia 5x40

18 min x trote / isquias 20x5

2 rectos → a la mitad

60 mts x

40 mts x

Abdomen y cuádriceps.

+ Nota. Me dolió atrás
 de la nalga del 1-10

8.
 De ahí no hice la quita de
 por miedo a que empeorara
 o se rompiera como a otros

Febrero

2018

Enero						
D	L	M	X	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Marzo						
D	L	M	X	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	1	2	3

	TAREAS GENERALES	OTRAS TAREAS
✓	1	
✓	2	
✓	3	
✓	4	
✓	5	

Notas

Índice de figuras y tablas

Figura 1. Organigrama de la Facultad de Psicología	11
Figura 2. Cronograma de Actividades de acuerdo al Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo.....	17
Figura 3. Componentes para diseñar Programa de Acompañamiento Psicológico Deportivo	19
Figura 4. Cartel- Convocatoria para Disciplina: Atletismo	21
Figura 5. Cartel- Convocatoria Final, para deportistas de disciplinas individuales	22
Figura 6. Resultados de primer cuestionario aplicado	24
Figura 7. Variables evaluadas en el CPRD, media y desviación típica Adaptados de Gimeno y Buceta (2010).	28
Figura 8. Resultados CPRD, deportista de taekwondo	29
Figura 9. Resultados CPRD, fondista.....	29
Figura 10. <i>Resultados CPRD, deportista de taekwondo</i>	30
Figura 11. Resultados CPRD, velocista	30
Figura 12. Resultados CPRD, media del grupo de deportistas evaluadas	31
Figura 13. Uso de herramienta Dartfish para retroalimentación sobre respiración profunda	36
Figura 14. Deportista estableciendo metas con el formato S.M.A.R.T.....	39
Figura 15. Esquema de músculos isquiotibiales como herramienta para visualización	43
Tabla 1. Participación en el el programa de acompañamiento psicológico deportivo.....	88
Tabla 2. Lista de actividades por cada Fase del Programa.....	88
Tabla 3. Habilidades y técnicas adquiridas y aplicadas.....	89