



UNAM

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE  
MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
I Z T A C A L A**

**“TALLER DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA  
FORMAR ENTRENADORES DE ALTO DESEMPEÑO EN LA  
FES-I”**

**TESIS**

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

**P R E S E N T A N:**

**MEJÍA ALFARO MYRNA MARÍA DE LOS ÁNGELES**

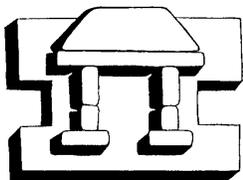
**ZARATE VEGA ELPIDIA ALMA ROSA**

**ASESORES:**

**LIC. MARCO VINICIO VELASCO DEL VALLE**

**LIC. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CAZARES**

**LIC. ÁNGEL FRANCISCO GARCÍA PACHECO**



IZTACALA

**LOS REYES IZTACALA, TLALNEPANTLA, EDO. DE  
MÉXICO, 2007**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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

A Dios por darme la vida, así como experiencias dulces y amargas, de las que siempre puedo obtener una lección, por permitirme finalizar este proyecto que tanto soñé.

A mis padres por su incondicional amor, apoyo y paciencia. Por insistirme en que persevero cuando algo es muy importante para mí y por la educación que me han dado.

A mi hermana Caro por auxiliarme en la tesis, por escucharme y estar ahí cuando necesito de una amiga. A mi hermana Vero por su ejemplo, tolerancia, consejos y amistad.

A la familia Loperena Vega por compartir momentos conmigo, pero muy especialmente, a Rafa por sus mensajes de aliento y de apoyo para que siguiera entrenando y esforzándome.

A Flavio mi entrenador por alentarme a entrenar y competir, por su paciencia, apoyo y por enseñarme que con: esfuerzo, constancia, trabajo duro y confianza en mí misma, puedo lograr lo que desee. A él mi más profunda admiración, respeto, agradecimiento y cariño.

A mi terapeuta la Doc. Teresita por su apoyo y compañía incondicional en mi desarrollo personal y profesional. Mi más profunda admiración y agradecimiento con todo mi cariño.

A Vero Rodríguez por su amistad, su apoyo, por asesorarme en la tesis y por conocimientos y material de psicología del deporte que me compartió. Mi más sincero agradecimiento, admiración y cariño.

A ti Myrna por tu amistad, sabes cuanto te aprecio y que cuentas conmigo. Sé que a veces me complico y soy algo exigente, pero es por mi deseo de que el trabajo salga muy bien.

A Dianita, José, Efraín, Edith y Angie por estar ahí escuchándome, alentándome, por darme su amistad, porque saben cuanto me ha costado ver terminada esta tesis. Los quiero mucho.

A las amigüitas (Mary, Vero, Gis, Sam y Lupita) por las risas, las confidencias, fiestas, trabajos, consejos, apoyo, afecto y por todo lo compartido. Las quiero muchísimo.

En fin, a ustedes y a todas las personas que han sido y son mis maestros y amigos, por todo lo que hemos vivido, les comparto este sueño tan importante para mí, con el que tanto soñé, reí, desespere, aprendí y disfrute. Los quiero mucho, gracias por ser parte de mi vida.

## DEDICATORIAS

A mis padres y hermanas con todo mi amor y mi más profunda admiración.

A mi tía Rosa. Ésta tesis también es tuya tía, con todo mi amor.

A toda mi familia y a mis abuelitos, los amo.

A mis amigos y amigas, con mucho cariño.

A los deportistas y entrenadores que dan lo mejor de si día con día, por su entrega, alegría, paciencia, fortaleza, disciplina, tenacidad y amor al deporte.

A la Psicología y al Lanzamiento de jabalina por cambiar mi vida y convertirse en parte de mí.

A la UNAM y FES-Iztacala por ser mi segundo hogar.

A aquellos que tienen sueños, creen en ellos y los viven con fe, entusiasmo, esfuerzo, constancia, paciencia y sobre todo con mucho amor. Así como para aquellos que dudan, desisten y vuelven a intentar.

“Nunca se pierde, sólo se gana lo que se pretendía desde un inicio o se aprende algo nuevo sin proponérselo.”

**- Alma Rosa -**

## AGRADECIMIENTOS

### *A Marco Vinicio*

Porque como profesor y director de la tesis me enseñaste habilidades que han sido base en mi formación profesional, por el tiempo, el interés y el apoyo que me mostraste desde el primer día. Por aclarar mis dudas e incluso por hacer que no nos complicáramos tanto con nuestra propuesta. Gracias por ser un buen guía y por tu forma de ser tan directa y clara con tus sugerencias.

### *A Esteban y Ángel*

Por las sugerencias para culminar este trabajo y la disponibilidad que siempre mostraron.

### *A Alma*

¡Comadre! Por fin, uno de nuestros tantos proyectos ha llegado a culminarse. Gracias por estar siempre a mi lado, por apoyarme y ser en mi vida una persona muy especial; valoro mucho el tiempo y la dedicación, tanto de tu trabajo como de tu amistad. Por luchar a mi lado, en los diferentes ámbitos en los que nos involucramos. Eres una persona muy valiosa.

### *A mis Padres*

Principalmente, por todo el apoyo y el amor que me han brindado durante toda mi vida. Por darme los principios y las bases para enfrentar mi entorno; siempre con la libertad de equivocarme y aprender de las experiencias. También por su infinita paciencia para ver culminado este trabajo. A mi mamá por ser mi compañera y cómplice. Y a mi papá por ser mi ejemplo y mi guía, los amo.

### *A mis Hermanos*

Le agradezco a la vida por haberme dado la oportunidad de convivir y de aprender mucho de tres varones mayores que yo. No saben lo honrada que estoy de contar con ustedes y de verme reflejada en muchos de sus actos. Han sido el ejemplo más cercano de lucha y entrega de ideales y proyectos. Gracias por su confianza y sus palabras de aliento.

### *A mi Mejor Amiga*

Por que a pesar de la distancia se ha mantenido nuestra amistad. Es bueno saber que nos tenemos y que pase lo que pase estaremos siempre

apoyándonos. Eres como mi hermana, gracias por el apoyo. ¡Te quiero mucho!

*A mi Novio*

Por apoyarme incondicionalmente a lo largo de este camino. Por darme la fuerza y las ganas de continuar luchando por mis ideales. Por su ayuda y por hacer que no sólo la confianza en mí creciera sino en general como ser humano. Gracias amor por todos los momentos que han llenado y marcado mi vida. Y por hacer que en este universo de posibilidades me permitieras compartir mi vida.

*A la UNAM*

Por recibirme en sus instalaciones y haberme brindado toda su gama de posibilidades para aprender algo nuevo. Especialmente a la FESI por darme la oportunidad no sólo de crecer como profesionista sino también por el apoyo para realizar actividades encaminadas a mi formación integral tanto a nivel cultural como deportiva.

*A la DGADyR*

En especial al que en su momento fue el Programa de Apoyo Psicopedagógico de la UNAM, conformado por la psicóloga Verónica Rodríguez y la pedagoga Guadalupe Parra; quienes fueron de gran ayuda para asesorarnos y responder las dudas sobre su trabajo, por el tiempo y el empeño que le ponían. Por ser ese antecedente de ver que en la UNAM, se puede lograr mucho en el campo deportivo a pesar de las tantas carencias que se puedan presentar. ¡Muchas gracias!

**DEDICATORIAS**

*A mi Abue*

Por estar siempre pendiente, por enseñarme que siempre es mejor disfrutar la vida sin limitaciones viviendo siempre en el aquí y en el ahora. Siendo un ejemplo de lucha y de amor a la vida. Te quiero muchísimo y siempre te llevo en el corazón.

*A mis amig@s, compañeros de clase y del equipo de atletismo*

Por compartir momentos importantes tanto en la escuela como fuera de ella. Por estar a mi lado sin pretensión alguna más que divertirnos, apoyarnos y pasárnosla lo mejor posible. Por ayudarme en los momentos en que más los necesitaba y por enseñarme a compartir mi vida. Especialmente

a ustedes *Amigüitas* (Gissel, Lupita, Mariana, Samanta y Vero) las quiero mucho.

*A mi entrenador Flavio Camacho*

Por reafirmar dos de los valores más importantes en mi vida: la disciplina y la constancia. Los cuales son básicos no sólo en el ámbito deportivo, sino para todos los demás. Por apoyarme y estar al pendiente de mi, por sus palabras de aliento e incluso de enojo. Por hacerme sonreír en momentos difíciles. Usted no sólo fue mi entrenador sino un gran amigo al que aprecio, respeto y quiero.

*A esas Personas Especiales*

Que estuvieron al pendiente de este trabajo y a las que de alguna manera enriquecieron mis experiencias a lo largo de mi vida.

- M y r n a -

# ÍNDICE

<b>Resumen.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>Capítulo 1. El Deporte en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)...</b>	<b>5</b>
1.1. Breve Reseña Histórica.....	5
1.2. Legislación Universitaria en relación a la Extensión de la Cultura.....	13
1.3. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR).....	16
1.4. El Deporte en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I).....	17
1.4.1. Breve Reseña Histórica.....	17
1.4.2. Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas.....	20
<b>Capítulo 2. El Deporte.....</b>	<b>23</b>
2.1. Antecedentes Históricos.....	23
2.2. Definición.....	28
2.3. Clasificación.....	36
2.4. Beneficios.....	39
<b>Capítulo 3. La Psicología del Deporte.....</b>	<b>43</b>
3.1. Antecedentes Históricos.....	43
3.2. Definición.....	53
3.3. Objetivo.....	54
3.4. Métodos y Técnicas.....	55
3.5. Aplicaciones.....	57
3.6. Funciones del Psicólogo del Deporte.....	58

<b>Capítulo 4. La Perspectiva Cognitivo-Conductual dentro de la Psicología del Deporte.....</b>	<b>62</b>
4.1. Fundamentos Histórico-Conceptuales.....	62
4.2. Técnicas.....	65
4.3. Técnicas y Temáticas contempladas para la Propuesta del Taller.....	70
4.4. Investigaciones del Enfoque Cognitivo-Conductual en el Deporte.....	95
4.5. Importancia del Entrenador.....	97
<b>Capítulo 5. “Taller de habilidades psicológicas para formar entrenadores de alto desempeño en la FES-I”.....</b>	<b>99</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>123</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>126</b>
<b>Anexos</b>	

## **RESUMEN**

El presente trabajo es un taller diseñado bajo el enfoque cognitivo-conductual que consta de diez sesiones, de carácter informativo; dirigido a los entrenadores(as) deportivos de la FESI. Su finalidad es formar entrenadores(as) de alto desempeño, que identifiquen, reconozcan y mencionen algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva; considerando para ello elementos teóricos que les faciliten la identificación de estrategias de la psicología cognitivo-conductual en su actividad profesional. Dirigido a ellos por ser agentes de cambio en la formación integral de los universitarios deportistas; cuya formación es contemplada a través del tiempo, tanto a nivel administrativo como legal dentro de la UNAM. Asimismo, se considera el panorama general del deporte, la contribución tanto de la psicología del deporte desde sus inicios como de la postura teórica empleada. En este taller se consideran técnicas conductuales como: reforzamiento, moldeamiento, castigo, extinción, relajación progresiva y habilidades sociales; así como técnicas cognitivas: terapia racional emotiva, toma de decisiones, visualización, autoinstrucciones y detención del pensamiento. Finalizando con los temas de: valores y cohesión de grupo. En conclusión, el presente trabajo surge para cubrir la evidente necesidad de ampliar y generar conocimientos, de realizar más investigaciones teóricas y aplicadas con visión multidisciplinaria funcional y objetiva, así como para ampliar el campo profesional del psicólogo; quien debe considerar un enfoque global, es decir, el desarrollo personal del individuo procurando mejorar el rendimiento deportivo.

# INTRODUCCIÓN

A través del tiempo el hombre ha requerido descubrir nuevas formas para responder a las exigencias de su medio en distintos ámbitos, siendo uno de ellos el deporte. Dando como resultado deportistas de alto rendimiento, mejor preparados y más competitivos; quienes teniendo a su disposición un mayor número de accesorios y profesionales dedicados a favorecer sus actuaciones; destinan mayor esfuerzo, tiempo, disciplina, entre otros, para lograr sus objetivos (campeonatos, records, etcétera). No obstante, en los últimos años se ha impulsado en distintos países la práctica de éste ya no sólo en deportistas de élite, sino también en la población en general, sin ser la excepción nuestro país; ya que diversos estudios e investigaciones han hecho evidente los beneficios que conlleva la práctica de algún deporte a la salud de quienes simplemente lo realizan a nivel recreativo.

Debido a que la actividad deportiva es practicada por personas de casi todas las edades, formando así parte de la vida cotidiana; ha sido considerada como un fenómeno sociocultural importante e influyente. Asimismo, como toda actividad, depende de una variedad de elementos y personas interesadas, es decir, podemos ver desde un comunicólogo escribiendo un artículo para algún periódico, un médico atendiendo una lesión, a un juez o árbitro en una competencia, al equipo o al atleta con su entrenador y por qué no al encargado de recoger balones, al jardinero, etcétera.

Es así como el deporte comienza a ocupar un lugar destacado no sólo en lo social, sino también en la política, la cultura y educación. Por tales motivos, no es sorprendente, que cada vez un mayor número de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en la actividad deportiva; donde destaca la investigación de procesos psicológicos básicos y la aplicación de técnicas de intervención.

El deporte en nuestra Máxima Casa de Estudios, es considerado en leyes y estatutos como una senda y promotor del desarrollo integral de quienes lo practican, así como un factor de salud física y psicológica de los estudiantes deportistas.

La UNAM es una institución que busca mantenerse a la vanguardia, no sólo en lo que respecta a la investigación o lo académico sino también en el ámbito deportivo. De ahí que el objetivo del presente taller es formar entrenadores(as) de alto desempeño que identifiquen, reconozcan y mencionen algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva. Por ello en la presente tesis, en el primer capítulo se exponen las distintas acciones emprendidas para destinar una mayor cantidad y calidad de recursos (instalaciones, materiales, dependencias, eventos y profesionales) a la práctica deportiva, como muestra de la relevancia que ella implica, por ser parte de la formación integral que la universidad se ha comprometido a nivel legal y administrativo brindar a sus estudiantes.

Debido al énfasis e importancia sociocultural del deporte actualmente, es que se busca impactar a un número significativo de personas. En ese sentido, la Facultad de Estudios Superiores Iztacala no es la excepción, ya que tanto a nivel competitivo como recreativo, intenta involucrar a más personas para la realización de la práctica deportiva. Es así que, se hace especial énfasis en cómo se ha encauzado el deporte desde sus inicios hasta la actualidad en ésta.

En el segundo capítulo se consideran aspectos sobre el deporte tales como su historia, que al ser de nuestro conocimiento nos facilita el entender por qué tanta gente lo practica y/o se involucra con quienes lo desempeñan expresándoles apoyo, desagrado, porras o rechazo. Además de comprender la implicación que ha tenido en su desarrollo los aspectos: político, económico, social y cultural de los países en que han surgido como otra forma de expresión del ser humano: de ideales, del máximo potencial físico y psicológico que es capaz de lograr, de salud, vigor, juventud, entre otras manifestaciones. De igual modo se abordan distintas definiciones, clasificaciones y beneficios; aportándose así un panorama más amplio para conocer, en la actualidad: a qué se le llama deporte, las distintas disciplinas y forma de agruparlas y beneficios que en general son producto de su práctica.

El tercer capítulo se enfoca a delimitar el campo de acción de la psicología del deporte, primeramente al mencionar cómo se ha desarrollado ésta, en distintos países de América y Europa. Continuando con la presentación de las definiciones, objetivos, métodos, técnicas,

aplicaciones y la presentación de algunos de los instrumentos que la caracterizan e identifican; dando así pauta a exponer las funciones específicas que le corresponden desempeñar al psicólogo del deporte, orientadas y definidas por las anteriores.

Respecto al cuarto capítulo, éste comprende el planteamiento de la perspectiva teórica que sustenta a la propuesta del taller de la tesis. Para ello se presenta en qué consiste el enfoque cognitivo-conductual, haciendo referencia a sus fundamentos histórico-conceptuales, que brindan la plataforma de partida para comprender el por qué y contenido de sus técnicas y de sus contribuciones al ámbito deportivo, constatadas en distintas investigaciones. Para continuar con la descripción de los elementos básicos (objetivo, procedimiento, etc.) de las técnicas y temáticas seleccionadas para el diseño del taller. Y posteriormente expresar las razones por las que resulta evidente la importancia y beneficios de haber decidido dirigir este taller a entrenadores deportivos de la FES-I. Debido a que la propuesta del taller surge para cubrir dos objetivos: 1) contribuir a que los entrenadores deportivos identifiquen la labor que puede desenvolver el psicólogo deportivo para contribuir a su desempeño y desarrollo integral y 2) que lo anterior facilite el que respalden y colaboren en la intervención de este profesional en este ámbito.

Por último, en el quinto capítulo se expone: el objetivo general del taller, población a quién va dirigido, materiales a emplear, el espacio para su impartición, cantidad y duración de las sesiones. Así como componentes que conforman a las actividades o dinámicas contempladas en cada sesión: objetivo, duración, material, nombre, criterio de logro y por ende las funciones de las coordinadoras(es) y actividades de los participantes.

# **CAPÍTULO 1. EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO (UNAM)**

## **1.1 Breve Reseña Histórica**

La UNAM en el transcurso de los años ha logrado ser reconocida fuera y dentro de sí misma, tanto por la realización de una variedad de acciones, como por su tradición de ofrecer, impartir y fomentar la práctica de disciplinas deportivas a los estudiantes universitarios y por los logros obtenidos por ellos. Para ilustrar someramente cómo en la Máxima Casa de Estudios el deporte, ha recibido respaldo por parte de las autoridades competentes; al destinarle espacios, calidad y cantidad en recursos humanos y materiales, además de mayor difusión; logrando así que más gente lo practicara o practique a nivel competitivo o recreativo; es que se mencionarán cronológicamente algunos eventos representativos que han contribuido a que hoy por hoy se disfrute de este servicio encaminado a formar universitarios de manera integral.

En el año de 1917 se decidió fundar el Departamento de Educación Física en la Escuela Nacional Preparatoria, que posteriormente se transformó en 1926 en el Departamento de Educación Física de la Universidad (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1928 ante la necesidad de formar recursos humanos para la enseñanza de actividades físicas y deportivas de la universidad, se fundó la Escuela de Educación Física en la que se empleaban dos Programas de Formación Profesional: uno para ser Profesor de Educación Física y otro para ser Director de Educación Física. Para 1935, año en el que ésta escuela dejó de funcionar, cinco generaciones de profesores se habían instruido en ella. Cabe destacar que a pesar de ello se le dio continuidad a esta labor a través de distintas acciones, orientadas a la capacitación y actualización de los entrenadores. Entre estas acciones sobresalió el Programa de Formación Básica para Docencia, dirigido por el Centro de Investigación y Servicios Educativos de la UNAM (Rodríguez, 2006).

“En 1947, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) organizó y promovió los primeros Juegos Nacionales Universitarios en nuestro país” (Consejo Nacional del Deporte de la Educación A. C., 2005). Años más tarde tuvo lugar el proyecto de la instalación deportiva más emblemática de la universidad: el Estadio Olímpico Universitario que de acuerdo a la Secretaría Administrativa (1994) “Las obras se iniciaron el año 1952, siendo presidente de la república el Licenciado Miguel Alemán, concluyéndose en 1954” (p. 155). Éste se encuentra enclavado en el Pedregal de San Ángel y cuenta con: una cancha de fútbol soccer, una pista de atletismo con longitud de 400 metros para permitir las pruebas de 100 metros planos y 100 y 110 con obstáculos y una fosa para las carreras de steeplechase fuera de la curva norte. Además están incluidas las áreas reglamentarias para las pruebas de: salto de altura, garrocha, longitud y triple y lanzamiento de bala, disco, jabalina y martillo.

La Alberca Olímpica Universitaria ubicada en el circuito interior frente a las facultades de Arquitectura e Ingeniería, es otra instalación deportiva importante; tanto por albergar las instalaciones necesarias para practicar: waterpolo, natación olímpica, ballet acuático, nado de exhibición, nado con aletas, clavados y buceo; como por contar con una clínica médica deportiva que otorga servicio de urgencias a los deportistas. A su vez a ella asisten quienes desean participar en cursos de montañismo, escalada en roca y pumitas (aprende a nadar, gimnasia básica y aeróbica); así como deportistas minusválidos para practicar natación y básquetbol. No obstante, cabe señalar que otros deportes que se practican sobre silla de ruedas, son: esgrima, arquería, levantamiento de pesas, tenis de mesa, natación en todas sus modalidades, atletismo en pentatlón, carreras de velocidad, relevos, slalom y lanzamientos de bala, disco y jabalina.

Por otro lado el estadio de prácticas Roberto Tapatío Méndez se localiza en la zona deportiva que se encuentra al sur de la alberca olímpica universitaria. Éste posee: dimensiones olímpicas, metas intercambiables para fútbol soccer y americano, pista atlética con siete carriles en toda su longitud y superficie para pruebas de campo, tales como; salto con garrocha, triple, de altura y longitud, así como lanzamiento de bala, martillo, jabalina y disco.

Además de los anteriores se dispone del frontón cerrado situado en la parte suroriente de la zona de campos deportivos. Su gran espacio interior está distribuido de tal manera que permite la práctica de: artes marciales, gimnasia, básquetbol, volibol, frontón a mano, tenis de mesa y badminton. A un costado de él se hallan ocho frontones abiertos de menor tamaño, donde se juega a mano o con raqueta (tenis de mesa y badminton).

Por otra parte, el Gimnasio Universitario se ubica al norte del frontón cerrado, su gran capacidad permitió el que se dividiera en zonas para ejercicios a manos libres (gimnasia artística) y un área para artes marciales. A él se puede acceder por el lado oriente del gimnasio.

Finalmente, como parte de las anteriores instalaciones deportivas de Ciudad Universitaria (CU), las Canchas deportivas para prácticas; agrupadas en base a los deportes que en ellas se desempeñan, se enlistan a continuación:

- ❖ Las canchas de fútbol soccer localizadas al noroeste del estadio de prácticas, son ocho con metas intercambiables.
- ❖ Las canchas de básquetbol se hallan en la cabecera sur de los campos de fútbol americano y se conforman por cuatro canchas y dos canastas adicionales.
- ❖ Las canchas de volibol son seis y colindan con las de básquetbol.
- ❖ Las canchas de tenis son cuatro: tres con piso de concreto coloreado y una con recubierta sintética, situadas cerca de los vestidores para mujeres del estadio de prácticas Roberto Tapatío Méndez.
- ❖ Las canchas de sóftbol son dos y se encuentran en el lado sur de la alberca olímpica.

- ❖ La cancha de béisbol ha sido útil para prácticas y competencias de relevancia y se ubica al noroeste de la zona deportiva, por el camino que conduce al jardín botánico exterior, junto a los campos de fútbol soccer (Secretaría Administrativa, 1994).

En el estadio olímpico en 1954, el equipo “Pumas” de fútbol americano obtuvo la victoria al enfrentarse contra los “Burros blancos” del Instituto Politécnico Nacional (IPN) (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). En el mismo año, una vez terminados todos los edificios e instalaciones de CU; el estadio universitario fue la sede de los VII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, que se constituyeron en la primera gran competencia deportiva internacional celebrada en México (Secretaría Administrativa, 1994).

Para 1962, el Club Universidad subió a la Primera División del fútbol y el Departamento de Educación Física de la Universidad se convirtió en la Dirección General de Educación Física, que para 1967 cambió su nombre a Dirección General de Actividades Deportivas. Al año siguiente, en 1968 fueron inaugurados los XIX Juegos Olímpicos, en Ciudad Universitaria el día 12 de octubre (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006).

En la década de los 70 se desarrollaron gradualmente cursos mejor organizados para los entrenadores, además de la primera propuesta para la creación de la Escuela de Entrenadores (Rodríguez, 2006). A finales de 1976, en el mes de octubre la Dirección General de Actividades Deportivas cambió su nombre al de Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), a la par que fue creada la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos; dependencia que en 1985 optó por denominarse Dirección General para la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1982 los Pumas lograron su segundo campeonato al derrotar al Cruz Azul 4 a 2 (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). Asimismo al inicio de los 80 se diseñó el proyecto para la creación de la Licenciatura en Actividades Deportivas (Rodríguez,

2006). Para 1986, la DGADyR creó el Consejo Técnico del Deporte Universitario, órgano colegiado que no consigue continuar vigente (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006). En el mismo año la UNAM participó en el XIII Campeonato Mundial de Fútbol, facilitando el uso de su estadio olímpico e instalaciones anexas para algunos partidos de los equipos representantes de los países participantes, que conformaron el grupo A: Argentina, Bulgaria, Corea, Francia e Italia (Secretaría Administrativa, 1994).

El día 17 de agosto de 1987 por disposición del rector Jorge Carpizo, en respuesta al gran interés de la UNAM por la promoción de la práctica deportiva, de su enseñanza, investigación y difusión; fue creado el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD); el cual depende de la DGADyR (Rodríguez, 2006).

La DGADyR en 1989, aceptó algunas de las funciones que le correspondían a la Dirección General para la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos. En el mismo año pero en el mes de abril, fue expedido el acuerdo que decreta las funciones de la DGADyR. En noviembre por medio del programa llamado “Deporte y Recreación para la Formación Integral del Estudiante Universitario”, se establecieron las bases de las actividades deportivas y recreativas como parte del proyecto educativo universitario (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1990, la UNAM fue la anfitriona de las competencias correspondientes a los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, una vez que el gobierno mexicano aceptó organizarlos. Asistieron 315 deportistas y atletas provenientes de 29 países de la región, de los cuales 77 eran deportistas representativos de la Universidad; quienes ganaron 64 medallas: 20 de oro, 26 de plata y 18 de bronce, cifra que representó el 22% del total de preseas obtenidas por la delegación mexicana. También en ése año los deportistas universitarios participaron en 94 competencias nacionales, en las cuales obtuvieron 304 medallas; así como en competencias internacionales (panamericanos, centroamericanos y mundiales), logrando para el país 92 medallas. Para el mes de agosto, compitieron en vólibol femenino 37 deportistas universitarias, representando a México en la XIV Universiada que se efectuó en Sheffield, Inglaterra. Por su lado el equipo universitario

Cóndores de fútbol americano logró el bicampeonato nacional de liga mayor en las temporadas 1990 y 1991, al enfrentarse a los equipos “Águilas Blancas” del IPN y “Borregos Salvajes” del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey.

En enero de 1991, ocho montañistas de la UNAM conquistaron el asalto cumbre del Aconcagua, que con sus 6 967 metros sobre el nivel del mar, es el pico más alto del continente americano. Asimismo en el Panamericano de Caracas, Venezuela; en canotaje los deportistas universitarios obtuvieron seis medallas. Por su parte un universitario ganó el tercer lugar mundial de Karate-do, acontecido en la Cd. de México, así como en los Panamericanos celebrados en Curazao (Secretaría Administrativa, 1994). A su vez los integrantes del equipo “Pumas” lograron la proeza de conseguir su tercer campeonato de fútbol profesional, al vencer al equipo América con la mínima diferencia de goles (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). Una universitaria logró un segundo lugar y tres terceros en el Mundial de Nado con aletas, que se llevó a cabo en los Países Bajos. Para el mes de julio, diez remeros universitarios se adueñaron del quinto lugar en la Regata Prepanamericana en La Habana, Cuba y después se convirtieron en campeones nacionales imponiendo una nueva marca. Para agosto el equipo representativo de escalada en roca conquistó uno de los macizos graníticos más elevados del mundo: El capitán, que se localiza en el valle de Yosemite, California, EUA y que cuenta con una pared vertical de mil metros de desnivel, de su base a la cima.

Además durante ese año la DGADyR brindó sus servicios a los universitarios en 41 deportes en el ámbito de la iniciación física-deportiva, de la selección y entrenamiento de los equipos representativos de la UNAM. De igual modo en el ámbito interno organizó 855 torneos en las distintas ramas y categorías, en los que participaron 95 522 estudiantes de las facultades y escuelas de la universidad. A nivel nacional 1 901 deportistas universitarios participaron en 174 campeonatos, donde ganaron 397 preseas. A nivel internacional deportistas representativos participaron en: los XI Juegos Panamericanos en La Habana, Cuba en los Juegos Panamericanos de atletismo juvenil, ciclismo juvenil, karate-do y ajedrez; en la Universiada celebrada en Sheffield, Gran Bretaña y en el Campeonato

Mundial de Nado con Aletas; en los que lograron 16 medallas, de las cuales una fue de oro, cinco de plata y diez de bronce.

Por último en ese año la exposición Ciencia y Deporte, única en su género en Iberoamérica, difundió a todo el público los aspectos científicos del deporte por medio de múltiples actividades de educación física, deportivas y académicas, tales como: exhibiciones, talleres, cursos, muestras gráficas, teatro y pruebas físicas realizadas a los asistentes con equipo médico especializado. Ésta fue organizada conjuntamente con el Centro de Comunicación de la Ciencia y el Museo Universitario de Ciencias y Artes y logró tener mucha repercusión en el público (Secretaría Administrativa, 1994).

Dos años más tarde, en 1993 la DGADyR se incorporó a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, correspondiéndole brindar atención a usuarios dentro y fuera de la UNAM; encontrándose entre ellos: estudiantes que practican el deporte y la recreación, los deportistas seleccionados, entrenadores y asociaciones deportivas de la universidad. A su vez fue reconocida como Entidad Federada del Deporte Nacional, manteniendo relación estrecha con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana y las Federaciones Mexicanas de cada deporte. Para 1997 la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la UNAM se reorganizó, quedando establecidas dentro del marco de sus atribuciones las funciones de la DGADyR. Posteriormente en febrero del 2001, la DGADyR quedó asignada a la Secretaría de Servicios a la Comunidad (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

Todo lo anterior, es muestra de cómo en la universidad es posible la práctica de no menos de 39 diversos deportes, ya sea dentro de Ciudad Universitaria o fuera de ella; debido a que cada facultad y escuela cuenta con sus propios equipos representativos, los cuales a su vez participan de manera activa y continua en distintos torneos y competencias de gran relevancia; tanto a nivel interno, nacional como internacional (Secretaría Administrativa, 1994).

Desde el 2005 el Sistema del Deporte Universitario dentro del ámbito interno contempla competencias como los:

- *Juegos PUMA*. Son torneos internos de cada plantel de la educación media superior y superior de la universidad, en los que participan únicamente los alumnos adscritos al plantel correspondiente.
- *Juegos Universitarios*. Son torneos organizados para la participación de equipos que representen a cada plantel de la universidad, en la educación media superior y superior.
- *Pumathón*. Son una serie de carreras cuyo objetivo es la promoción y difusión de actividades en beneficio de la salud.

A nivel nacional, se cuenta con la:

- *Olimpiada Nacional*. Competencia deportiva convocada por CONADE y las Federaciones Deportivas, para la participación de niños y jóvenes.
- *Universiada Nacional*. Competencia que convoca el CONDDE, en la que participan equipos representativos de las instituciones afiliadas.

Por otro lado se menciona a continuación, parte del trabajo que realizaban la psicóloga Verónica Rodríguez García y la pedagoga Guadalupe Parra Visoso, como las encargadas de realizar intervenciones de carácter psicopedagógico dentro del CECESD. Ello por dos razones: como muestra del apoyo cada vez más especializado que se le brinda a los deportistas de la universidad y como antecedente dentro de la UNAM del taller que posteriormente se propone para los entrenadores de la FES-I.

En 1995 el CECESD obtuvo como fruto de su labor, la difusión y promoción que le hicieron sus egresados, trayendo consigo el que la Dirección de Fuerzas Básicas del Club Universidad AC, solicitara a la DGADyR asesorías y pláticas incluyendo al área de

psicología para sus entrenadores de fuerzas básicas. Éstas finalizaron en 1997 con el diseño del “Sistema de Educación Continua del Entrenador Universitario del Club Universidad”, que contemplaba un aumento en la capacitación psicológica, dentro de las tres etapas en las que se dividió el sistema. Los resultados logrados favorecieron que se afanzara el modelo de trabajo y que a su vez otros equipos solicitaran el servicio, como: el representativo de fútbol asociación del nivel medio superior de la universidad, el club Necaxa de fuerzas básicas y filiales y el equipo de fútbol americano de Liga Mayor de la UNAM en agosto de 1999 (Rodríguez, 2006).

No obstante, resulta pertinente considerar, además de la historia deportiva de la universidad, el aspecto legal en el que se establecen los lineamientos que debe seguir no sólo la UNAM; sino todas las instituciones de nivel superior, con respecto a las funciones que deben cumplir para contribuir a la formación integral de los universitarios.

## **1.2 Legislación Universitaria en relación con la Extensión de la Cultura**

La Máxima Casa de Estudios para cumplir con un buen funcionamiento requiere regirse por estatutos y como cualquier otra institución que cuenta con reconocimiento legal; sus acciones, funciones y todo lo que hace, posee fundamento en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

De ahí que, dentro de la Legislación Universitaria de 1992, en lo que respecta a la extensión de la cultura, se alude al Artículo 3º de la Constitución que al referirse a la educación que imparta el Estado-Federación, Estados y Municipios; señala que ésta “tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional en la independencia y en la justicia” (Universidad Nacional Autónoma de México, 1992, pág. 9). De igual manera contempla una sección en la que expresa que las universidades y demás instituciones de educación superior a las que la ley otorgue autonomía, “tendrán la facultad y la responsabilidad de gobernarse a sí mismas; realizan sus fines de educar, investigar o difundir la cultura de

acuerdo con los principios de éste artículo...” (Universidad Nacional Autónoma de México, 1992, pág.10).

Aunado a lo anterior, en el periodo del presidente Manuel Ávila Camacho en el año de 1945, se publica en el Diario Oficial el 6 de enero la Ley Orgánica de la UNAM; donde se establece en el Artículo 1º, que ésta es una corporación pública -organismo descentralizado del estado- dotado de plena capacidad jurídica, que tiene por fines impartir educación superior para formar profesionistas, investigadores, profesores universitarios y técnicos útiles a la sociedad; así como organizar y realizar investigación, principalmente a cerca de las condiciones y problemas nacionales y extender con la mayor amplitud posible los beneficios de la cultura; quedando esto mismo determinado en el Estatuto General de la Universidad.

Por su parte la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), con su propuesta de desarrollo se propone: ampliar y mejorar la calidad de los servicios que éstas ofrecen a la sociedad y a su vez fortalecer los programas de extensión de la cultura y los servicios; los cuales ocupan un lugar destacado por la naturaleza de su acción. De modo que la UNAM como miembro de éstas, constituye un vínculo idóneo para generar, ampliar y difundir el conocimiento en beneficio de la sociedad.

Así, al hablar de extensión de la cultura y los servicios, necesariamente es importante ubicar que en los últimos años la educación superior en México, ha tenido un intenso proceso de cambio; en el que se van identificando nuevas alternativas y posibilidades en la actualización del Programa Nacional de Extensión de la Cultura y los Servicios (PNECS). Él cual, se basa en un enfoque totalizador que se traduce en un instrumento de programación, que permita el aprovechamiento de los avances y los esfuerzos de cada una de las áreas; para la construcción de un sistema educativo de mayor calidad y el mejoramiento sustancial de las aportaciones del sistema educativo a los grandes desafíos que enfrenta el país.

Al respecto la ANUIES (2006) identificó como uno de esos retos “entre lo más relevante se encuentra en el modelo de desarrollo del país, que pasó de una economía cerrada y centrada en la sustitución de importaciones a una economía abierta a las fuerzas de los mercados internacionales”. Lo que para la educación superior, ha derivado en una gran demanda por parte del sector público de la sociedad; que se ha ido satisfaciendo con la creación de nuevas profesiones y servicios.

Es por ello que, si se concibe a la extensión de la cultura y los servicios como un espacio para incidir en la sociedad; el que sea necesario no sólo reconocer los diversos factores que la estén impactando, sino también las diferencias y la diversidad de las Instituciones de Educación Superior (IES); como una base para el diseño de estrategias generales, que permitan fortalecer el desarrollo y contribuir a la formación integral de las personas. En cuanto a las políticas generales de la extensión de la cultura y los servicios, encontramos que las IES, deben establecer mecanismos para fortalecer áreas como: difusión artística, divulgación del conocimiento humanístico, científico y tecnológico, educación continua, servicio social, deporte, patrimonio cultural, entre otros; además de propiciar el diseño de planes específicos para cada área, tomando en consideración el perfil y los propósitos institucionales. Por ello para la ANUIES es necesario revisar y fortalecer los proyectos de extensión de la cultura, con el fin de que incidan directamente en la formación integral de los estudiantes.

En este sentido en el artículo 7 de la Ley Federal de Educación, se menciona que en las instituciones de educación superior, el deporte surge: como una necesidad para cumplir una tarea formadora que contribuya al desarrollo integral del individuo -para que éste a su vez ejerza plenamente sus capacidades humanas-, pero sobre todo para la transmisión de valores, actitudes y habilidades; tanto deportivas, como aquellas útiles para trabajar en equipo, así como para el desarrollo de una personalidad abierta con capacidad de adaptación y con un alto sentido de responsabilidad y autosuperación (Cisneros, 2005). Lo cual explica el porque las IES se ven en la necesidad de impartir dicha formación.

En conclusión, la información expuesta es evidencia del respaldo legal que sustenta a algunas acciones emprendidas por la UNAM, tales como: el promover la organización y realización de actividades que fomenten el desarrollo integral del ser humano, como parte de los programas de extensión de la cultura; disponiendo para ello de instalaciones deportivas, al igual que de instancias a nivel administrativo, a las que se hará referencia en el siguiente apartado.

### **1.3 Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR)**

La Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, dependiente de la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, tiene como misión “Coadyuvar a la formación integral de los alumnos a través de hacer de la cultura física, deportiva y recreativa, elementos que favorezcan el desarrollo de los valores tales como la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina y superación personal, trabajo en equipo, respeto y sentido de identidad con su escuela, con su universidad y con su país. Propicia asimismo condiciones de recreación que favorezcan el tránsito exitoso de los alumnos por su Universidad” (Acosta, 2007).

Asimismo, la DGADyR de acuerdo a las Políticas Generales que tiene establecidas, se sustenta en dos principios generales: lograr cada vez una mayor participación de estudiantes universitarios en actividades deportivas, de educación física y recreación; así como integrar equipos representativos en las disciplinas deportivas que se practican en la institución fundamentalmente por mecanismos técnicos y científicos de calidad, que les permitan alcanzar la excelencia en las competencias.

Es así que, la DGADyR requiere del trabajo en conjunto de las seis direcciones que la conforman para cumplir con su misión; direcciones que junto con sus respectivas funciones, son enlistadas a continuación:

1. *Deporte representativo*. Busca la mejor representación competitiva del deporte en la UNAM.

2. *Deporte formativo y recreación.* Realiza acciones para que cada vez más los alumnos universitarios, participen en los programas diseñados mediante el uso creativo del tiempo libre.
3. *Medicina del deporte.* Presta servicios que requiera el estudiante deportista (adaptación fisiológica, prevenir lesiones, tratamientos adecuados, etc.) e investiga en el ámbito de su competencia.
4. *Comunicación social.* Da a conocer oportuna y eficientemente sobre las acciones que se desarrollan en el marco del Programa del Deporte Universitario (Gaceta UNAM, Goya Universitario, Radio UNAM, etc.).
5. *Planeación y desarrollo académico.* Establece acciones de coordinación seguimiento y evaluación del Programa del Deporte Universitario. Tiene a su cargo el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD).
6. *Secretaría administrativa.* Formula, coordina, supervisa y evalúa el presupuesto de la DGADyR, establece los mecanismos de control en la administración, recursos humanos, materiales y financieros.

Por otro lado, uno de los objetivos en cuanto al desarrollo del deporte y la recreación, consiste en establecer programas de desarrollo deportivo en todas las escuelas y facultades, así como en Ciudad Universitaria, a través: del sistema universitario del deporte, de los programas de enseñanza básica y la promoción de nuevos deportes y torneos que integren a la comunidad universitaria.

## **1.4 El Deporte en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I)**

### **1.4.1 Breve Reseña Histórica**

Así como en Ciudad Universitaria se han y siguen destinando recursos, para ofrecer a los deportistas universitarios las condiciones necesarias para su mejor desempeño; en las distintas Facultades de Estudios Superiores (FES): Cuautitlán, Acatlán, Iztacala, Aragón y Zaragoza; se trabaja para lograr lo mismo. En el caso de la FES-Iztacala, ésta a lo largo de

sus 32 años de existencia también tiene una historia en el ámbito deportivo a la que se hará referencia a continuación.

En el año de 1975 al ponerse en funcionamiento la actual FES Iztacala, ésta contaba sólo con un profesor de Educación Física; pero dos años después el número de profesores aumentó a tres. Para el año siguiente, se contrató al primer instructor de atletismo y en 1980 se sumó un profesor de fútbol soccer. En ese tiempo se comenzó a gestionar la descentralización, organización y coordinación de las actividades deportivas de la Dirección General de Actividades Deportivas en cada ENEP.

En 1981 se llevó a cabo la inauguración del Gimnasio de Usos Múltiples y al año siguiente la del Gimnasio de Acondicionamiento Físico Especializado. Para 1988 en los Juegos Inter ENEP-FES las integrantes del equipo de taekwando lograron ubicarse en el tercer lugar y en el primero en 1991. Por otro lado en el ámbito internacional en competencias como el Campeonato Mundial Universitario, Verónica Becerra Rodríguez atleta iztaccalteca logró obtener el título mundial de taekwando en la categoría bantham, acontecido en Santander, España en 1990.

Por otra parte en 1991, las integrantes del equipo de taekwando en los Juegos Inter ENEP-FES obtuvieron el primer lugar. Durante ese mismo año, fue inaugurado el campo deportivo de la ENEPI, por Ricardo “El Tuca” Ferreti entrenador y Manuel Negrete jugador; ambos del equipo Pumas. Posteriormente el equipo de taekwando sumó más logros, como el de ganar el primer lugar en el Campeonato Regional de Educación Superior; además del tercer lugar en el Campeonato Nacional de Educación Superior obtenido al año siguiente. Como parte de las anteriores instalaciones ya enlistadas, se puso a disposición de los universitarios un campo más de fútbol soccer, cuatro canchas de básquetbol y seis de voleibol al aire libre, así como el Gimnasio de Usos Múltiples para practicar artes marciales y gimnasia; además de vestidores para hombres y mujeres.

Para 1993 el equipo de atletismo integrado por: Monserrat Mora, Blanca Estela Torres, Adriana Palacios, Martha Aguilera, Adrián García y Leonardo Gómez; empezó a ganar

presencia en competencias nacionales como los Juegos Nacionales Estudiantiles. Por su parte, pero en el mismo año, los equipos de básquetbol femenino y varonil obtuvieron en el Campeonato Estatal el primer lugar al participar en los Juegos Nacionales Estudiantiles.

A su vez Oscar Díaz de la Serna estudiante de Psicología fue nominado, como el mejor basquetbolista estudiantil del Estado de México por su desempeño durante el Campeonato Nacional Estudiantil de Básquetbol. Asimismo “Cougars” el equipo representativo femenino de tochito banderola a finales de los 90’s, se adjudicó el título de dicha disciplina en 1997, además de otros reconocimientos.

En el 2004 el rector Juan Ramón de la Fuente inauguró la cancha de fútbol rápido, año en el que el representativo deportivo de Iztacala integrado por los atletas de las distintas disciplinas deportivas, ganó el segundo lugar general en los Juegos Puma 2004. Aunado a ello Iztacala ha contado con atletas que al obtener un muy buen desempeño al representarla en distintas competencias, han recibido varios reconocimientos, como es el caso de Mariana Abuela Martín del Campo, Gerardo Valle Mondragón y Dante Espinoza Aguilar.

Por otra parte, cabe destacar el satisfactorio papel que han desempeñado los equipos de taekwando, atletismo y fútbol rápido, al lograr figurar en los primeros lugares en distintas competencias universitarias, nacionales y en ocasiones internacionales, poniendo en alto el nombre de Iztacala (Maldonado, 2005).

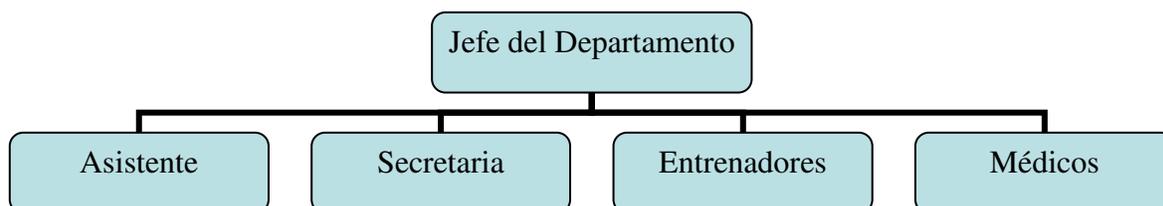
Cabe mencionar, que en el tiempo que lleva la FES-Iztacala ofreciéndoles preparación deportiva a sus estudiantes, no ha contado con psicólogos del deporte que les brinden asesorías psicológicas; para optimizar su desempeño deportivo, tanto en entrenamientos como en competencias. Y en cuanto a los entrenadores el conocimiento que poseen al respecto es muy limitado.

### 1.4.2 Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas

En la FES Iztacala se apoya a los alumnos, trabajadores y académicos para que tengan acceso tanto a los recursos materiales, humanos y técnicos; como a la asesoría y orientación que favorezcan la adecuada práctica de las actividades físico-deportivas; buscando impactar de este modo a toda la comunidad universitaria incluyendo a egresados y otras instituciones educativas.

De ahí que, las instancias implicadas en la planeación, organización, difusión e impartición del deporte dentro de la FES-I, de acuerdo al organigrama de la misma, sean: la Dirección General, seguida por la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, de la que depende el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas; al cual corresponde fomentar dichas actividades. Aunado a ello, se cuenta con un Programa Estratégico denominado Extensión Universitaria y Divulgación de la Ciencia, que tiene bajo su cargo cuatro subprogramas dirigidos a todos los departamentos de la FES-I, en donde la Difusión de la Cultura Deportiva es uno de ellos (Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales, 2006).

Por otro lado, las funciones del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas son: ejercer tanto los programas de desarrollo institucional que promuevan la cultura, el deporte, identidad y armonía en la dependencia; así como los correspondientes a las actividades de extensión universitaria. Para cumplir sus funciones, el departamento cuenta con el siguiente organigrama:



Las funciones del jefe del Departamento, están establecidas en el Art. 19 de las Normas Operativas para el Deporte en la UNAM desde 1998; siendo las siguientes: planear, dirigir y controlar todo lo concerniente a las actividades físico-deportivas sin perder el carácter

científico de las mismas, así como trabajar conjuntamente con los entrenadores, difundir el quehacer deportivo, entre otros. En cuanto a los entrenadores, sus funciones radican en: atender a los usuarios en cada área deportiva, elaborar proyectos, tener un seguimiento en su plan de trabajo, cuidar los materiales, prevenir lesiones, supervisar personalmente tanto a los participantes a nivel táctico y técnico como estar informado indirectamente de la situación académica en la que se encuentran, entre las más importantes.

Por otra parte, la FES-I mediante la participación de la Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales, de la cual depende el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas; propone un Plan de Desarrollo Académico Institucional (PDAI), que comprende el periodo 2004-2007. Para éste plan las actividades deportivas y recreativas, representan disciplinas pedagógicas y derecho de los universitarios, indispensables para el pleno desarrollo de sus facultades físicas, intelectuales y morales; cuyo fomento e impulso de su enseñanza y práctica resulta ser una tarea importante para la Máxima Casa de Estudios.

En ese sentido, el PDAI “pone en acción un conjunto de subprogramas y proyectos orientados a la promoción de la extensión universitaria, la difusión de la cultura y deportiva, y a fomentar la extensión académica multidisciplinaria, las relaciones institucionales y la comunicación social efectiva entre los universitarios de la facultad” (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2004). Esto, conforme a las fortalezas con las que cuenta la FES-I; siendo la principal de ellas: la existencia de actividades que han consolidado y preservado en los integrantes de la comunidad -como en el caso de los académicos y estudiantes-, la inquietud por participar voluntariamente en actividades, cuyo interés radica en incrementar el desarrollo integral y el fortalecimiento de la universidad.

Respecto a la forma en que se articula el PDAI con la actual Misión de la facultad, ésta es muy amplia; ya que es a través de los espacios de extensión universitaria y difusión de la cultura, donde se compromete y expresa el sentido pleno de la formación universitaria, el cual ha quedado a su vez patente en el lema que distingue a nuestra universidad “Por mi raza hablará el espíritu” (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2004). La Misión de la

FES Iztacala, expresa este sentido pleno al menos en tres aspectos: 1) al pretender convertir a la facultad en un polo de desarrollo cultural, 2) al mencionar que los recursos humanos que forme, serán capaces de generar y aplicar conocimientos a través del servicio y cultura de forma integral y, 3) al mencionar que las principales actitudes de los egresados serán el compromiso social, la innovación y la calidad humana.

La articulación del PDAI en la Visión institucional actual, lamentablemente es limitada a un sólo aspecto: “la FES Iztacala ha logrado que las expectativas del alumnado y de los sectores de la sociedad que reciben los servicios profesionales de sus egresados sean plenamente satisfactorias, debido a la cuidadosa preparación de sus estudiantes” (Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, 2006).

En cuanto al porcentaje de alumnos que en el 2006, participaron en alguna actividad deportiva, éste fue de 399 lo que representa el 3.06% de la población total de 13000 inscritos en dicho año; de los cuales el 23.0% eran de la carrera de Biología, el 7.5% de Enfermería, 10.5% de Cirujano Dentista, 31.8% Médico Cirujano, el 4.2% de Optometría y el 22.8% de Psicología. Cabe señalar que en la FES-I actualmente se pueden practicar disciplinas como: atletismo, acondicionamiento físico, gimnasia, taekwando, yoga, baloncesto, volibol, fútbol rápido y soccer. Las actividades deportivas de mayor demanda son halterofilia o pesas y fútbol rápido varonil; ésta última debido a su reciente aparición, como deporte a practicar en la facultad.

Si bien se ha hablado de la importancia que ha tenido el deporte a nivel general en la universidad y en particular en la FES Iztacala y que no conforme a eso, se busca impactar a un número mayor de población no sólo estudiantil; resulta apropiado delimitar lo que se entiende por deporte dentro de la cultura y a través de los años, los beneficios que trae consigo su práctica e incluso su actual clasificación; elaborada en función de las habilidades y destrezas psicológicas que se requieren y desarrollan para su desempeño. Lo cual debido a su importancia, será abordado en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 2. EL DEPORTE

### 2.1 Antecedentes Históricos

A continuación se hace un esbozo histórico del proceso que implicó, el que la actividad humana de carácter lúdico se fuera haciendo más compleja a medida que los grupos sociales, así como su medio ambiente físico y cultural se fueran transformando.

A los pueblos primitivos la actividad física les era útil básicamente para: protegerse, conseguir alimento, transportarse y reproducirse, es decir, para sobrevivir; ya que como expresa Gerhard Lukas en 1969 (citado en Mandell, 1984) “Las actividades culturales y sociales del hombre dependen, en todo momento, de sus recursos materiales y de su tecnología” (p. 12). Como evidencia de lo expresado por Gerhard, se cuenta con la investigación realizada a finales del siglo pasado y comienzos del presente sobre los “juegos del mundo”, por Culin, a quien alude Mandell (citado en Rodríguez, 2000). Investigación que Culin por falta de tiempo y recursos, delimitó a los juegos de los indios americanos; resaltando entre sus conclusiones; que sus deportistas eran entusiastas y practicaban muchos juegos con pelota, que elaboraban con materiales perecederos. Así mismo Blanchard y Cheska (citados en Rodríguez, 2000) para explicar la evolución del deporte primitivo se valen de los siguientes “ejes evolutivos”:

- “*Identidad social*”. Hace alusión a que jugaban entre familiares y conocidos, sin importar la edad o sexo.
- “*Significado adaptativo o ecológico*”. Se refiere al sentido que tenían los juegos o deportes, como lo era lo económico ya que, por ejemplo: se procuraba mantener en buena condición física a los integrantes del grupo para la caza o defensa.
- “*Especialización*”. La cual no existía, debido a que todos se involucraban en cualquier juego; pero con el tiempo llegó a adquirir relevancia.

- “*Cuantificación*”. Era mínima en ese entonces, pero fue incrementándose posteriormente.
- “*Material y equipo utilizado*”. Se vuelven más especializados al ritmo del desarrollo social, así como los anteriores.
- “*Alejamiento social*”. Si los participantes se conocían no importaba, pero sí el que disfrutaran de la actividad; en cambio, entre más lejano fuera el grupo contra el que se jugara, más importante se volvía la competitividad y el esfuerzo por obtener mejores resultados.

Por tanto, resulta evidente que estos pueblos practicaban deporte no sólo para satisfacer sus necesidades, sino también por el placer que les producía el desempeñarlo, sin adjudicarle por el momento algún otro sentido.

Por otro lado, Chincoya y Sotelo (1994) opinan que es en Grecia donde como preparación para la existencia, es creada una filosofía que sirva de guía para la vida y la educación física; sustentada en su religión y cuya máxima expresión sea: la perfección física. Prueba de ello fueron los gimnasios construidos en sus principales ciudades: Delfos, Esparta, Atenas y Corintio; donde los jóvenes ejercitaban su cuerpo y recibían educación física (Valderrama y Baza, 1999).

Así mismo, Rodríguez (2000) expone que en la Iliada y la Odisea (ambas obras compuestas por Homero), se destacaba la presencia del deporte, de manera muy semejante a los primeros Juegos Olímpicos, que de acuerdo a Ribero Da Silva en 1975 (citado en Figueroa y Quijada, 2000) se efectuaron por vez primera en Olimpia en el año 776 a. C. en homenaje a Zeus. Cabe señalar que cuando se realizaban alrededor del año 720 a. C. toda actividad era suspendida, entre ellas la guerra, cuya interrupción significaba una tregua sagrada. Además Figueroa y Quijada (2000) explican que para un joven griego, triunfar en una competición olímpica era su mayor aspiración, puesto que al finalizar el certamen quien resultaba vencedor, como premio recibía: una corona de laureles y palma, mientras

escuchaba proclamar por un heraldo el nombre de su patria y de su padre. Así también se realizaba el ejercicio físico, como parte de la preparación para la guerra, siendo ésta de carácter individual.

Aunado a ello, en la Iliada, está plasmada parte de la ideología bajo la que se regían los griegos; quienes creían que después de morir, sus almas irían al Hades al que imaginaban como un lugar tenebroso y sombrío. De ahí que, el objetivo de los griegos era obtener la inmortalidad al conseguir honor y gloria durante su vida mortal, por medio del “areté” que los impulsaba a “ser el mejor”, como un anhelo de perfección; reconociéndolo en los demás y en ellos mismos (Rodríguez, 2000).

Por otra parte, Chincoya y Sotelo (1994) mencionan que en Esparta se partía de la idea de desarrollar un carácter intrépido y cuerpo fuerte, mediante la práctica diaria de una actividad física, como una manera de educar integralmente a los hombres. Cabe resaltar que resultó tan importante lograr estos objetivos, que el legislador Licurco hizo obligatoria la ejercitación permanente realizando actividades como: el lanzamiento de jabalina, tiro con arco y flecha para impulsar la práctica deportiva.

En cambio, Ribeiro Da Silva en 1975 (citado en Figueroa y Quijada, 2000) expresó que en Roma el deporte era manejado como espectáculo, debido a que era un pueblo de conquistadores, negociantes y guerreros que a diferencia de los griegos, se ocupaban más en el derecho que en el arte y la filosofía; adquiriendo así el deporte un carácter militar y mercantil. De ahí que proliferaran los espectáculos crueles, como en el caso de los gladiadores, quienes recibían un entrenamiento especializado para enfrentarse con leones u otros gladiadores que manejaban al igual que ellos artefactos, pero cuyas herramientas más útiles eran: la destreza, agilidad y fuerza con la que peleaban. Asimismo su preparación cuenta como un antecedente de la profesionalización del deporte que se imparte actualmente.

Sin embargo, Chincoya y Sotelo (1994) mencionan que para los romanos la práctica deportiva era importante, ya que al cumplir los jóvenes 17 años, debían dedicarse todas las

tardes a realizar ejercicio a orillas del río Tiber. Además estos autores expresan que desafortunadamente la información específica sobre esta era se perdió, pues en el año 393 el emperador romano Teodosio I decretó la extinción de los Juegos Olímpicos.

Por su parte, Balderrama y Baza (1999) explican que los pueblos en la zona de Centro América, en agradecimiento a los dioses por su bienestar realizaban juegos de pelota como ofrenda; a diferencia de los hindúes y los egipcios. Debido a que los primeros al igual que otros pueblos orientales, preferían practicar el reposo en busca del equilibrio físico y mental. En cambio los segundos simplemente daban importancia al ejercicio físico.

Respecto a la Edad Media, Balderrama y Baza (op. cit) exponen que debido a la gran influencia moral de la iglesia, se consideraba pecaminoso todo lo concerniente al cuerpo, por lo que se abandonó la práctica de ejercicios físicos y una manera de reemplazarlos, fue organizando actividades puramente funcionales como los torneos y los juegos de guerra. Aunado a ello, la inserción del caballo a la competición promovió estos torneos y justas caballerescas que servían como preparación y juego de combate para los guerreros (Figuroa y Quijada, 2000). A su vez Rodríguez (2000) amplía lo relacionado a esta época, al mencionar que las actividades deportivas comprendían: las carreras de circo, luchas festivas de grupos en las ciudades, la caza, el juego de polo, los juegos de pelota, torneos, juegos populares, ejercicios de caballería, festivales de tiro de ballesta y de arcabuz, competiciones de lucha, saltos, carreras, actuaciones de acróbatas y esgrimistas.

En fin, el deporte continuó practicándose en distintas naciones; más a instancias del Barón de Coubertain, en 1894 se acordó restablecer los Juegos Olímpicos y crear a su vez el Comité Olímpico Internacional (COI), con el objetivo de conservar el espíritu antiguo y adaptarlo a la vida moderna (Chincoya y Sotelo, 1994). Pero no fue sino hasta 1896, que se volvieron a organizar los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, siendo la anfitriona la ciudad de Atenas (Guzmán, 1988, citado en Figuroa y Quijada, 2000). En estos juegos se superan marcas y records, se convoca a una gran cantidad de atletas, aficionados, jueces, árbitros, entrenadores, especialistas; en una variedad de espacios en los que tienen lugar las

competencias, pues se han perfilado como la máxima expresión del deporte (Hernández, 1994; Luschen y Weis, 1976; citados en Rodríguez, 2006).

Respecto al surgimiento del deporte contemporáneo Rodríguez (2000) sugiere que éste se suscita en Inglaterra, debido a que muchos aspectos materiales, espirituales y reglamentarios son inventos de ese país. Muestra de ello son: el tenis, las distancias a recorrer en atletismo, natación y remo; así como utensilios y apuestas en torno a este ámbito. A su vez la reglamentación que se llevó a cabo en el siglo XVIII por la aristocracia y en el s. XIX por la burguesía, fue con el fin de aumentar la presión social para que la gente autocontrolara sus manifestaciones violentas; que en la época medieval predominaban. Así en el s. XVIII se reglamentó el críquet, el boxeo, la caza del zorro, entre otros y en el s. XIX fue el turno del fútbol, el rugby, el tenis, el hockey, etc.

Por lo que el mismo Rodríguez (op. cit), para explicar el proceso de reglamentación sugiere: que los escolares al practicar juegos tradicionales de carácter violento, recibían la prohibición de ellos por medio de sus profesores. Ante esta situación, los alumnos durante sus reuniones optaron por crear algunas reglas para minimizar la violencia de estos juegos; que como resultado fueron aceptados gradualmente y tomados como parte del contenido educativo. Un pionero en ello fue Thomas Arnold, quien como director del colegio de Rugby, tanto jugaba con sus estudiantes como supervisaba sus juegos, organizaciones y prácticas deportivas; asimismo estimuló que fueran responsables en todo lo que implicaba su participación en ellas, por lo que el espíritu del juego limpio se volvió elemental en el deporte educativo. De ahí que para los exalumnos interesados en continuar practicando deporte, que se decidiera crear tanto clubs, como sus respectivos reglamentos; cuyo servicio fuera supervisado por federaciones; lo que llevó a difundir más el deporte en la sociedad. El estado por su parte, estimuló el deporte obrero, como distracción para tranquilizar la fuerza de las ideas revolucionarias de los movimientos obreros.

Por tanto las posibles causas sociales para Rodríguez (op. cit) de este movimiento, se resumen en las siguientes: el desarrollo económico, la movilidad social (sociedad de

legalidad y competitividad) y el menor apego a tradiciones locales, que supone una mayor libertad mental para aceptar los nuevos deportes.

Otro aspecto relacionado con los juegos han sido las apuestas, éstas han existido desde tiempo atrás, en el caso de Inglaterra parecen haber tenido mayor importancia en todo tipo de competiciones y de hazañas como por ejemplo: las carreras a caballo, carreras a pie y exhibiciones de fuerza. Situaciones que con el tiempo se volvieron espectáculos deportivos a los que asistían multitudes de personas. Así afirma Mandell (1984), se abrió paso la afición por los espectáculos de velocidad y por los records.

Por último el tener presente que la definición, así como otros elementos del deporte (historia, reglamentación, utensilios, etcétera) son y seguirán siendo afectados por los acontecimientos que se susciten en los ámbitos: económico, político, cultural y social; facilitará la comprensión de la variedad de definiciones que se presentan en el siguiente apartado.

## **2.2 Definición**

El concepto “deporte” es relativamente moderno, a pesar de que hace referencia a prácticas humanas, tales como: actividades dramáticas, individuales o colectivas que casi todas las sociedades han realizado desde la antigüedad y que resultan similares a las que ahora se les conoce como “deportes”. Asimismo la conducta que denominamos deporte, comprende un gran número de personas, así como de deportes; cuyas características a lo largo de su historia han sido estudiadas y definidas en un sin número de ocasiones, por ende se mencionarán algunas de ellas.

Según Cagigal (1966), la palabra deporte es de origen latino, nace de la expresión “deportare” que alude al juego competitivo; sin embargo su significado principal es de “recreación”, implicando que la derivación de deporte es: diversión. Etimológicamente deporte deriva de la palabra disporte (dis y portare) que significa sustraerse al trabajo. Partiendo de su significado religioso, tiene sus orígenes en los ejercicios o rituales que se

consideraban actos de culto. Como actividad, la mayoría de sus definiciones coinciden en que es un esfuerzo corporal o una actividad, que tiene por objeto llevar al individuo a realizar o a desarrollar sus propias habilidades y cualidades al límite máximo (Bermejo, 1986).

Sin embargo, el concepto ha sufrido diversas ampliaciones significativas, como parte de los constantes cambios en el estilo de vida del hombre que implican un desplazamiento de intereses; provocando así que a nivel individual y social, éste se viva como: juego, diversión, competencia, agresión, política, enseñanza, etc. En este sentido, Castañeda (2000) menciona que “la intencionalidad que caracteriza a la actividad humana esta determinada por el sistema de producción en que cada individuo se desarrolla, ya que éste define en función de sus necesidades históricas y su nivel de organización social, el sentido u orientación de dicha actividad, desplegando un proceso de transmisión de patrones de comportamiento social” (p.4).

Por su parte Durand en 1976 y Lawther en 1978 coinciden principalmente en tres definiciones citadas en García (1990) y González (1992):

1. Según Herbert “el deporte es todo género de ejercicio o actividad física que tiene por objetivo la performance (utilización máxima de las potencialidades orgánicas), cuya ejecución se basa esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, una duración, un obstáculo, un adversario y, por extensión, uno mismo.”
2. Van Ligenburg lo define como “todo esfuerzo corporal individual o colectivo, practicado con el fin de afirmar vigorosamente la superioridad del individuo o del equipo, sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio, cualquier resistencia) o animado (opositor animal o humano)”.
3. Lawther lo define de dos maneras “una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo ámbito de los deportes” y como “un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma, y

practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. Puede ser o no competitivo, aunque ésta condición parece añadirle interés e introduce además incentivos adicionales y motivacionales que aumentan el valor de su práctica”.

Estas tres definiciones coinciden: en que es un esfuerzo corporal, una actividad física y por tanto, una conducta. Aunque se puede apreciar que la importancia de éstas radica no sólo en contemplar aspectos como el físico o motor, sino también el psicológico.

Así mismo, a continuación se cita un cuadro elaborado por Rodríguez (2006), donde expone una serie de definiciones dispares, aunque con determinadas coincidencias.

AUTOR	DEFINICIÓN
Salcedo, A; (1989) Deporte y Derecho, Ed. Trillas, México (Citado en Vargas)	La UNESCO menciona que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la practica de ejercicios físicos con vista a la obtención, por parte del individuo, el perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario.
Cagigal J.M. (1959) (citado en Hernández Moreno J. 1994)	Para quien el deporte es “divertimiento liberal, espontáneo, desinteresado en y por el ejercicio físico entendido como superación propia o ajena, y mas o menos sometido a reglas”. De dicha definición cabe destacar como características mas significativas la diversión, ejercicio físico, competición y reglas, pretendiéndose con ello hacer una integración entre la diversión o el pasatiempo, fundamento primero, y alguna de las actuales como son la reglamentación y competición...
Díez C. (1978) Deporte desde la infancia. Ed. Miñon, Valladolid.	Menciona que el deporte “es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los mas altos resultados”. Estableciendo coincidencias con la anterior definición en cuanto

(citado en Hernández Moreno J. 1994)	a que es una actividad de juego sometida a reglas. Añade como nuevo factor la idea de superación y perfeccionamiento.
Soll M. (tomado de Magnane 1964, citado en Hernández M. J. 1994)	Una aproximación a la posible función educativa del deporte la encontramos en Soll M. (tomado de Magnane 1964, citado en Hernández M. J. 1994) para quien el deporte “es una actividad libre y sin objeto, pero realizada sistemáticamente y según reglas determinadas: una actividad de la totalidad del hombre, de movimiento corporal ejercida en competición y en colectividad que primariamente sirve para la ejercitación y educación del cuerpo, pero finalmente tiene también presente la formación de toda la personalidad”. En ella se dan las características de ejercicio físico, competición y reglas, de las que se desprende una concepción dualista del hombre, al decir que en principio sirve para la educación del cuerpo, pero finalmente tiene presente la formación de toda la personalidad.
Coubertin P. De (1960) Los Valores éticos del deporte. Rev. Citius, Altius, Fortius Vol. II ( citado en Hernández M. J. 1994)	El deporte “es el culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo”. Aquí el riesgo y la superación aparecen como elementos básicos, y sin embargo, las reglas no son consideradas como intervinientes, mientras que para los otros autores constituían condición necesaria.
Parlebas, P. (1984) Contribución a un lexique commenté en science de l'action motrice; Ed. INSEP. Paris. (1981, citado en Hernández M. J. 1994),	Unido a las reglas en el deporte moderno está presente un nuevo factor, constituido por la institucionalización del mismo, es decir, la existencia de federaciones responsables de su organización y desarrollo, esta institucionalización es uno de los parámetros que necesariamente ha de ser tenido en cuenta para poder definir que es deporte y poderlo diferenciar de otras actividades de tipo físico y competitivo que no deben considerarse como tal. Situado en esta perspectiva el deporte es “una situación motriz de competición, reglada e institucionalizada”. Estos parámetros, situación motriz,

	competición reglada e institucionalización son los que determinan y caracterizan el deporte como tal.
Hernández M. J. (1994) Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo; Edit. INDE; 1994; España	El deporte lo define como “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.
Salcedo, A., (1989) Deporte y Derecho, Ed. Trillas. (Marie Brohm en Salcedo citado en <u>Vargas R. 1998</u> )	El deporte es un sistema institucionalizado en prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objeto confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones físicas, de prestaciones físicas, designar el mejor concurrente (el campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). El deporte es, pues, un sistema de competencias físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos los grupos sociales, (todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas), y cuyo objetivo es el medio y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible. El deporte es en definitiva, el sistema cultural que registra el progreso corporal humano objetivo, es el positivismo institucionalizado del cuerpo, el museo de las actuaciones, el archivo de los éxitos a través de la historia. Es la institución que la humanidad ha descubierto para tomar nota de su progresión física continua: el conservatorio del récord donde quedan registradas sus hazañas.
Vargas, R. (1998); Teoría del Entrenamiento: Diccionario de	El deporte es una actividad que propicia trabajo físico, y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de esta. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, la cual constituye al mismo tiempo una

<p>Conceptos; Edit. UNAM, México</p> <p>Vargas, Rene (2004) Conferencia “Evaluación Histórica del entrenamiento Deportivo y la Teoría del entrenamiento Deportivo” en el Curso Gerencia Deportiva celebrado del 26 al 28 de julio del 2004 en las instalaciones de la CODEME, organizado por El Instituto de Cultura Física “Manuel Fajardo” y Global Sport Promotion; S.C.</p>	<p>recreación sana de los participantes.</p> <p>Es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas.</p>
<p>Matveyev, L.P.(1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo; Ed. Raduga;URSS (Citado en Vargas R. 1998)</p>	<p>El deporte en el sentido estricto de la palabra puede definírsele como competición propia mente dicha, cuya forma especifica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad como área especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano (fuerzas, aptitudes, y su habilidad de aplicarlas racionalmente)</p> <p>El deporte de alto rendimiento o de latas marcas como indica su denominación, esta orientado a obtener máximo resultado deportivo absoluto, incluidas las marcas a escala internacional.</p> <p>En esta tendencia del movimiento deportivo esta expresado con mayor plenitud el papel del deporte como actividad que hace superar los limites de las posibilidades humanas (Matveyev,</p>

	<p>1983) (Citado en Vargas R. 1998)</p> <p>El deporte recreativo es aquel que se practica como medio de lograr el descanso sano, el restablecimiento activo y la organización atractiva del tiempo libre (Matveyev, 1983) (Citado en Vargas R. 1998)</p>
<p>Luschen G. Y Weis (1976)</p>	<p>Mencionan que el deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia. El resultado de la competición establece una jerarquía que, en el deporte, revela preferentemente criterios de las dimensiones de clase y de poder. El reconocimiento y prestigio conquistados por medio del deporte, que se suelen traducir en una recompensa de índole social en forma de honor y fama, pueden ser también de índole material y aportar poder.</p> <p>Luschen G. Y Weis (1976) En el análisis del deporte en cuanto a institución social, si bien la competición sigue siendo un elemento importante, de manera progresiva se plantea en el análisis institucional pregunta acerca de su organización formal y su repercusión en otras instituciones sociales. La institución deporte permite distinguir cuatro formas de organización</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deporte organizado formalmente en el seno de clubes y federaciones especiales.</li> <li>2. Deporte practicado en grupos espontáneos, como en el caso de los juegos infantiles o el deporte practicado por grupo de amigos durante su tiempo libre.</li> <li>3. Deporte “institucional” consistente en que se practica en el seno de otra institución (o de su organización formal) y en que recibe, en parte considerable, influencia de estas instituciones y de su estructura normativa. En este lugar figura el deporte practicado en el marco de la educación y enseñanza (deporte</li> </ol>

	<p>escolar), en el mundo militar, en el de la economía (deporte de empresa), en el seno de organizaciones juveniles etc. 4. Deporte “comunicativo” como parte del esparcimiento diario, de los medios de información o como espectáculo.</p>
Buceta (1992,1993)	<p>Menciona que el principal objetivo del deporte de competición es la consecución de un determinado resultado deportivo (ganar una prueba, batir un récord, no descender de categoría, quedar entre los cinco primeros, etc.), y todo el esfuerzo de la preparación del deportista en su conjunto, consiste en optimizar al máximo sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar este objetivo concreto. Se parte de la base de que incrementando el rendimiento de los deportistas, aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y aquí, precisamente, es dónde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la Psicología: en concreto, ayudando a que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales para poder conseguir, así, los resultados deportivos que constituyen su objetivo. Sin embargo, siendo este aspecto común a todos los deportistas de competición, son diferentes las circunstancias de cada uno de ellos, y por tanto debe ser diferente el camino de la intervención psicológica que pretenda ser eficaz en cada particular.</p>
Ley General de Cultura Física y Deporte (2003)	<p>Deporte: Actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tiene por objeto lograr el máximo rendimiento (Ley General de Cultura Física y Deporte, 2003).</p>
Koch, Kart (1981) (Hacia una ciencia del deporte, Ed. Kapeluz p.95)	<p>El deporte puede ser visto con “una actividad motriz espontánea originada por un impulso lúdico que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada”</p>

Por último, González (1994) esquematiza su definición como: deporte = juego + ejercicio físico + competición.

Así encontramos que dentro de la sociedad moderna, el deporte se va alejando cada vez más de la pura esfera del juego, convirtiéndose así en un elemento sui generis y un fenómeno social por excelencia. Como menciona Riera (1991): “el deporte constituye uno de los fenómenos culturales mas representativos de nuestro siglo, a tenor de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad, su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación” (p.21).

De acuerdo con lo anterior, el deporte más allá de ser una actividad física, una práctica útil para canalizar el “tiempo libre” y los momentos de “ocio”, es un importante recurso educativo en el desarrollo de habilidades a nivel físico, psicológico y social; que constituye hoy en día un fenómeno de grandes alcances sociales.

Por otra parte, para entender y responder a las exigencias específicas de cada deporte, ha sido necesario clasificarlos como se muestra a continuación.

### **3.3 Clasificación**

Existe una amplia variedad de clasificaciones del deporte:

Montalvo en 1994 (citado en Figueroa y Quijada, 2000), hace referencia a una clasificación del deporte que se formuló en México recientemente, basada en quién lo practica y para qué, conformada por: el deporte infantil, estudiantil, popular y de alto rendimiento; que resulta provechosa para la organización y distribución de recursos materiales, económicos y de apoyo para las instancias correspondientes.

Por su parte, Riera en 1991 (citado en Balderrama y Baza, 1999) los agrupa desde el punto de vista psicológico, separándolos en cuatro categorías:

- ❖ *Deportes sin cooperación ni oposición.* En ellos el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa, ejemplo de ello son: los lanzamientos, saltos, clavados y gimnasia.
- ❖ *Deportes con cooperación sin oposición.* Son aquellos en que el rendimiento está en función de la relación con objetos y compañeros independientemente de contra quién o qué se compita, por ejemplo: el patinaje en parejas, nado sincronizado y saltos hípicas.
- ❖ *Deportes sin cooperación pero con oposición.* Estos forman parte de la interacción con objetos y contrincantes, por ejemplo: el tenis individual, carreras atléticas, lucha y box.
- ❖ *Deportes con cooperación y con oposición.* Aquí tanto los deportistas, objetos, compañeros, como los contrarios forman parte de la interacción, por ejemplo: el tenis en parejas y todos los deportes de equipo.

Durand en 1976 (citado en Bermejo, 1986), expone una clasificación general, de acuerdo a la forma en que éste se practica:

- *Deportes individuales.* Se caracteriza porque quien lo practica se encuentra solo ante el obstáculo a vencer; aquí se ubican: el atletismo, natación, gimnasia, halterofilia, ciclismo, tenis, ping-pong.
- *Deportes colectivos.* Permiten la confrontación entre dos hombres o más de manera directa, teniendo lugar en campos deportivos, canchas o estadios. Éstos abarcan: al fútbol, rugby, balonmano, baloncesto, balonvolea, béisbol y fútbol americano.
- *Deportes de combate.* Implica la confrontación más o menos directa de dos hombres, que se desarrolla generalmente en salas. Contemplan: al boxeo, lucha, judo y esgrima.

- *Deportes al aire libre.* En ellos las dificultades a vencer son las oposiciones que llegan a representar elementos de la naturaleza, como el viento, agua, nieve, etc. Aquí se sitúan: el esquí, alpinismo y náutica (vela, remo, piragua y kayak).

Manno en 1994 (citado por Rodríguez, 2006), clasifica a los deportes en cinco grupos afines:

- ❖ *Grupo de deportes de fuerza y fuerza rápida.* Son aquellos en que se busca el máximo rendimiento posible que pueda medirse con el sistema MKS (metro, kilogramo, segundo), tales como: el levantamiento de pesas, y algunas especialidades de ciclismo en pista y atletismo (velocidad, saltos, lanzamientos y múltiples eventos).
- ❖ *Grupo de deportes de combate.* A él pertenecen los deportes en los que el enfrentamiento deportivo, se efectúa entre dos deportistas que entran en contacto directo uno con el otro; integrado por: el boxeo, la lucha, esgrima, judo, karate, entre otros.
- ❖ *Grupo de deportes de resistencia.* También buscan obtener el máximo rendimiento posible, pero relacionado con la resistencia que pueda medirse mediante el sistema MKS; conformado por: las disciplinas deportivas del atletismo de fondo y medio fondo, remo, natación, canotaje y ciclismo de ruta.
- ❖ *Grupo de deportes de juegos con pelota.* Se basan en la imprevisibilidad de la situación, debido a la presencia del contrario que intenta mediante amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cual será su acción. Su objetivo consiste en no repetir de la misma manera una acción motora. A su vez, son decisivos los factores de percepción, habilidades técnicas y tácticas. Los deportes que lo componen son: el fútbol, basquetbol, voleibol, balonmano, etc.
- ❖ *Grupo de deportes de coordinación y arte competitivo.* Alude a los deportes en que el rendimiento se conforma por elementos automatizados, que evolucionan

constantemente y con nuevas combinaciones. Generalmente su resultado depende de la valoración subjetiva de jueces y su desempeño se caracteriza por su elegancia, precisión, creatividad, figuras sugerentes, años de perfeccionamiento y dominio a nivel motor. Contempla deportes, como: vela, tiro, clavados, gimnasia rítmica y olímpica, tiro con arco, equitación y nado sincronizado.

En síntesis, estas clasificaciones son de utilidad para identificar en qué aspectos los especialistas del deporte pueden favorecer la ejecución y rendimiento de los deportistas a quienes asesoren.

Respecto a los beneficios inherentes a la práctica de los distintos deportes a nivel recreativo, formativo o de alto rendimiento, se identifican los mencionados en el siguiente apartado.

## **2.4 Beneficios**

La forma en que la gente con el afán de superar limitaciones de índole económico, social o de salud; como la rehabilitación en personas que padecen alguna enfermedad o de tan sólo alcanzar un bienestar en general; se ve definida y/o determinada por los valores que cada grupo social aplica a su estilo de vida. Shephard (1995, citado en Dosil, 2004), enumera una serie de comportamientos, que afectan positiva y negativamente a la calidad de vida; entre los positivos destaca: la alimentación correcta y la actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuada.

Así podemos encontrar que en el estudio del ejercicio físico, se han encontrado una serie de beneficios fisiológicos, como: las mejoras a nivel cardiorespiratorio, mayor oxigenación al cerebro, flexibilidad y agilidad. Además de las mejoras a nivel psicológico: en el autoconcepto en general, las relaciones interpersonales, el estado de ánimo, entre las principales (Harris, 1976, citado en González, 1992).

Al respecto la sociedad en general, tiende a aceptar la idea de que la práctica de una actividad física se encamina a la mejora de la salud, término que define la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “el estado de completo bienestar mental, físico y social, y no la simple ausencia de enfermedad” por lo que; si se concibe al ejercicio físico como beneficio en esas áreas, se tendrían que señalar los aspectos no sólo físicos, sino psicológicos y sociales del individuo (Dosil, 2004). Sin embargo, las diferencias culturales y sociales que existen en la población, no posibilitan un cumplimiento paralelo de las características que pueden ser tenidas como viables para la consecución de ese bienestar íntegro; ya que incluso la conceptualización del término “salud” adquiere matices dependiendo de las estructuras culturales y sociales que se tomen (Jodra, 1995).

No obstante, en lo que respecta al bienestar físico Alfaro, 2000; Biddle y Mutrie, 2001 y Guillen, Castro y Guillén, 1997 (citados en Dosil, 2004), mencionan entre los más importantes:

- El aumento general de la capacidad funcional de órganos y sistemas.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- Disminución de los niveles de lactato en sangre.
- Aumento en la liberación de endorfinas.
- Mejora de la estructura y función de los ligamentos y articulaciones.
- Posibilidad de normalizar la tolerancia a la lactosa.

El bienestar psicológico que produce la actividad física o deporte se manifiesta principalmente en:

- La capacidad para cambiar.
- La capacidad de generalización.

- La distracción que proporciona.
- Los hábitos positivos que crea.

Por su parte, Márquez (1995, citado en Estrada, 2002) engloba los beneficios psicológicos del ejercicio físico, de la siguiente manera:

- Reducción del estado de ansiedad.
- Reducción de los niveles de depresión, considerando que ésta y la ansiedad son síntomas de incapacidad en el momento de enfrentar la situación estresante.
- Es un factor contribuyente a la recuperación de la frecuencia cardiaca por medio de la reducción de la tensión muscular.
- Genera efectos emocionales benéficos en todas las edades y en ambos sexos.

Por último, en cuanto al bienestar social que produce a nivel individual o grupal; debido a que en cualquiera de éstos se ven implicadas las interacciones sociales, Alfaro (2000, citado en Dosil, 2004) enlista los siguientes:

- Facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales.
- Favorece la aceptación de las normas sociales.
- Contribuye a la formación del carácter dentro del marco de los valores y las actitudes, como son el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad.
- Proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio.
- Genera hábitos de vida saludables que previenen el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Ayuda a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad de nuestro tiempo.

La práctica deportiva, es una actividad social muy importante para la mayoría de la gente. Sin embargo, en los jóvenes resulta evidente que es un medio: para hacer nuevos amigos y relaciones y para fortalecer la unidad familiar. Asimismo, el deporte juvenil es reconocido,

como un medio educativo para el desarrollo de características físicas y psicosociales (Williams, 1991).

Por otro lado, la situación actual del deporte en las instituciones de educación superior, muestra que entre los beneficios que otorga ésta: la formación integral de los alumnos, fomentar la disciplina, ser un medio de recreación sano para la utilización del tiempo libre, mejorar la salud y sobre todo; contribuir a la investigación de métodos, técnicas y aplicación de la medicina del deporte, que a su vez permite el mejoramiento de la práctica deportiva nacional (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior ANUIES, 2006).

Así como los distintos elementos que se han expuesto sobre el deporte han sufrido cambios (sociales, tecnológicos, políticos, etcétera) conforme ha evolucionado el deporte; las ciencias de las que se nutre como: la medicina, pedagogía, biología, psicología, entre las principales, también hasta llegar a ser lo que son actualmente. No obstante, sólo se abordará la última de éstas en el siguiente capítulo.

# CAPÍTULO 3. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## 3.1 Antecedentes Históricos

Autores como Weinberg y Gould (1996), Lorenzo (1997) y Riera y Cruz, 1991 (citados en Mora, García, Toro y Zarco, 1995) han escrito sobre este tema, coincidiendo en dividirlo por etapas, pero difiriendo un poco en años y en información. En este sentido, a continuación se expondrá la evolución de esta ciencia en base a lo referido por estos autores.

1. Las raíces de la psicología del deporte, primeros tiempos o etapa de los precursores (1879-1919).

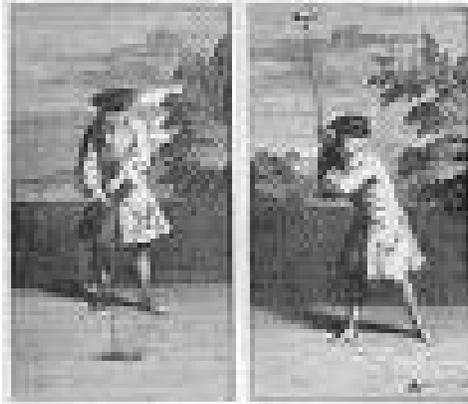
ψ Profesionales de educación física de Alemania, Inglaterra, Canadá y E. U., se interesaron en los factores psicológicos del deporte de competición y los psicólogos alentados por ellos, realizaron los primeros trabajos teóricos al respecto.



Europa

ψ Su origen fue simultáneo al de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt en Leipzig en 1879, donde la mayoría de investigaciones fueron sobre tiempos de reacción.

- ψ Pierre de Coubertain analizó al deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.



#### Estados Unidos

- ψ En 1897 Norman Triplett psicólogo y ciclista, realizó su primer experimento de Psicología social y Psicología del deporte, sobre los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas.
- ψ A finales del s. XIX e inicios del XX en E. U. se efectuaron estudios sobre tiempo de reacción, aprendizaje motor y efectos de la práctica deportiva en variables de personalidad.
- ψ En 1914 Cummins, evaluó las reacciones motrices, la atención y las capacidades relacionadas con el deporte.



## 2. Etapa de formación, antecedentes inmediatos de la psicología del deporte o la era Griffith (1920-1939).

### Europa

- ψ Mientras que en 1920 Diem, quien contaba con orientación experimental fundó el primer laboratorio en Berlín, en Rusia fue creado el Instituto de Cultura Física.
- ψ Entre 1921 y 1930 en los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín destacaron los escritos teóricos, experimentales y aplicados de los psicólogos Schulte, Sippel y Giese; sobre la actividad física y la psicología del deporte.
- ψ En la Unión Soviética Rudik, hizo experimentos sobre tiempo de reacción en 1925 y Puni estudió la influencia de la participación en un deporte determinado en el desarrollo de la personalidad del deportista. En esta etapa y país son considerados *padres de la psicología del deporte*.
- ψ Para 1936 se dio prioridad al estudio de las motivaciones, intereses y tensiones de los deportistas, previos a la competición. Además se reemplazaron los test de inteligencia y personalidad, por la observación de entrenamientos y competiciones.

### Estado Unidos

- ψ Coleman Griffith, como su máximo exponente aportó lo que se enlista a continuación: en 1923 impartió en la universidad de Illinois el primer curso de psicología del deporte “Psychology of athletics”.
- ψ En 1925 en la misma universidad, colaboró con los entrenadores para mejorar el rendimiento de sus jugadores, además de dirigir el “Athletic Research Laboratory”, que fue el primer laboratorio de psicología del deporte del país.

- ψ Realizó estudios que abarcaron tres áreas específicas: habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad; al igual que diseñó numerosos tests e impartió clases de psicología.
- ψ Entre 1919 y 1931, publicó 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte, en 1926 escribió “Psychology of Coaching” y en 1928 “Psychology of Athletics”. Debido a su gran labor es considerado el *padre de la psicología del deporte en E. U.*

3. Desarrollo de la psicología del deporte aplicada, etapa de crecimiento o preparación para el futuro (1940-1964).

Europa del este

- ψ La preparación psicológica del deportista comenzaba, evaluando su tensión antes de la competencia mediante test psicofisiológicos.
- ψ Se buscó el nivel de activación óptimo en cada deportista para que obtuviera su máximo rendimiento, por medio del trabajo interdisciplinario de psicólogos y fisiólogos.
- ψ Psicólogos experimentales, intentaron identificar habilidades motrices que facilitaran predecir el rendimiento deportivo.
- ψ En los sesenta, la observación sistemática de demandas psicológicas en situaciones deportivas y de las necesidades específicas de cada atleta, fue el modo de estudiar la preparación psicológica para la competición.



### Europa occidental

- ψ Los primeros psicólogos de los países latinos de esta parte de Europa, realizaron estudios del deporte vinculados a centros de investigación de Medicina del deporte.
- ψ Roig Ibáñez estableció el primer laboratorio de psicología del deporte a mediados de los sesenta en España, donde se diagnosticaba la aptitud deportiva mediante test de papel y lápiz y evaluaciones sobre: tiempo de reacción, percepción, concentración y vigilancia.

### Estados Unidos

- ψ En 1949 Warren Jonson, evaluó las emociones precompetitivas de los deportistas.
- ψ Aumento notable de investigaciones sobre aprendizaje motor debido a la Segunda Guerra Mundial; al inicio financiadas por la Fuerza Aérea y después realizadas en las Facultades de Educación Física.
- ψ Iniciando los 60's Ogilvie y Tutko, utilizaron tests y escalas para estudiar rasgos de personalidad de deportistas de élite.
- ψ Henry elaboró un programa para licenciados sobre psicología de la actividad física y efectuó estudios sobre los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de destrezas motrices.

#### 4. Reconocimiento oficial o etapa de consolidación (1965-1979).

- ψ La celebración del I Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma en 1965, trajo consigo: la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP) y la publicación en 1970 de la International Journal of Sport Psychology.
- ψ En E. U., Francia, Gran Bretaña y Alemania, se efectuaron estudios para definir los perfiles de personalidad ideales para cada disciplina deportiva.
- ψ El entrenamiento modelado del checo Vanek Miroslav, fue el más utilizado.
- ψ Hubo interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y establecer los criterios de competencia profesional del mismo.
- ψ Ogilvie y Tutko escribieron “Problem Athletes and How to Andel Them” y comenzaron a asesorar a equipos y deportistas.
- ψ Son creadas la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) (Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física) en 1967 y la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP) (Sociedad Canadiense para el Aprendizaje Psicomotor y la Psicología del Deporte) en 1969, ambas con gran influencia no sólo en sus respectivos países sino en el resto del mundo.

#### 5. Perspectivas actuales, psicología del ejercicio y el deporte contemporáneo o evolución de la psicología del deporte a partir de los ochenta (1980 a la actualidad).

- ψ Además del deportista, se trabaja con: entrenadores, directivos, jueces, etcétera.

- ψ Van en aumento, tanto la cantidad de psicólogos que se incorporan a asociaciones de psicología del deporte, como las asociaciones de psicólogos que consideran relevante el ámbito deportivo para la investigación y aplicación de la psicología.
  
- ψ Martens sugiere emplear el enfoque cognitivo para la preparación del deportista, así como el realizar más investigaciones de campo sobre variables sobresalientes del entorno deportivo.
  
- ψ Danish y Hale en respuesta a la polémica sobre quién podría llamarse psicólogo del deporte, consideraron que sería más adecuado fungir como enseñante y asesor; lo que evitaría la dependencia de los deportistas hacia ellos y favorecería la comunicación con otros profesionales de las ciencias del deporte.

En lo que respecta a América Latina, la psicología del deporte no ha tenido un fuerte impulso, a excepción de: Argentina, Brasil y Cuba, quienes poseen un número considerable de psicólogos, éste último ha desarrollado su psicología del deporte en estrecha relación con países europeos, además de sobresalir por los estudios realizados y los eventos internacionales (Valdés, 1996).

En cuanto al empleo de tests, estos siguen siendo vigentes para evaluar factores relacionados al rendimiento deportivo, como los enlistados a continuación:

- Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en Hernández (2001) (Ver Anexo 1).
- Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR) en Rodríguez (2006) (Ver Anexo 2).
- Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en Rodríguez (2006) (Ver Anexo 3).



### Psicología del deporte en México.

De acuerdo a Rodríguez (2006), en el país es una ciencia incipiente, ya que sus inicios se remontan al año de 1970, aunque es a partir de 1991 que se realizan acciones relevantes a su favor. Los acontecimientos sobresalientes de estos periodos son los siguientes:

#### 1. De 1970 al 1990

Algunos psicólogos, tanto miembros de instituciones como independientes, realizaron investigaciones en este campo, guiados por información que les compartieron: entrenadores extranjeros, psicólogos del deporte de E. U., Alemania y Suecia y por la obtenida en su asistencia a congresos internacionales. En programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos, se incluyeron cursos de psicología del deporte.

Por su parte, Laura García Caballero y Angélica Estrada entre 1981 y 1984, impartieron tres cursos, sobre el mismo tema en la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM.

En 1988 Guillermo Dellamary, fundó la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva; enfocada principalmente a la promoción de la psicología del deporte en Guadalajara mediante la impartición de seminarios y cursos.

Es la DGADyR, a quien se le adjudicó la creación del “Primer Diplomado Anual de Psicología del Deporte”, el cual se efectuó en las instalaciones del CECESD, de marzo de 1988 a marzo de 1989; siendo impartido por Martha Heredia Navarro. Este diplomado, realizado para formar psicólogos del deporte, fue documentado como el primero en toda la República Mexicana en durar más de 300 horas.

Como temas de estudio predominaron las técnicas prácticas, para enfrentar barreras psicológicas en la práctica deportiva y las dinámicas de grupo, para solucionar conflictos de equipo. La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), en 1990 comenzó la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres áreas: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte (Universidad Autónoma de Chihuahua, 2007) (Ver Anexo 4).

## 2. De 1991 al 2005

En 1991 y 1997, se celebró la primera y segunda reunión de psicología del deporte, en el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México; respectivamente asistiendo a ella psicólogos de varios estados. En 1998, se realizó el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, contando con expositores de Portugal, España, E. U., Cuba y México; lo que dio pauta a la apertura del curso de Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales del psicólogo Dr. José Ma. Buceta.

En 1999, tuvo lugar el Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte, cuyos ponentes eran de España, Cuba, Argentina, E. U. y México. Al siguiente año en la Cd. de México, se efectuó el Tercer Congreso Internacional de Psicología del Deporte. En el interior del país son impartidos una variedad de cursos y diplomados, así como han sido involucrados en esta disciplina un mayor número de deportistas y entrenadores. En este sentido, la Universidad del Fútbol de Pachuca, ofrece una Licenciatura en Psicología y una Maestría en ciencias del deporte de alto rendimiento, contemplando el factor psicológico

(Universidad del Fútbol, 2007) (Ver Anexo 5). Las Universidades Autónomas del Estado de México, Sonora y Zacatecas ofrecen diplomados en psicología del deporte, dirigidos por personas formadas en la práctica o a veces por especialistas de otros países, como Cuba y egresados de la UACH. Otros psicólogos de nuestro país se especializan con la maestría a distancia en España, apoyados por la CONADE.

Por su parte, Montalvo (2005) menciona que la historia de la psicología del deporte en México, se puede considerar con el inicio de algunos esfuerzos aislados como el “Primer Simposio Internacional sobre Psicología Deportiva”; organizado por las Facultades de Psicología y Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el año de 1978, en la Cd. de Monterrey, N. L.; en donde se presentaron trabajos sobre terapia y habilidades cognitivo-conductuales. Así como el “Primer Coloquio sobre Psicología del Deporte”, organizado por la Facultad de Psicología de la UNAM en diciembre de 1983.

González (1992), comenta que ha recibido poco apoyo, encontrándose en proceso de investigación e implementación; siendo casi únicamente instituciones como la UNAM, IPN y SEP las que han intentado impulsarla. Muestra de ello son algunos trabajos aplicados en psicología deportiva como los de: Pablo Valderrama catedrático de la Facultad de Psicología de la UNAM, con Selecciones Nacionales, especialmente como la de Tae Kwon Do; así como los de Miguel Ángel Santibáñez, quien trató de formar la primera Asociación de Psicólogos del Deporte en México y los de Rocío Hernández Pozo; todos dentro de la Facultad de Psicología de la UNAM.

De igual forma, cabe señalar que los trabajos de tesis, realizados en la Facultad de Psicología y la FES Iztacala, han contribuido en el estudio y aplicación de la psicología del deporte en el país. En la UNAM aparecen registradas aproximadamente 171 tesis sobre deporte, sin embargo las que se relacionan con la psicología a partir de 1983 sólo son alrededor de 54, la mayoría dirigidas a los deportistas o a la función del psicólogo deportivo. Con lo que respecta al trabajo con entrenadores, en la FES-Iztacala existen dos: el “Taller: Técnicas de psicología cognitivo-conductual para entrenadores de pesas” de José de Jesús Guevara Rodríguez de 1996 y el de “Identificación de elementos teóricos

prácticos-psicológicos que utiliza el entrenador en el deporte” de Claudia Juárez Cuellar del 2000.

Finalmente, resulta evidente que desde hace muchos años son varios los países, en los que se reconoce y respalda la labor de la psicología en el ámbito deportivo, a diferencia de México. No obstante, a pesar de ello en el país se realizan distintos esfuerzos por promocionarla, estudiarla y aplicarla; como el caso de la UNAM que desde hace más de 30 años, ha sido la pionera en el campo de la psicología y las ciencias del deporte, con el fin de brindar una formación integral a sus universitarios mediante la intervención de especialistas del deporte. De ahí que la psicología del deporte en México, requiera de más esfuerzos y tiempo para llegar a beneficiar a los distintos personajes implicados en éste ámbito; sobresaliendo entre ellos los deportistas y sus entrenadores.

### **3.2 Definición**

Existe una variedad de ellas, por lo que a continuación se mencionarán algunas.

Lawther (1978, citado en González, 1992), define la psicología del deporte como “una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes” (p. 3).

Para Becerril (2002), la psicología del deporte y del ejercicio es “el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el desempeño del deporte, el ejercicio y los otros tipos de actividad física” (p. 15).

Asimismo, Riera (1991) basándose en los estudios de Ribes y López, aunque no da una definición como tal, sugiere que: la psicología del deporte debería analizar la interacción que se establece entre el deportista, entrenadores, directivos y los objetos específicos con los que participan.

Según González (1992) “La psicología del deporte es una rama de la ciencia de la conducta que se encarga de investigar los procesos psicológicos del ser humano, tanto dentro del contexto deportivo-competitivo, antes, durante y después de la actividad deportiva, como en su interacción sociodeportiva, con el fin de conocer el comportamiento del hombre en este ámbito y así poder aplicar los principios y técnicas psicológicas para auxiliarlo en la mejoría de su ejecución.” (p. 8).

Por otro lado, para Lorenzo (1997) es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico.

Macías y Contreras (2005), basándose en las definiciones aportadas por Gill (1986), Williams (1991), Valdés (1996), Weinberg y Gould (1996), Cruz (1997), Lorenzo (1997) y Mora, García, Toro y Zarco (2000), advierten los siguientes puntos en común:

- a) Estudia el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta y respuesta fisiológica),
- b) Mediante principios básicos de la Psicología (atención, memoria, aprendizaje, motivación, etcétera),
- c) En el proceso pedagógico de preparación del deportista, participación (ejercicio físico) y rendimiento deportivo (competencia),
- d) Que permiten elaborar una explicación, diagnóstico, transformación e intervención.

A partir del desarrollo de la ciencia psicológica en general y el estudio del comportamiento bajo tensión y la práctica pedagógica deportiva, se concibe a la psicología del deporte como “un conjunto de estudios y práctica aún no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación”. Definición, en la que Valdés (1996) se basa para aportar la siguiente: “la psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista” (p. 36).

La definición de González (1992) fue la que se eligió para el presente trabajo, debido a los elementos que contempla.

### **3.3 Objetivo**

Respecto al objetivo u objetivos a los que se dirigen las aportaciones de esta disciplina, se exponen a continuación sólo tres.

Para Valdés (1996), el desarrollo y los objetivos de la psicología del deporte se basan principalmente en temáticas como: el aprendizaje motor, muy relacionada con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas; la influencia de la psicológica de la práctica del deporte y el conocimiento psicológico como medio para incrementar el rendimiento. Sin embargo, en las últimas tres décadas su importancia también radica como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal.

Por otra parte, los objetivos principales de la psicología del deporte según Becerril (2002), son dos: ayudar mediante los principios psicológicos a los atletas para mejorar el desempeño y comprender como la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida.

De acuerdo con González (1992), los objetivos de la Psicología deportiva se dirigen allí donde haya un ser humano practicante del deporte, tanto si se trata de un deportista infantil como de élite, de un deportista con limitaciones físicas o sensoriales o de un deportista excepcionalmente dotado físicamente. “El propósito es elaborar un programa de preparación psicológica para maximizar el rendimiento en la actuación deportiva.” (p. 10).

### 3.4 Métodos y Técnicas

Si se concibe a un método como el modo de actuación o conjunto de acciones más generales, para el conocimiento o la transformación de una realidad material o subjetiva; entonces un método de preparación psicológica en el deporte, es aquella acción o conjunto de acciones interrelacionadas, mediante las cuales el entrenador o el psicólogo operan sobre los problemas psicológicos que caracterizan a la situación deportiva en el entrenamiento y la competición y cuya solución, permite un rendimiento acorde con las potencialidades físico-técnico-tácticas del practicante.

En ese sentido, Valdés (1996) al hablar de métodos de preparación psicológica general, hace referencia a: el dominio de la relajación y autorelajación, el uso de la respiración, la capacidad de dirigir la atención hacia estímulos externos e internos de manera concentrada, la posibilidad de concentrarse en imágenes y el hábito de discusión de problemas de grupo. Asimismo, los métodos de preparación especial pueden clasificarse en:

- Emocionales (relajación, respiración, concentración, determinar objetivos, supresión de pensamiento o emociones negativas, desensibilización sistemática, visualización, modelamiento, entrenamiento asertivo, juego de roles, entre otros).
- Técnicos (corrección de errores, preparación motriz y eliminación de molestias en el entrenamiento).
- Tácticos (elaboración de un plan táctico, interiorización de objetivos de las jugadas de engaño, anticipación de la jugada del contrario y regulación mediante el lenguaje).
- Sociales (intervención sobre la conducta del entrenador y discusión en grupo).

Por otro lado, el entender que una técnica es la forma concreta de expresión de uno o varios métodos simultáneamente, para Pérez, Cruz y Roca (1995) permite desarrollar habilidades psicológicas en deportistas en función de ciertas técnicas, como: la motivación (establecimiento de objetivos, principios de reforzamiento), el control de la tensión (relajación breve, relajación muscular y progresiva), la concentración (visualización), el afrontamiento de estrés competitivo (estrategia de entrada, plan de competición,

competición simulada) y el afrontamiento de las lesiones (relajación, visualización, modificación de pensamientos).

Al respecto, González (1992) refiere que existen ciertas técnicas de la psicología, que no sólo le facilitan al deportista manipular ciertas respuestas fisiológicas como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, entre otras, sino que además contribuyen a favorecer su rendimiento. Asimismo, González (op. cit) sugiere también manejar para la intervención en la actividad deportiva, técnicas tales como: energetización, concentración, automensajes positivos, visualización ideomotora, relajación, técnicas de modificación de conducta, reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, estrategias para incrementar la motivación, desensibilización sistemática, etc.

### **3.5 Aplicaciones**

Para la intervención psicológica, Valdés (1996) parte de la aceptación de una pluralidad de métodos y técnicas que han ido mostrando su utilidad históricamente; cuya aplicación depende del tipo de personalidad implicada en el problema, del factor o factores que entran en su conformación, de las características del psicólogo o entrenador y de los límites conocidos de las técnicas. A partir de lo cual, se puede observar que no existen sistemas rígidos o establecidos y que los métodos y técnicas de preparación son el resultado de un momento evaluativo que sigue al proceso de diagnóstico, donde el juicio humano tiene un papel preponderante.

Por su parte, Pérez, Cruz y Roca (1995) concuerdan con las cinco áreas propuestas por Riera (1991), que se enlistan a continuación:

1. El entrenamiento
2. La competición
3. El arbitraje o juicio deportivo
4. La dirección de entidades deportivas
5. El espectáculo deportivo

García (1990), expone que se ha identificado que sus áreas de aplicación son casi siempre las mismas: rendimiento, personalidad, variables ambientales y su influencia, actitudes, motivación, emoción, competición, concentración, supersticiones, psicometría, enseñanza y aprendizaje, cohesión, ansiedad y agresión, entre otras; áreas que generalmente han sido abordadas mediante estudios de tipo predictivo, por un marcado interés de los entrenadores en el rendimiento de sus atletas.

Sin embargo, la psicología del deporte para abordar la complejidad de los comportamientos en este ámbito requiere contemplar y por tanto intervenir en otras áreas además de las ya mencionadas, con el fin de contribuir a la formación integral del deportista. Es así que, la función profesional del psicólogo deportivo es mucho más vasta de lo que se considera. Explicar, investigar e influir en las interacciones deportivas constituye el eje central de su ejercicio profesional.

### **3.6 Funciones del Psicólogo del Deporte**

En la antigua URSS, se consideró que la labor del psicólogo era en primer lugar investigar, en segundo diagnosticar y en tercero redactar las recomendaciones que debían aplicar los entrenadores (Valdés, 1996).

Tishler (1980, citado en Valdés), plantea que la función del psicólogo del deporte, consiste en su interrelación con las tareas de preparación física y técnico-táctica y en la utilización máxima de los medios de preparación especial; lo que permite crear iguales condiciones tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

El psicólogo del deporte para Riera (1991), debe tener mentalidad de investigador, encaminada a resolver los enigmas que observa y que a pesar de que en muchas ocasiones no disponga del material, tiempo o facilidades de acceso necesarias para estudiar las interacciones deportivas; ha de procurar mantener, por encima de todo, su criterio lo más cercano a la objetividad.

Cruz (1997, citado en Jiménez y Garcés, 1997), afirma que las funciones del psicólogo del deporte son:

“la primera, como especialista en una ciencia básica, debe ser la de *investigador* que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. En segundo lugar, el psicólogo del deporte ejerce una *función educativa* cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros... principios y técnicas psicológicas en cursos o seminarios aplicados. El psicólogo actúa como *asesor* cuando, dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo. Finalmente, el psicólogo actúa como *clínico* cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva” (p. 61).

Becerril (2002), jerarquiza de la siguiente manera las tres áreas en las que interviene este profesional: primero la investigación, luego la educación como enseñante y asesor y finalmente la clínica.

Para Pérez, Cruz y Roca (1995), las perspectivas y retos profesionales del psicólogo del deporte actualmente deben ser como:

a) *Investigador*. Proporcionando nuevos conocimientos debido a la creciente demanda de asesoramiento y entrenamiento psicológico; logrando así satisfacer la demanda social y demostrar la utilidad de la disciplina.

b) *Enseñante*. Explicando: los principios del comportamiento humano, los procedimientos metodológicos útiles para la observación de las interacciones que se dan, las técnicas psicológicas a deportistas, entrenadores, árbitros, etcétera.

c) *Brindando servicios psicológicos* de apoyo a entrenadores, deportistas y directivos; ayudándoles a identificar variables relevantes y a evaluar los datos de una serie de observaciones, lo cual resulta muy eficaz cuando se realiza de forma preventiva, de colaboración y planificación prolongada.

d) *Agente directo del cambio* en la solución de problemas psicológicos creados por la situación deportiva: ansiedad y miedo en la competición, falta de concentración, lesiones, abandono y retirada del deporte, etcétera.

Para Weinberg y Gould (1996), las funciones de éste son básicamente tres: investigación, enseñanza y asesoramiento.

Dosil en el 2002, menciona cuáles son las funciones de actuación profesional de acuerdo al Colegio Oficial de Psicólogos en España:

- Evaluación y Diagnóstico
- Planificación y Asesoramiento
- Intervención
- Educación y/o Formación
- Investigación

De acuerdo con Bermejo (1986), la labor que desempeña al colaborar con el entrenador(a) deportivo(a), consiste en: apoyarlo en el entendimiento del proceso de aprendizaje para aprovechar al máximo sus técnicas de entrenamiento; para que sistematice su enseñanza de tal manera que programe, aplique y evalúe su entrenamiento con el desarrollo psicomotor de sus jugadores, los prepare para manejar adecuadamente el triunfo y la derrota, los motive para la competencia, etcétera.

Cómo explica Dosil (2002), se trata de “una colaboración bidireccional, diversa y múltiple, que no pretende invadir los respectivos campos profesionales, sino nutrirse de éstos para aumentar la eficacia y la eficiencia de la intervención y reducir los costes materiales, humanos y de tiempo.” (p. 22).

La intervención de los psicólogos en el deporte ha sido limitada, por varios factores. Su papel se hace más visible a niveles muy altos del rendimiento, a los cuales son pocos los equipos y deportistas que logran llegar. Para el deportista común se tiende a considerar suficiente el apoyo e intervención psicológica del entrenador. Por tanto, el mercado de trabajo posiblemente sea bastante limitado en este sentido.

Como se ha expuesto, existe una gama de definiciones, métodos y funciones, que a su vez dependen de las teorías psicológicas para su desarrollo; haciendo cada una de ellas énfasis en determinados aspectos y en especial cuando hablamos de la psicología aplicada, la teoría nos ayuda a definir los marcos teóricos, metodológicos y la naturaleza de los problemas que se dan en la actividad que se éste estudiando. Partiendo de esto se cree necesario elegir una postura teórica que respalde la propuesta del presente trabajo.

# **CAPÍTULO 4. LA PERSPECTIVA COGNITIVO- CONDUCTUAL DENTRO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La psicología cuenta con una gama de enfoques teóricos que tienen su propio objeto de estudio, postulados, técnicas, etc., para atender a las múltiples demandas provenientes de la sociedad. Ante tal situación en la psicología, resulta necesario tomar como punto de referencia una de ellas, para respaldar y orientar metodológica y teóricamente el taller que se propone en el presente trabajo. A continuación se expondrán elementos que apoyan la elección de esta postura teórica.

## **4. 1 Fundamentos Histórico-Conceptuales**

Este enfoque, se creó luego del desarrollo de la psicología cognitiva (Aaron Beck, Wolpe, etc.), terapia conductista y conductual (Skinner, Watson, etcétera.) y la Terapia Racional Emotiva (Ellis), los avances de la neuropsicología (Luria), la psicología del aprendizaje (Bandura), la psicología científica experimental y la psicología social (Rojas, 2005).

Por su parte, Guevara (1996) y Rojas (2005) dividen en dos grandes grupos los fundamentos histórico-conceptuales, comenzando por la psicología conductual. Ésta tiene sus bases en las distintas aportaciones de varios investigadores, como es el caso de Watson J. B. considerado el fundador del conductismo radical; quien veía a la psicología como una rama experimental y puramente objetiva de las ciencias naturales, que estudia la conducta como tema central y cuyo método sería enteramente objetivo y su problema central la predicción y el control.

Ivan Petrovich Pavlov por el año 1904, mediante los trabajos sobre fisiología y los resultados obtenidos, formuló el condicionamiento clásico o respondiente, en el que un estímulo neutro (un estímulo que no produce un reflejo particular) puede llegar a producir

una respuesta refleja; contribuyendo así a identificar un tipo de aprendizaje y a afirmar que el control de la conducta se da por medio de un estímulo.

Thorndike en 1911, formuló uno de los principios más importantes del aprendizaje, la “Ley del efecto”, que explica que las consecuencias satisfactorias o desagradables, sólo sirven para aumentar o disminuir la asociación entre la respuesta y la situación estímulo; lo que en 1930 con Skinner se conocería como condicionamiento instrumental u operante; proceso por el cual los comportamientos se adquieren, mantienen o extinguen en función de sus consecuencias. Lo importante en este planteamiento, son las funciones o efectos de la conducta.

Por otro lado, el interés por los procesos cognitivos en Estados Unidos en la década de 1950, surgió entre la mayoría de los psicólogos de la época al cuestionar seriamente al conductismo, por no contemplar en su modelo el valor e influencia de los procesos cognitivos de la conducta humana. De ahí que, en respuesta a la deficiencia del objeto de estudio Estímulo-Respuesta, surge el componente cognoscitivo, el cual da apertura a un paradigma de Estímulo-Organismo-Respuesta, que estudia procesos categóricamente centrales de la taxonomía psicológica humana que atañen a la conducta (Pérez, 2005).

Por los años 70s Albert Bandura, formuló una serie de supuestos acerca del papel de la imitación en el aprendizaje; dando origen a la Teoría del Aprendizaje Social, afirmando que el aprendizaje no sólo se produce por medio de la experiencia directa, sino que la observación de otras personas y la información recibida (verbal o visual) son de suma importancia. Simultáneamente da principio al estudio de los eventos privados (Castañeda y González, 2003). El aprendizaje por observación requiere la capacidad de desplegar actividad simbólica, es decir, el formar símbolos cognoscitivos: representaciones imaginarias, conceptuales y verbales de los hechos, la gente y los objetos. Estos símbolos sirven como mediadores entre las situaciones, reacciones y acciones.

Lo anterior, abrió paso a la terapia cognitiva, siendo sus principales representantes Ellis y Beck. En ella, se brinda especial importancia al significado disfuncional de la

psicopatología; explicando al respecto que la mayor parte del sufrimiento humano es originado por creencias irracionales, supuestos o significados personales adquiridos en la experiencia. Planteándose en ésta, enseñar al paciente a ser consciente de estos significados disfuncionales, y a modificarlos mediante varias vías de cambio, que pueden incluir técnicas de verificación experimental, debate racional de creencias, aprendizaje de nuevas conductas, y prácticamente cualquier técnica de terapia existente que sea efectiva. En fin, la terapia cognitiva al ser actualmente el enfoque de psicoterapia con mayor auge y siendo respaldada por numerosas investigaciones, ha logrado ser el más reconocido -junto a las aportaciones conductuales-; a lo que se suma su aportación de métodos efectivos a la terapia (Ruíz y Cano, 1999).

Por ende, el enfoque cognitivo-conductual dentro de la psicología se desarrolló a partir de la insatisfacción con las explicaciones estímulo respuesta que brinda el conductismo y por los resultados de las investigaciones que mostraban el papel de los procesos de pensamiento en el control de la conducta humana (Castañeda y González, 2003).

Asimismo, en ambas posturas (conductual y cognoscitiva) las conductas se deben al aprendizaje y donde la forma de modificarlas es a través de procedimientos que lo impliquen (Pérez, 2005); el enfoque cognitivo-conductual se basa en la premisa de que es posible cambiar el comportamiento a través de la aplicación sistemática de principios de aprendizaje científicamente inferidos (Smith, 1992, citado en Rodríguez y Hernández, 2004).

A su vez, podemos encontrar que el interés de este enfoque se centra en estudiar el comportamiento humano y su interacción con el medio ambiente, a nivel de eventos públicos y privados; por lo que para responder sobre este tipo de eventos, al igual que otras áreas del conocimiento humano, requiere actualizarse constantemente. Prueba de ello es que, si en los primeros enfoques conductuales el componente cognitivo de la conducta se trata de evitar, en la actualidad hay tendencias dentro de esta corriente que lo contemplan (Mahoney, 1983, citado en Guevara, 1996).

Para Rojas (2005), los principios que sustentan el enfoque cognitivo-conductual son los siguientes:

- La conducta disfuncional (pensamientos y emociones), es aprendida y se mantiene de la misma manera que la conducta funcional.
- La atención, se centra en las relaciones teóricas y empíricas, que hay entre los estímulos ambientales y la conducta exhibida por el paciente.
- Se hace énfasis en las relaciones actuales (y no en las del pasado) que hay en los acontecimientos de su entorno y la conducta patológica del paciente.
- Se establece una línea basal o de partida (antes de la intervención del terapeuta), describiendo de manera definible la conducta del paciente (incluyendo pensamientos explícitos). Se hace lo mismo después de la intervención del terapeuta para evaluar los cambios.
- El terapeuta tiene una participación muy activa usando técnicas que permitan cambiar viejas conductas e introduciendo nuevas más adaptativas.

Por su parte, Rimm (1987, citado en Guevara, 1996) menciona algunas suposiciones teóricas de la psicología cognitivo-conductual:

- Ψ Gran parte del comportamiento animal y humano es adquirido por medio del aprendizaje.
- Ψ Implica la especificación claramente definida de objetivos de intervención.
- Ψ Se concentra en el aquí y el ahora.
- Ψ Las técnicas utilizadas han sido sometidas a verificaciones empíricas y se ha encontrado que son efectivas.

Finalmente, podemos notar que el enfoque cognitivo-conductual tiene fundamentos históricos y conceptuales, que permiten enfrentar los problemas de una manera objetiva y funcional. Por otro lado se explicarán las técnicas específicas que se apegan a los lineamientos conceptuales establecidos, en el siguiente apartado.

## 4.2 Técnicas

Guevara (1996) y Rojas (2005), describen las técnicas conductuales:

### 1. Reforzamiento

El refuerzo, es cualquier objeto o evento que incremente la probabilidad de la conducta que lo precede. De acuerdo con Skinner existen dos tipos: positivos y negativos. Los primeros se definirían como: todo evento estimulante cuya presentación contingente aumenta la tasa de ejecución de una respuesta. Los segundos: cualquier evento cuyo retiro contingente incremente la tasa de ejecución de una respuesta.

### 2. Moldeamiento

Consiste en desarrollar una conducta deseable al recompensar primero cualquier conducta que se aproxime a ella (aproximaciones sucesivas).

### 3. Modelamiento

Es el aprendizaje que se da por medio de la observación. Se puede aprender de manera más eficiente una habilidad o un nuevo conjunto de conductas a través de observar a otra persona.

### 4. Manejo de contingencias

De acuerdo con Rimm (1987, citado en Guevara 1996), es la administración de un reforzador (positivo o negativo) seguido a la presentación de la conducta que se requiere incrementar.

## 5. Castigo

Es un procedimiento, que consiste en retirar un reforzador positivo de manera contingente a la emisión de una conducta o aplicar al organismo un estímulo aversivo contingente a la presentación de una conducta no funcional.

## 6. Tiempo fuera

Retiro del medio reforzante, es decir, consiste en retirar las condiciones del medio que permiten obtener reforzamiento o sacar a la persona de éste durante un determinado periodo, de manera contingente a la emisión de la conducta desadaptada.

## 7. Extinción

Es el término que se utiliza para describir al desaprendizaje relativamente permanente de una conducta. Eliminación de una conducta no funcional del repertorio conductual de un sujeto.

## 8. Economía de fichas

Es una técnica en la cual los reforzadores son importantes contingencias condicionadas. Una ficha tiene un estatus físico definido; se convierte en un reforzador condicionado poderoso cuando se le cambia por otros reforzadores y puede hacerse inmediatamente contingente sobre la conducta deseada. Se utiliza para promover conductas deseables a través del control de reforzamientos. Permite introducir una o varias conductas, alterar las frecuencias con que las conductas objetos de intervención se emiten o eliminar las conductas desadaptativas.

## 9. Relajación muscular progresiva

El fundamento de esta técnica se encuentra en las investigaciones de Jacobson en 1930 y Wolpe en 1966. Se procede gradualmente de un grupo de músculos a otro y así sucesivamente; pretendiendo que con este método la persona sea capaz de distinguir cómo se encuentran sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados.

## 10. Asertividad

Rimm (1987, citado en Guevara 1996), define a la conducta asertiva como “la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos” (pág. 40). Aunado a ello, Navas (1987, citado en Guevara 1996) menciona que la asertividad puede considerarse como un estilo de comunicación y de establecer relaciones con las demás personas que nos rodean en las diferentes áreas de la vida.

Se caracteriza por contener tres elementos básicos:

- Ψ Es directa, clara y específica.
- Ψ Es honesta.
- Ψ Es apropiada.

Los cuales, conllevan a la expresión de: pensamientos, sentimientos, opiniones, preferencias y defensa de los derechos personales. Además de contemplar elementos verbales de comunicación (voz, tono, intensidad, etc.) y no verbales (mirada, contacto, postura del cuerpo y de las manos, gestos, ritmo de la comunicación, distancia a la que se coloca una persona con respecto a la otra, expresión facial, entre otros).

Algunas de sus áreas de aplicación más comunes son:

- ☞ Hacer peticiones
- ☞ Negar peticiones

- ☞ Expresar opiniones personales
- ☞ Iniciar y mantener conversaciones
- ☞ Hablar en público
- ☞ Expresión de amor, agrado y afecto
- ☞ Defensa de los propios derechos
- ☞ Hacer cumplidos
- ☞ Aceptar cumplidos

Por otro lado, la cognición es el área de la psicología que estudia eventos internos, tales como: la memoria, imaginación, formación de conceptos, verbalizaciones internas, etc. Donde estos eventos encubiertos son susceptibles de ser manipulados y controlados de la misma forma que las respuestas abiertas (Juárez, 2004, citado en Rojas 2005), mediante técnicas cognitivas como:

#### 1. Entrenamiento en autoinstrucciones

Tiene como propósito fundamental el control de las verbalizaciones internas o externas sobre la conducta abierta.

#### 2. Entrenamiento en solución de problemas

Está basado en el supuesto de que las áreas cognitivas requeridas para un buen control son: auto vigilancia, autocontrol y auto recompensa (Juárez, 2004, citado en Rojas 2005).

#### 3. Terapia Cognoscitiva de Beck

Aarón Beck, se centró en investigar el papel que juegan las cogniciones (pensamientos), en el mantenimiento de conductas disfuncionales para el sujeto. Esta técnica va encaminada a identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias (esquemas), que subyacen a dichas cogniciones. La técnica ayuda al sujeto a pensar y

actuar de modo más realista y adaptativo, en relación con situaciones que tiene que enfrentar.

#### 4. Terapia Racional Emotiva

Elaborada por Ellis, se basa en la creencia de que la conducta depende más de los sistemas de creencias individuales y de la forma de interpretar las situaciones, que de las condiciones objetivas. Consideraba que tanto las emociones intensas como la conducta desadaptada, son consecuencias modificables de los pensamientos.

Haciendo referencia al ámbito deportivo y al uso de técnicas empleadas en la preparación y formación de habilidades, autores como Lorenzo (1992), aportan otras clasificaciones de técnicas incluyendo las anteriores y agregando otras, él las agrupa bajo el título general de “técnicas de intervención en la actuación deportiva” que son:

- ☞ Técnicas de modificación de conducta
- ☞ Relajación
- ☞ Energetización
- ☞ Automensajes positivos
- ☞ Concentración
- ☞ Visualización ideomotora

### **3. 3 Técnicas y Temáticas contempladas para la Propuesta del Taller**

Para explicar mejor el por qué de estas temáticas y el por qué del orden en que se describen, se explica lo siguiente:

Como introducción, se considera el tema de Psicología del Deporte con la finalidad de que los entrenadores conozcan: cuál es su campo de acción, qué pretende lograr, qué hacen sus profesionales, a quiénes beneficia y en qué los beneficia. Posteriormente se describen las técnicas de psicología conductual como: reforzamiento, moldeamiento, castigo y extinción,

técnica de relajación progresiva y asertividad (derechos humanos, componentes de las habilidades sociales y algunas de ellas.). Después se continuará con algunas técnicas cognitivas como: la TRE, toma de decisiones, visualización, auto-instrucciones y detención del pensamiento. El objetivo de emplear estas técnicas con ellos, será que identifiquen: en qué consisten, en qué situaciones y cómo pueden emplearlas con ellos mismos y sus deportistas.

Para luego seguir con la temática de valores, con la finalidad de que reflexionen sobre la importancia de éstos en la práctica deportiva. Para finalizar se considera el tema de cohesión de grupo, que se nutre y fortalece de todas las anteriores, ya que el establecimiento de un adecuado clima de trabajo, es producto del trabajo en equipo, que tiene su raíz en el bienestar de cada integrante, de la adecuada comunicación, de lo que cada uno aporta, de la toma de decisiones, entre otros. Planteándose con ello conseguir la satisfacción interpersonal, aumentar la conducta adaptativa a la vida en sociedad y el realizar actividades con éxito en la comunidad, dando como resultado entrenadores de alto desempeño.

Todo lo anterior, con el objetivo de que los entrenadores identifiquen, reconozcan y mencionen la importancia de la psicología en la práctica deportiva. Cabe mencionar que las técnicas y temáticas que se emplearán a lo largo del taller, son:

### **REFORZAMIENTO**

A la consecuencia de la conducta que ha tenido lugar y que posee un efecto característico que la define, y que hace que sea más probable que la conducta vuelva a ocurrir en lo futuro se le denomina reforzamiento (Ribes, 1972).

Según Skinner, existen dos tipos de reforzadores: positivos y negativos (Guevara, 1996). Un reforzador positivo es todo evento estimulante cuya presentación contingente aumenta la tasa de ejecución de una respuesta. Un reforzador negativo es cualquier evento cuyo retiro contingente incrementa la tasa de ejecución de una respuesta.

Es importante mencionar, que los reforzadores difieren en su potencia y en su facilidad para ser administrados; siendo clasificados por autores como García Caballero (1978) y Rimm (1987, citados en Guevara, 1996), de la siguiente forma:

- a) Materiales o tangibles
- b) Sociales
- c) De actividad

Ejemplo. Si un jugador está aprendiendo a botar el balón, el entrenador debería hacer comentarios continuos positivos de cómo lo está haciendo, siendo ésta, además una información que en muchas ocasiones los propios jugadores exigen. Una vez que domine el bote, el refuerzo no debe desaparecer, sino que se mantiene trasladándolo al aprendizaje de nuevas destrezas (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

### **MOLDEAMIENTO**

Es un procedimiento general, diseñado para inducir la ejecución de nuevas conductas a través del reforzamiento inicial de conductas del repertorio del individuo, que tienen alguna similitud con la conducta deseada. Gradualmente se va retirando el reforzador de las conductas menos similares a la conducta meta, hasta que se vuelve lo más parecida a la ejecución de la conducta deseada (Guevara, 1996).

Ejemplo. En la técnica para salir de un block en el atletismo, primero se determinaría la posición para acomodarse, tomando en cuenta las habilidades que ya se dominan (reacción, velocidad, potencia). En base a lo anterior se elaborarían objetivos intermedios para llegar a la conducta meta, reforzando diferencialmente cada conducta similar hasta llegar a la conducta final que es la salida.

## **CASTIGO**

Es la presentación de un evento aversivo o la eliminación de un evento positivo subsiguiente a una respuesta, que disminuya la frecuencia de esa respuesta (Kazdin, 1978).

El castigo representa el único procedimiento que bajo condiciones óptimas de aplicación, produce supresión o desaparición permanente e inmediata de la conducta. Sin embargo, ello depende por ejemplo: de su intensidad, de que sea aplicado de inmediato, de que la conducta por suprimir no esté siendo reforzada al mismo tiempo, etc. (Ribes, 1972).

Ejemplo. Una conducta que se da con frecuencia en entrenamientos de deportes de pelota es que, mientras el entrenador intenta dar una determinada instrucción, alguno de sus jugadores juega con el balón. Si previamente se ha llegado al consenso de que siempre que el entrenador les llame para dar una instrucción, deben acercarse a él sin balones, el jugador que no cumpla esta norma deberá ser de algún modo sancionado ya sea con un regaño, multa, hacer un ejercicio, etc. (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

## **EXTINCIÓN**

El término extinción se refiere a no dar, el reforzamiento a una respuesta previamente reforzada. Una respuesta sometida a la extinción decrece en frecuencia eventualmente, hasta regresar a su nivel previo al reforzamiento o ser eliminada (Kazdin, 1978).

Ejemplo. Si en una situación de entrenamiento un jugador se la pasa haciendo bromas y distraiendo a sus compañeros y el entrenador refuerza esta conducta prestándole atención al deportista (tal vez en forma de regaño), lo que el segundo puede hacer es, actuar de acuerdo a esta técnica, es decir, dejar de prestarle atención al deportista cuando haga bromas (no reforzarlo) y sí hacerlo cuando ejecute en silencio sus ejercicios.

## **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Para Vázquez (2001), se conocen como técnicas de relajación a aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación fisiológica. En ellas se utilizan instrucciones sencillas y ordenadas, en ambientes tranquilos y relajados, con participación activa y cooperativa del cliente; quien ha de practicarlas de forma regular y disciplinada. Resultan ser una alternativa preventiva y terapéutica muy viable, ya que permiten a los individuos controlar sus niveles de activación generando una respuesta incompatible con la ansiedad; debido a que la relajación se manifiesta como un patrón reducido de actividad somática y autónoma y cambios cognitivos que implican sensaciones de tranquilidad, confort y sosiego.

De ahí que no pretende eliminar totalmente la tensión, sino reducirla, suprimiendo la cantidad de estrés que puede interferir con el buen funcionamiento del individuo.

Siendo así, tal vez la técnica más aplicada en el área de la psicología clínica como procedimiento específico o como un componente más de otras técnicas (desensibilización sistemática o la inoculación al estrés). A continuación, se hará especial referencia a una de ellas: la relajación progresiva.

### **▪ RELAJACIÓN PROGRESIVA**

Davis, Mckay y Eshelman (2002), refieren que se han conseguido excelentes resultados en el tratamiento de: la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.

En el siguiente cuadro se sintetiza el procedimiento de la relajación progresiva de acuerdo a Vázquez (2001):

<b>GRUPOS MUSCULARES</b>	<b>EJERCICIO DE TENSION ESTÁNDAR</b>	<b>ESTRATEGIAS ALTERNATIVAS</b>
Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante.	
Brazo dominante	Apretar el codo dominante contra el brazo del sillón.	Presionar el codo del brazo dominante y al mismo tiempo tirar de él hacia dentro en dirección al cuerpo.
Mano y antebrazo no dominante	Apretar el puño no dominante.	
Brazo no dominante	Apretar el codo no dominante contra el brazo del sillón.	Presionar el codo del brazo dominante y al mismo tiempo tirar de él hacia dentro en dirección al cuerpo.
Frente	Levantar la cejas todo lo posible (manteniendo los ojos cerrados) y arrugar la frente.	Fruncir el ceño exageradamente.
Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz.	
Boca	Apretar la mandíbula y los dientes, sacar la barbilla hacia fuera y presionar el paladar con la lengua.	Hacer una sonrisa forzada. Apretar los dientes y llevar la comisura de la boca hacia atrás.
Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque (tira y afloja).	Presionar la cabeza contra el respaldo del asiento.
Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia atrás intentando que se	Imaginar que dos cuerdas atadas a los hombros que

	toquen los omóplatos.	cuelgan del techo están tirando hacia arriba.
Estómago	Poner el estómago duro como si le fueran a golpear en él.	Encoger el estómago hacia dentro.
Muslo dominante	Apretar el muslo dominante contra el sillón.	a) Presionar el suelo con el talón del pie dominante. b) Elevar la pierna dominante muy ligeramente.
Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba.	Presionar la punta del pie dominante contra el suelo.
Pie dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia dentro sin levantar el pie del suelo.	Dirigir los dedos del pie dominante lejos de la cabeza.
Muslo no dominante	Apretar el muslo no dominante contra el sillón.	a) Presionar el suelo con el talón del pie no dominante. b) Elevar la pierna no dominante muy ligeramente.
Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia arriba.	Presionar la punta del pie no dominante contra el suelo.
Pie no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia dentro para curvar el pie.	Dirigir los dedos del pie no dominante lejos de la cabeza.

Ejemplo. Un corredor con los músculos de la cara y cuello tensos desde el primer momento, hace un gasto de energía innecesario; debido a que experimenta ansiedad competitiva, que provoca un aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no intervienen en el ejercicio que se esté realizando. No obstante, si el corredor usa las habilidades de relajación en los entrenamientos y posteriormente en las competencias; es decir si examina los grupos de músculos que no deben intervenir en sus

movimientos y disminuye la tensión en ellos, su cansancio será menor y podrá dirigir mejor su energía a aquellos músculos que así lo precisen (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

## **HABILIDADES SOCIALES**

Caballo (1986, citado en Caballo, 2000), propone que: “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (p. 6).

Dentro del objetivo principal del entrenamiento en habilidades sociales (EHS), Caballo (2000) cita lo siguiente: “Para Pith y Roth (1978) el objetivo consiste en permitir a la gente que haga elecciones sobre sus vidas y sus actuaciones. El EHS enseña a los individuos cómo trabajar constructivamente con los demás y formar relaciones más satisfactorias (Landau y Paulson, 1977)” (p. 184).

La esencia del EHS, consistiría en intentar aumentar la conducta adaptativa prosocial, enseñando las habilidades necesarias para una interacción social exitosa, con el fin de conseguir la satisfacción interpersonal.

En la práctica Lange (1981; Lange, Rimm y Loxley, 1978, citados en Caballo, 2000), menciona cuatro etapas del EHS:

1. El desarrollo de un sistema de creencias que mantenga un gran respeto por los propios derechos personales y por los derechos de los demás.
2. La distinción entre conductas asertivas, no asertivas y agresivas.
3. La reestructuración cognitiva de la forma de pensar en situaciones concretas.
4. El ensayo conductual de respuestas asertivas en situaciones determinadas.

Es importante señalar que estas etapas no son necesariamente sucesivas y a veces pueden entremezclarse e incluso readaptarse y modificarse de diversas formas para adecuarlas mejor a las necesidades del sujeto.

Aunado a ello, Caballo (2000) menciona cuatro apartados de los componentes conductuales, que son los siguientes:

<b>COMPONENTES NO VERBALES</b>	<b>COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS</b>	<b>COMPONENTES VERBALES</b>	<b>COMPONENTES MIXTOS MÁS GENERALES</b>
<p><b>Mirada/contacto ocular.</b> Mirada cuando habla el otro, un sujeto y durante el silencio.</p> <p><b>Latencia de la respuesta.</b></p> <p><b>Sonrisas.</b></p> <p><b>Gestos.</b></p> <p><b>Expresión facial.</b></p> <p><b>Postura.</b></p> <p><b>Distancia/proximidad.</b></p> <p><b>Expresión corporal.</b></p> <p><b>Automanipulaciones.</b></p> <p><b>Asentimientos con la cabeza.</b></p> <p><b>Orientación.</b></p> <p><b>Movimientos de las piernas.</b></p> <p><b>Mov. nervioso de las</b></p>	<p><b>Voz.</b> Volumen, tono, claridad, velocidad, timbre, inflexión.</p> <p><b>Tiempo de habla.</b> Duración de la respuesta, número de palabras dichas.</p> <p><b>Perturbaciones del habla.</b> Pausas/silencios en la conversación, número de muletillas y vacilaciones.</p> <p><b>Fluidez del habla.</b></p>	<p><b>Contenido general.</b> Peticiones de una nueva conducta Preguntas (Con final abierto y final cerrado) Autorrevelación Refuerzos verbales Verbalizaciones positivas Contenido de acuerdo, de afrontamiento Claridad Ofrecimiento de alternativas Peticiones para compartir la actividad Expresiones en</p>	<p><b>Afecto.</b> <b>Conducta positiva espontánea.</b> <b>Escoger el momento apropiado.</b> <b>Tomar la palabra.</b> <b>Ceder la palabra.</b> <b>Conversaciones en general.</b> <b>Saber escuchar.</b></p>

<p><b>manos.</b></p> <p><b>Apariencia personal.</b></p>		<p>primera persona</p> <p>Razones y explicaciones.</p> <p><b>Iniciar la conversación.</b></p> <p><b>Retroalimentación.</b></p>	
---	--	--	--

Cabe señalar, que de la tabla anterior los componentes más utilizados de las habilidades sociales (HHSS) han sido: mirada/contacto ocular, las cualidades de voz, el tiempo de conversación y el contenido verbal de la misma. Como señalan Kolotkin y cols. (1984, citados en Caballo, 2000), los patrones de los componentes de respuesta pueden sufrir alteraciones en distintas situaciones, diferentes dimensiones conductuales y momentos en que tienen lugar.

Por otro lado, tanto la conducta verbal como no verbal, es el medio por el que la gente se comunica con los demás y constituyen los elementos básicos de la habilidad social. Por ende, el desmantelar un mensaje en los componentes (verbales y/o no verbales) más básicos y luego estudiar su impacto social en términos de consecuencias y de la adecuación de la respuesta; constituyen un prometedor enfoque para enseñar el contenido verbal apropiado para enfrentarse asertivamente con diferentes situaciones.

Al hecho de intentar enseñar siete componentes verbales de las expresiones asertivas, Cooley y Hollandsworth (1977, citados en Caballo, 2000), lo denominan “estrategia de componentes”, clasificándolos en tres categorías:

- Decir “no” o tomar una posición.
- Pedir favores o defender los propios derechos.
- Expresión de sentimientos.

Existen grandes diferencias en la habilidad de los individuos para utilizar el lenguaje, habilidad que se relaciona principalmente con la inteligencia, la educación, el

entrenamiento, y la clase social. La conversación, implica una integración compleja y cuidadosa regulada por señales verbales y no verbales.

Caballo (2000), expone que las HHSS se componen de una serie de conductas que se dirigen a una variedad de personas en unos contextos determinados. Algunas dimensiones que se han encontrado en su investigación frecuentemente se concretan en:

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta de otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

A pesar de que existen personas que pueden tener dificultades para expresar sentimientos positivos (amor, agrado, afecto), pueden no tener problemas en expresar sentimientos negativos (molestia, desagrado, enfado). Aunque el procedimiento básico del entrenamiento en habilidades sociales (EHS), se mantiene para enseñar a los individuos a comportarse adecuadamente en las distintas dimensiones de las HHSS, los ejercicios estructurados pueden variar dependiendo de la clase de conducta de que se trate.

El EHS, ha implicado típicamente los procedimientos de instrucciones, modelado, ensayo de conducta, retroalimentación, reforzamiento y tareas para casa, ésta última con el fin de que las habilidades aprendidas se generalicen gradualmente a la vida real.

Los procedimientos empleados en el EHS han sido en su mayoría, elementos conductuales de terapia encontrando los siguientes:

1. Ensayo de conducta (Role playing)	14. Desensibilización
2. Modelado	15. Inundación
3. Reforzamiento	16. Reflejarse
4. Retroalimentación (Feedback)	17. Discusión en pequeños grupos
5. Instrucciones	18. Ejercicios en clarificación de valores
6. Aleccionamiento	19. Ejercicios no verbales
7. Tareas para casa	20. Autoevaluación
8. Llevar un diario	21. Contratos
9. Reestructuración cognitiva	22. Exhortación y charla del terapeuta
10. Ejercicios de solución de problemas	23. Lecturas seleccionadas
11. Autoinstrucciones	24. Películas
12. Detención del pensamiento	25. Autocontrol
13. Relajación	26. Psicodrama

Ejemplo. En una atleta que se encuentra lesionado y su entrenador le ordena que debe de jugar y al encontrarse de por medio su integridad física, al no considerarse apto para desarrollar dicha actividad; tendrá que aplicar la habilidad de rechazar peticiones. Otro ejemplo sería el hacer peticiones: pedir al entrenador que explique más detenidamente una jugada o el entrenador pedirle a determinado jugador que llegue puntual al entrenamiento.

### **TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)**

Kendall y Norton (1988) explican que Ellis propone la hipótesis de que las personas aprenden a hablarse a sí mismas con el fin de hacer frente a la tensión y que, si las afirmaciones que manejan en el habla consigo mismas son “irracionales”, éstas causan más

problemas de los que resuelven. Entendiéndose así que, la manera en que una persona interpreta el medio es la que produce trastorno psicológico o bienestar. De ahí que tenga como principio ayudar a los clientes a percatarse de sus creencias contraproducentes y a sustituirlas con afirmaciones más autoestimulantes.

En sí, la esencia de la TRE se puede sintetizar considerando el modelo “ABC” de Ellis. Al respecto Semerari (2002), considera que éste es un esquema mental cuyos elementos, son: “A” correspondiente a los hechos activadores, los antecedentes ambientales que preceden o dentro de los cuales se desarrollan los procesos cognitivos y emocionales relevantes; “B” se refiere a los contenidos expresados en forma de imágenes y pensamientos automáticos, los principales y más directos responsables de las C; “C” indica la columna de las consecuencias emocionales y comportamentales. Esto es una primera etapa. En la segunda se integran los elementos: “D” pensamientos racionales alternativos y “E” las consecuencias deseables de los “D”.

Acontecimiento Activador (situación) “A”	Creencias irracionales “B”	Consecuencias (emocionales, conductuales) “C”	Pensamientos racionales alternativos “D”	Consecuencias deseables (emocionales y conductuales) “E”
Hablar con personas desconocidas.	Estoy fuera de lugar, No sé que decir, Pensarán que soy tonto, Me juzgarán mal.	Ansiedad, Evitación.	Es una oportunidad de conocer gente nueva, Puedo platicar sobre los equipos, el clima, etc., Si no me siento a gusto tengo la opción de retirarme.	Relajarme, Sentirme alegre de tratar gente nueva, Practicar mi habilidad como conversador.

Ejemplo. Se le explica a un ciclista que si su auto-habla (lo que se dice a sí mismo) es negativa, ésta tendrá repercusiones desfavorables en su cuerpo (tensión muscular, fatiga, sensación de falta de oxígeno, taquicardia y palpitaciones) y en sus acciones (falta de coordinación, propensión a lesionarse, etc.). Para luego ensañarle a pensar de manera más realista y positiva, favoreciendo así que su desempeño mejore.

## TOMA DE DECISIONES

Decidir es optar entre dos o más alternativas. Haro (1995) menciona que la decisión es la conclusión normal de un conflicto mental y por esta razón el decidir, siempre produce una sensación de alivio.

Al respecto, Milano (1993) menciona que: “Es un proceso sistemático para determinar el curso de acción mejor equilibrado que satisfaga los objetivos perseguidos con riesgos inherentes a la alternativa, que sean aceptables.”(p. 120). Proceso que es conformado de los siguientes pasos:

1. *Propósito*. Consiste en formular el propósito básico de la decisión; es la meta buscada en términos esperados y los recursos disponibles para su obtención.
2. *Objetivos*. Es el establecimiento de los resultados y recursos, que serán los criterios que utilizaremos para analizar, aceptar o rechazar los posibles cursos de acción o alternativas.
3. *Alternativas*. Consiste en establecer, buscar o generar alternativas o vías de acción que se encuentren en función de nuestra experiencia, conocimientos y creatividad, con el fin de satisfacer nuestros objetivos.
4. *Riesgos*. Es necesario evaluar los riesgos propios de cada alternativa antes de decidir. Los riesgos son inherentes a cada una de ellas, por lo que el enunciado y número podrían ser distintos para cada una de ellas.

5. *Decisión.* En ella se establecerá cuál es la alternativa mejor equilibrada, habrá de cumplir con nuestros criterios de selección u objetivos y además contara con riesgos que consideremos aceptables y que estemos dispuestos a correr. Será aquella que en definitiva cumpla mejor con el propósito de la decisión.

Ejemplo. En una final nacional de fútbol americano a pocos segundos de que termine, se tiene que decidir cuál será la última jugada para ganarlo y ante la presión del público y de la situación el entrenador requiere analizar los puntos mencionados en un lapso de tiempo muy corto.

## VISUALIZACIÓN

Para Weinberg y Gould (1996), es una forma de simulación, parecida a una experiencia sensorial real (por ejemplo, ver, sentir u oír), pero que tiene lugar en la cognición. La técnica de visualización además de ser útil para recrear experiencias, también lo es para imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Aunque la visualización en un alto grado se basa en la memoria, podemos construir una imagen a partir de distintas partes de la misma.

Se puede utilizar para mejorar las destrezas físicas y psicológicas como:

1. *Mejorar la concentración.* Al imaginar lo que queremos hacer y el modo en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones, podemos evitar que nuestros pensamientos divaguen.
2. *Crear confianza.* Representar cognitivamente una buena actuación hace que uno se sienta capaz de actuar bien bajo circunstancias adversas.

3. *Control de las respuestas emocionales.* Podemos imaginar situaciones que han provocado problemas en el pasado para representarlas nuevamente, ahora afrontando la situación de una manera positiva.

4. *Entrenamiento de destrezas deportivas.* Es probable que el uso más conocido de la visualización sea el entrenamiento de una técnica deportiva concreta. Es posible entrenar destrezas para perfeccionarlas o localizar puntos débiles con precisión y visualizar su corrección.

5. *Entrenamiento de la estrategia.* La visualización puede emplearse para entrenar estrategias individuales o de equipo.

6. *Afrontamiento del dolor y las lesiones.* Es útil para ayudar a acelerar la recuperación del área dañada y evitar que las destrezas se echen a perder, ya que en vez de sentir lástima por sí mismos, el visualizarse practicando ejercicios les beneficiará más.

Asimismo, la visualización se emplea generalmente, desde una perspectiva interna o externa, en función del deportista y de la situación.

*Visualización interna.* Se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde la posición del ejecutante, resaltándose así en las imágenes la sensación de movimiento del propio deportista.

*Visualización externa.* Aquí la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película.

Sin embargo, existen pocas diferencias entre ambos tipos de visualización, ya que muchas personas cambian constantemente de una a otra, debido a que al parecer lo más importante es lograr una representación buena, clara y controlable.

Para esta técnica, es indispensable como primer paso, realizar una evaluación del nivel de destrezas que el deportista o alumno tienen al respecto. Aunado a ello, otros elementos relevantes son la:

-*Viveza*. Resulta importante recrear o crear pensamientos de las experiencias reales con la máxima fidelidad, debido a que en cuanto más se parezcan las imágenes a la situación o conducta real, mejor será su transferencia a la ejecución real. Pero si resulta difícil tener imágenes claras y vívidas, primero hemos de intentar visualizar cosas con las que estamos familiarizados.

-*Controlabilidad*. Es el aprendizaje de la manipulación de las imágenes a fin de que éstas hagan lo que nosotros queremos.

Es así que la visualización, se puede utilizar:

1. Antes y después de los entrenamientos.
2. Antes y después de la competición.
3. Durante descansos de la acción.
4. En el tiempo libre del deportista.
5. Durante la recuperación de una lesión.

Ejemplo. A una jugadora de fútbol rápido, se le dificulta frecuentemente recuperar la concentración en los partidos cuando va ganando el equipo contrario y el público abuchea a su equipo. Por lo que se le pide que practique el visualizarse en la misma situación pero ahora: diciéndose afirmaciones autoestimulantes “bien, fue buena finta” o “a la próxima lo haré mejor” y que se imagine a sí misma rindiendo al máximo a pesar de las circunstancias, acompañadas de una sensación de confianza para posteriormente ponerla en práctica en entrenamientos y partidos.

## AUTO-INSTRUCCIONES

Es una técnica que se aplica cuando lo que un jugador se dice asimismo, interfiere o es inapropiado para la ejecución de la conducta deportiva. De acuerdo a Gonzálo (1998), para modificar lo que los jugadores se dicen a sí mismos en determinadas situaciones (potencialmente generadoras de estrés), es de utilidad emplear las *autoinstrucciones*.

Para aplicarla el psicólogo, junto con los jugadores, repasa las situaciones estresantes del partido que ponen en marcha los pensamientos negativos: por ejemplo, un jugador de balonmano falla un tiro en una muy buena posición y sus pensamientos tras de este error son: "¡Qué mal ando hoy, no acierto una; creo que no podremos con ellos!". Este autodiálogo interfiere con la tarea, porque genera ansiedad e impide centrarse en la jugada siguiente o en lo que el entrenador le ha dicho. Por lo que, primero se le enseña que debe detener los pensamientos negativos diciéndose a sí mismo "¡basta!" técnica conocida como parada de pensamiento.

Después, se le explica que tiene que utilizar las autoinstrucciones previamente ensayadas (frases cortas que nos decimos para guiar con éxito nuestra conducta) en esa situación. Entre psicólogo y jugadores determinan qué autoinstrucciones pueden usar para ese momento, por ejemplo: "¡Si lo sigo intentando, al final marcaré un gol porque estamos metiéndonos en su área!". Estas autoinstrucciones, sirven para recordar que eso que ha sucedido esta dentro de lo posible, que es inherente al juego, que no pasa nada, que los goles ya entrarán, que en ese momento es racional centrarse en lo que el entrenador le indica y no en que ha fallado el tiro.

Por otro lado, un momento en el que se pueden poner en práctica las autoinstrucciones, es cuando el equipo va perdiendo por varios tantos de diferencia; ya que es muy probable que afloren sentimientos de desánimo, que los jugadores empiecen a notar ansiedad y se precipiten en la elaboración de las jugadas. Asimismo, las autoinstrucciones han de ser cortas y congruentes con el estado de ánimo. No es válido, decirse "no estoy nervioso" cuando en realidad se está. Es mejor decirse: "Estoy nervioso, pero sé lo que tengo que

hacer para superarlo". De cualquier modo, es fundamental que el jugador perciba que lo que se dice le ayuda a superar la situación estresante.

De acuerdo con Gonzalo (1997, citado en Gonzalo 1998), podemos utilizar las autoinstrucciones para:

1. Analizar y prever qué es lo que puede suceder en un partido determinado (los inconvenientes que un partido tiene: ir perdiendo, fallar tiros, perder balones, etc.).
2. Para motivar a los jugadores, ya que éstas pueden ser motivantes en sí mismas, es decir, que su uso tampoco queda restringido cuando encontramos patrones de pensamiento negativo.

### **DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO**

De acuerdo a Weinberg y Gould (1996), consiste en interrumpir los pensamientos negativos antes de que perjudiquen el rendimiento; aprendizaje que conlleva concentrarse brevemente en el pensamiento no deseado y a continuación utilizar una señal que lo interrumpa. La señal puede ser una palabra o un gesto sencillo como "stop", "basta", un chasquido de los dedos o una palmada en el muslo. Aunado a ello, es importante empezar a practicarlo en los entrenamientos de manera continua.

Ejemplo. A una tenista que generalmente se siente insatisfecha debido a que pierde partidos habitualmente, ya que se presiona demasiado por cometer equivocaciones, se le pide que cada vez que se diga a sí misma críticas negativas sobre su desempeño, las detenga diciéndose "¡basta!" y retome su tarea.

### **VALORES**

Para González (2002), "El valor es lo que hace a una persona o cosa digna de aprecio o respeto. El sujeto tiende a dirigirse hacia las cosas o situaciones que tienen valor para él."

(p. 41). Asimismo explica que los valores, tienen una función adaptativa, ya que permiten que la persona se integre al entorno social.

Por otro lado, Schwartz y Bilski (1987, 1990, citados en Gutiérrez, 1995) consideran que los valores son representaciones cognitivas de tres tipos de exigencias humanas universales:

- ψ Las necesidades del organismo.
- ψ Los requisitos sociointeraccionales para la coordinación interpersonal.
- ψ Las demandas socioinstitucionales para el bienestar y la supervivencia del grupo.

A su vez, mediante la socialización, los sujetos aprenden los términos culturalmente compartidos que les permiten comunicarse sobre estos objetivos y valores.

Lo preferible o deseable por el hombre, el valor, puede estar referido a un modo de conducta (valor instrumental) o a un estado final de existencia (valor terminal), ya sea del propio sujeto o de la sociedad. Se denominan valores instrumentales a los que están en función de otros y son de dos tipos:

1. Morales: modos de conducta interpersonal, cuya violación suscita molestias en la llamada “conciencia”.
2. Competencia: conductas focalizadas en lo intrapersonal, la realización perfecta de los papeles que el sujeto considera que debe realizar.

Cuando observamos valores instrumentales en el deporte, podemos encontrarnos tanto con los valores personales como los sociales. Los valores personales pueden estar relacionados, en primer lugar con el logro y orgullo, mientras que los valores sociales pueden referirse a la moral. Una persona puede entrar en conflicto entre dos valores morales de competencia o entre un valor moral y otro de competencia.

El valor, es un problema capital para todo educador; ya que educar implica adquirir saberes, habilidades, comportamientos y actitudes valiosas. La acción educativa pretende mejorar al sujeto e indirectamente a su entorno y aumentar y profundizar sus valores.

Según Deval y Enesco (1994, citado en Gutiérrez, 1995), la escuela ha tenido como misión fundamental la transmisión de valores sociales y morales y a ello se ha dedicado por largo tiempo con más intensidad, que a la transmisión de conocimientos.

Para Rokeach (1973, citado en Gutiérrez, 1995), un valor es “una creencia duradera donde un modo de conducta o un estado último de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia”. Entendiendo que los valores son adquiridos a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos y así desde la infancia incidirán en el proceso de formación de la personalidad; distinguiendo tres componentes en los valores: cognitivo, afectivo y conductual.

Los valores son fenómenos psicosociales intrapersonales muy característicos, por tanto, son conformados a partir de la interacción del sujeto con su ambiente. Los valores suponen una concepción de lo deseable, de lo preferible frente a lo opuesto, son preferencias obligatorias aprendidas en el proceso de socialización; a través de: la escuela, familia, medios de comunicación, entrenadores, etc.; donde los jóvenes van formando su propio autoconcepto. De este modo, el sistema total es una organización de creencias que varía en profundidad, destinadas a mantener en la persona, un sentido de identidad personal y grupal, estable y continua a través del tiempo.

En un trabajo de investigación desarrollado por Spreitzer y Zinder (1975, citado en Gutiérrez, 1995), posteriormente retomado por Zinder y Spritzar (1989, citado en Gutiérrez, 1995), tras preguntar a 500 personas, encontraron que la mayor parte de la gente definió el deporte como proveedor de funciones positivas, tanto para la sociedad como para los individuos participantes. Por ejemplo, casi el 90% sentían que el deporte era valioso porque enseñaba autodisciplina. Edwards (1973, citado en Gutiérrez, 1995) y Nixon (1979, citado en Gutiérrez, 1995), encontraron en investigaciones separadas en aquella época, que los

valores en el deporte se centraban en: carácter, disciplina, competición, forma física, forma mental, religiosidad y nacionalismo.

García (1979, citado en Gutiérrez, 1995), analizó problemas de valores en una muestra de atletas españoles de élite, encontrando una gran variedad de respuestas, lo que demuestra una gran diversidad de creencias que existen acerca del deporte y de su significado; sobresaliendo entre ellos que el 54% de los atletas entrevistados, el deporte significa adiestramiento y educación del carácter; para el 36.5% un elemento lúdico de recreación, y para el 8.6%, un trabajo o profesión.

Aunado a ello, Sage (1980, citado en Gutiérrez, 1995) y Barber (1982, citado en Gutiérrez, 1995), señalan que la transmisión de valores es un importante componente del proceso de socialización y ambos autores resaltan que el entrenador juega un importante papel como modelo para los deportistas jóvenes.

Es importante, no olvidar que los significados de todas las personas, en este caso de los atletas, son influenciados por los significados de quienes son más cercanos a ellos, entre los que se encuentran sus profesores o entrenadores.

La orientación de valores, refleja las prioridades que los profesores sitúan en determinados objetivos y metas del currículum, estos incluyen tanto las metas asociadas con lo académico, como con el cuerpo de conocimiento de la disciplina y objetivos afectivos relacionados con las necesidades e intereses de los estudiantes en el contexto social. Las orientaciones de valor representan valores educativos o creencias capaces de influenciar la toma de decisiones del currículum.

Existe una propuesta en cuanto al desarrollo de valores en la actividad física y el deporte que expone Thomas Wandzilak (1985, citado en Gutiérrez, 1995), el cual plantea como primer requisito, que el entrenador o profesor debe tener compromiso con el desarrollo de valores y el segundo que los entrenadores y profesores tengan el compromiso de desempeñar modelos de rol. Siendo éstos los ingredientes esenciales para una educación de

valores a través de la actividad física y el deporte, afirmación que se podría hacer extensiva a otros muchos ámbitos de la educación.

Por su parte, Gutiérrez (1995) propone un modelo ecológico para el desarrollo de valores personales que exige la participación de todos los sectores implicados, o que puedan influir de una u otra manera, en el problema concreto. Por eso, al tratar de educar y promocionar valores sociales y personales mediante la actividad física y el deporte, se entiende que este proceso debe realizarse a través de una intervención social general, en la que se tengan en cuenta los valores de la política educativa general, los valores de la política deportiva y los valores que transmiten los medios de comunicación social; aplicando un tratamiento interdisciplinario en el que, además de considerar cada uno de los sectores individualmente, se mantengan suficientes lazos de unión entre ellos para que el conjunto aporte un resultado muy superior al de la suma de sus partes.

Ejemplo. En el ámbito deportivo si un entrenador cita a determinada hora a su equipo pidiéndoles que sean puntuales, como signo de disciplina y éste no llega temprano no estaría fomentando dicho valor. Otro ejemplo puede ser que se fomente la cooperación y trabajo en equipo al reunir entre todos, los materiales empleados durante la sesión de entrenamiento.

### **COHESIÓN DE GRUPO**

Canto (1998) explica que existe una variedad de definiciones, algunas aplicables a grupos pequeños y otras a grupos numerosos. Para Shaw (1981, citado por Canto, 1998), las definiciones más precisas son aquellas que se basan en la interdependencia o interacción; definiéndola como “dos o más personas que interactúan mutuamente de tal modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellas.”

Por su lado, Weinberg y Gould (1996) partiendo del marco de referencia del deporte, opinan que un conjunto de individuos no constituye necesariamente un grupo. Para ellos un grupo ha de cumplir con ciertas características: la interacción entre sus miembros (es la

clave), que unos dependan de otros, que compartan objetivos comunes, que existan sentimientos de atracción personal, líneas de comunicación abiertas y sobre todo que posea un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus integrantes consideren al grupo como una unidad, distinguible de los demás grupos.

Tuckman (1965, citado por Weinberg y Gould, 1996) hace una descripción de cómo un grupo se convierte en un equipo mediante un proceso evolutivo, identificando una secuencia de desarrollo de cuatro fases, cuya duración puede variar pero no su secuencia. Específicamente en el ámbito deportivo son:

- Constitución.
- Conflicto.
- Normalización.
- Ejecución.

Para Weinberg y Gould (1996) “La estructura de un grupo depende en gran parte de las interacciones de sus miembros: cómo se perciben unos a otros y qué esperan de sí mismos y de cada uno de los demás.” (p. 430). Para que un grupo llegue a convertirse en un equipo eficaz, deberá desarrollar dos características elementales:

*-Papeles de grupo.* Consiste en el conjunto de conductas requeridas o esperadas del individuo que ocupa cierta posición dentro de un grupo. En un equipo existen dos tipos de papeles: formales e informales. Los primeros son dictados por la naturaleza y la estructura de la organización. Los segundos evolucionan a partir de interacciones entre los miembros del grupo, por ejemplo un jugador puede ser para sus compañeros el líder sin que oficialmente sea el capitán del equipo de baloncesto. Si cada miembro del equipo entiende y acepta su papel, éste y un programa eficaz de establecimiento de objetivos, entre otras cosas, contribuirá a la eficacia del equipo; ya que los papeles confusos debilitan el rendimiento del conjunto.

-*Normas*. Es un nivel de ejecución, un patrón de conducta o una creencia. Un grupo puede establecer formalmente o desarrollar informalmente las normas, asimismo cada una conlleva expectativas y conductas específicas que supuestamente han de determinar la acción de los integrantes del equipo y pueden tener poderosos efectos en la conducta. Para reforzar el apego a ellas el grupo puede utilizar sanciones positivas o negativas.

Festinger (1950, citado en González, 1997), amplió la definición de normas como “la resultante de todas las fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan en el grupo”.

Por su parte, Weinberg y Gould (1996) mencionan que entre 1950 y 1970, se propusieron otras definiciones sobre cohesión de grupo, partiendo de dos dimensiones en común:

- *Cohesión de tarea*. Refleja el grado en que los integrantes del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes.
- *Cohesión social*. Refleja el grado en que los integrantes de un equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo. Se equipara frecuentemente con la atracción social.

En general, se entiende que en un grupo existe cohesión principalmente cuando hay un alto grado de comunicación entre sus integrantes, cuando comparten valores que los guíen a cubrir sus necesidades y alcanzar sus intereses.

Para Weinberg y Gould (1996), los factores que favorecen el desarrollo de la cohesión son:

a) Por parte del entrenador.

- Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo.
- Establecer objetivos de equipo estimulantes.
- Estimular la identidad del equipo.
- Celebrar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos.

-Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo.

b) Por parte de los miembros del grupo.

-Conocer y ayudar a los compañeros.

-Proporcionar a los compañeros refuerzos positivos.

-Comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad.

-Resolver los conflictos de inmediato.

-Esforzarse al 100% en todo momento.

En cambio, los factores que afectan el desarrollo de la cohesión son:

-Una incompatibilidad de personalidades dentro del grupo.

-Una ruptura de la comunicación entre los miembros del grupo o entre éstos y el líder.

-La lucha de uno o más integrantes del grupo o entre éstos y el líder.

-La rotación y movilidad frecuentes de los miembros del grupo.

-Desacuerdo con respecto a los objetivos y metas del grupo.

Ayesterán (1994, citado en González, 1997), opina que los conflictos con frecuencia son positivos, porque permiten al grupo redefinir los valores establecidos, analizar las relaciones entre sus miembros, sobre todo las de poder, facilitar la toma de decisiones adecuadas a las necesidades grupales y favorecer la participación activa de los componentes.

Aunado a ello, Deutsch (1977, citado en González, 1997) menciona que la cooperación es, uno de los elementos que refuerzan la cohesión grupal y una variable que correlaciona positivamente con la cohesión. La elección de la cooperación como vía de resolución del conflicto, implica el conocimiento de la historia grupal, las reglas, las posibilidades de sus elementos, etc.

#### **4. 4 Investigaciones del Enfoque Cognitivo-Conductual en el Deporte.**

Al respecto, existe una variedad de ellas, desde las dirigidas a distintas disciplinas deportivas como a diferentes categorías dentro de un mismo deporte. Esto debido al interés que con el paso del tiempo han manifestado deportistas, psicólogos, autores, investigadores y los mismos entrenadores, quienes han notado y comprobado que en la actuación deportiva tienen lugar eventos psicológicos externos e internos, que dependiendo de su manejo podrán hacer la diferencia entre una satisfactoria o no satisfactoria actuación. Asimismo, Guevara (1996) opina que es de gran utilidad este enfoque en este ámbito, porque favorece el que los deportistas alcancen sus metas, que en gran medida dependen del desarrollo apropiado de conductas (externas y encubiertas).

Como muestra de la aportación de este tipo de investigaciones para verificar la relevancia, viabilidad y efectividad de la aplicación de las técnicas que parten del enfoque cognitivo-conductual al área del deporte; se mencionarán las siguientes.

Callejas (2005), se propuso como objetivo identificar y modificar los pensamientos irracionales en tres corredores de medio fondo de alta competición, aplicando el modelo integral cognitivo-conductual contemplando: la terapia racional emotiva, la relajación progresiva y diferenciada y visualización; de tal manera que optimizara su rendimiento deportivo. Los sujetos fueron 3 atletas: 2 de medio fondo (800 m) con una marca deportiva de 2.36 y 2.18 minutos respectivamente y un atleta de 5000 metros con una marca de 18.00 minutos.

Los resultados de los tres sujetos estuvieron determinados según sus marcas antes de la intervención psicológica y después según el diseño experimental y el modelo de intervención cognitivo conductual. Estos resultados fueron: el sujeto experimental uno mejoró su marca de 2.36 a 2.29 minutos, el sujeto experimental dos de 2.18 a 2.13.46 minutos y el sujeto experimental tres de 18.00 a 17.00.4 minutos.

Por otro lado, se tienen investigaciones donde participan entrenadores deportivos como las de Smith, Smoll y Curtis (1979), Allison y Ayllon (1980, citados en Guevara, 1996). Los primeros observaron que éstos, dan instrucciones poco claras a sus atletas. Los segundos observaron que la capacitación de los entrenadores en el uso sistemático de instrucciones verbales, retroalimentación, reforzamiento negativo y positivo y tiempo fuera son técnicas de la psicología cognitivo-conductual que tuvieron éxito, y se vieron reflejadas en sus atletas.

Por otro lado, diversos autores (García Caballero, 1979; Riera, 1985; Ribes, 1986; Martens, 1987; Buceta, 1991; González, 1992 y Couracuael, 1993, citados en Guevara, 1996) coinciden en que la función del psicólogo debe ser más indirecta en la capacitación de las personas más cercanas a los sujetos, para que ellos lleven a cabo las acciones pertinentes. Por tanto, el psicólogo deportivo debe poseer una sólida formación teórica y metodológica; así como es imprescindible que cuente con amplios conocimientos sobre el deporte.

#### **4. 5 Importancia del Entrenador**

De acuerdo en lo señalado por Guevara (1996), encontramos que el papel del entrenador deportivo continúa siendo importante desde la Grecia clásica, donde el entrenador participaba activamente en las olimpiadas, preparando a los jóvenes para este máximo evento político-religioso. En la actualidad, su importancia radica a nivel de educación: básica, media, media superior, superior, a nivel de alto rendimiento y profesional.

La labor del entrenador comprende las siguientes áreas:

- ☞ Preparación física general.
- ☞ Preparación física especial.
- ☞ Preparación técnica.
- ☞ Preparación táctica.
- ☞ Programación de actividades en tres períodos básicos: precompetencia, competencia y transición.

### Preparación psicológica.

De ahí que, como producto de lo anterior se diseñó la propuesta que se presenta en el siguiente capítulo, que se desprende de dos módulos, siendo el primero de carácter informativo; ya que busca aumentar la aceptación y el conocimiento del entrenador respecto a cuestiones y estrategias psicológicas que pueden influir en el rendimiento de sus deportistas. El segundo será formativo, debido a que se buscará desarrollar en su repertorio; habilidades que le permitan mejorar con sus deportistas y otras que beneficien su papel como entrenador de alto desempeño. Planteándose con ambos contribuir a que se desarrolle un método de funcionamiento habitual, tanto en entrenamientos como en competencias, favoreciendo en sus atletas las habilidades psicológicas que se consideren más apropiadas para cada momento.

Sin embargo, debido a la extensión de dichos módulos el presente trabajo abarcará el primero de ellos destinando el segundo para futuros trabajos.

## **CAPÍTULO 5. “TALLER DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA FORMAR ENTRENADORES DE ALTO DESEMPEÑO EN LA FES-I”**

En este último capítulo, se presenta la propuesta del taller diseñado para los entrenadores de la FES- Iztacala, el cual tiene como finalidad que los entrenadores cuenten con elementos teóricos, que les permitan identificar estrategias de psicología cognitivo-conductuales en su actividad profesional. Para ello, las temáticas a abordar aumentarán de complejidad; comenzando por las técnicas de carácter conductual, seguidas de las cognitivas y finalizando con dos temáticas que se relacionan con la formación integral.

### **OBJETIVO GENERAL**

Al finalizar el taller los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva.

### **PARTICIPANTES**

Dieciocho entrenadores de la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala: quince del sexo masculino y tres de sexo femenino. Edad: de entre 23 y 62 años. Nivel socioeconómico: medio.

### **MATERIALES**

Una computadora con cañón para proyecciones, CD's con las presentaciones en power point de cada temática, rotafolio y laminas, instrumentos de evaluación y papelería.

### **SITUACIÓN**

En un aula que cuente con mesas y sillas, luz artificial y condiciones de ventilación naturales.

### **SESIONES**

Diez sesiones semanales (una por semana) de dos horas cada una.

## SESIÓN # 1

<b>Objetivo 1:</b> Los participantes identificarán en qué consiste el taller.	
<b>Duración:</b> 15 minutos.	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 6).	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Las coordinadoras del taller se presentarán con los entrenadores, como psicólogas egresadas de la FES Iztacala.</p> <p>2. Impartirán una breve introducción al taller: explicarán el orden de las temáticas, su contenido 80% teórico y 20% práctico, la evaluación durante la primera y última sesión sobre las temáticas del taller y la importancia de su participación, sinceridad y confidencialidad.</p>	<p>1. Prestarán atención a la explicación del taller y expresarán dudas u opiniones.</p>

<b>Objetivo 2:</b> Los integrantes del grupo expresarán y establecerán qué esperan, qué no quieren y qué están dispuestos a contribuir en el taller, definiendo así las reglas de éste.	
<b>Duración:</b> 20 minutos	
<b>Material:</b> Cartulinas, marcadores y cinta adhesiva.	
<b>Dinámica:</b> “Qué quiero, qué no y qué deseo dar en el taller.”	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán al grupo que se divida en equipos de cuatro integrantes y que tomen los materiales.</p>	<p>1. Participarán en la dinámica:</p> <p>a) Formarán los grupos y tomarán los materiales.</p>

<p>b) Les indicarán que dibujen en la cartulina el contorno de la mano contraria a la que escriben y que anoten dentro de sus dedos (qué están dispuestos a hacer dentro del taller), en la palma (qué esperan del taller) y a fuera de su mano (qué no desean del taller).</p> <p>c) Pedirán que cada uno comente con sus compañeros de equipo lo que escribieron y que anoten aquello en lo que coincidieron.</p> <p>d) Solicitarán que cada equipo comparta con el grupo lo que escribieron, a la vez que escogerán a un participante para que anote en una cartulina los acuerdos a los que lleguen sobre los tres aspectos manejados.</p>	<p>b) Dibujarán la mano contraria a la que escriben en la cartulina y escribirán lo que les solicitaron.</p> <p>c) Comentarán con sus compañeros lo escrito por cada uno y anotarán los acuerdos.</p> <p>d) Cada equipo compartirá con todo el grupo sus acuerdos y el participante que sea elegido anotará los acuerdos de todo el grupo en una cartulina.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 3:</b> Los participantes intercambiarán información para conocerse y favorecer la comunicación entre ellos.</p>	
<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Hojas de consignas (Anexo 7) y plumas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Busca alguien que...”</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Entregarán la consigna escrita a todos los participantes para que busquen a tres personas que respondan a alguna o varias</p>	<p>1. Participarán en la dinámica:</p> <p>a) Cada participante entrevistará a todos los que pueda, hasta encontrar a las tres personas que coincidan con sus intereses.</p>

<p>de las características especificadas en la hoja.</p> <p>b) Les pedirán que formen dos equipos de nueve personas y que cada uno le comente al equipo en que actividades o intereses coincidió con otros compañeros.</p>	<p>b) Formarán los equipos y cada uno le comentará al equipo lo que se les pidió.</p>
---	---

<p><b>Objetivo 4:</b> Los participantes contestarán cuestionarios en los que se evaluarán los conocimientos que tienen sobre las temáticas que se abordarán en el taller.</p>	
<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Cuestionarios (Anexo 8) y plumas.</p>	
<p><b>Actividad:</b> Evaluación inicial</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Pedirán a los participantes que respondan de manera sincera y clara los cuestionarios que les distribuirán, con el fin de identificar los conocimientos que tienen sobre las temáticas que se impartirán en el taller.</p>	<p>1. Contestarán los cuestionarios.</p>

<p><b>Objetivo 5:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán la definición, objetivo, técnicas y aplicaciones de la psicología del deporte y funciones del psicólogo deportivo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 40 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 9).</p>	
<p><b>Actividad:</b> Exposición sobre psicología del deporte.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán qué es la psicología del deporte, cuál es su objetivo, mencionarán tres de sus técnicas, tres de sus aplicaciones y las funciones del</p>	

psicólogo deportivo.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán los siguientes tópicos referentes a la psicología del deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Antecedentes</li> <li>-Definición</li> <li>-Objetivo</li> <li>-Técnicas</li> <li>-Aplicaciones</li> <li>-Funciones del psicólogo deportivo.</li> </ul> <p>2. Les pedirán que mencionen sobre psicología del deporte: qué es, su objetivo, sus técnicas, tres de sus aplicaciones y las funciones del psicólogo deportivo.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Escribirán lo que les soliciten las coordinadoras.</p>

## SESIÓN # 2

<b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre reforzamiento.	
<b>Duración:</b> 50 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 10), hojas blancas y plumas.	
<b>Actividad:</b> Exposición de reforzamiento y ejemplos.	
<b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre reforzamiento (objetivo, tipos y ejemplos) y mencionarán ejemplos sobre reforzamiento aplicados a su deporte.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán las técnicas de reforzamiento.	1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.

<p>2. Distribuirán las hojas y las plumas y les pedirán a los entrenadores que en ellas escriban ejemplos de situaciones deportivas en las que sean aplicables la técnica de reforzamiento.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen sus ejemplos.</p>	<p>2. Anotarán en sus hojas lo que se les solicitó.</p> <p>3. Mencionarán sus ejemplos al grupo.</p>
---	--

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre moldeamiento.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 10), hojas blancas y plumas.</p>	
<p><b>Actividad:</b> Exposición de moldeamiento y ejemplos.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre moldeamiento (objetivo, procedimiento y ejemplos) y mencionarán ejemplos sobre moldeamiento aplicados a su deporte.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán las técnicas de moldeamiento.</p> <p>2. Distribuirán las hojas y las plumas y les pedirán a los entrenadores que en ellas escriban ejemplos de situaciones deportivas en las que sean aplicables la técnica de moldeamiento.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen sus ejemplos.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Anotarán en sus hojas lo que se les solicitó.</p> <p>3. Mencionarán sus ejemplos al grupo.</p>

### SESIÓN # 3

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre castigo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 11), pliegos de papel bond, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Actividad:</b> Exposición de castigo.</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre castigo (objetivo, procedimiento y ejemplos).</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán las técnicas de castigo.</p> <p>2. Les pedirán que formen dos equipos y que pasen por los materiales.</p> <p>3. Les pedirán que comenten sobre alguna experiencia que se relacione con la temática.</p> <p>4. Les solicitarán que las expongan al grupo.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Formarán los dos equipos y tomarán los materiales.</p> <p>3. Comentarán las experiencias solicitadas, elegirán las que más les hayan gustado y las anotarán.</p> <p>4. Las expondrán al grupo.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre extinción.</p>
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 11), pliegos de papel bond, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Actividad:</b> Exposición de extinción.</p>

<b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre extinción (objetivo, procedimiento y ejemplos).	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán las técnicas de extinción.	1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.
2. Les pedirán que formen dos equipos y que pasen por los materiales.	2. Formarán los dos equipos y tomarán los materiales.
3. Les pedirán que comenten sobre alguna experiencia que se relacione con la temática.	3. Comentarán las experiencias solicitadas, elegirán las que más les hayan gustado y las anotarán.
4. Les solicitarán que las expongan al grupo.	4. Las expondrán al grupo.

#### SESIÓN # 4

<b>Objetivo 1:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, beneficios y procedimiento de la relajación progresiva.	
<b>Duración:</b> 100 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 12).	
<b>Actividad:</b> Exposición y aplicación de la técnica de relajación progresiva.	
<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán tres características de la relajación progresiva.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán los siguientes tópicos referentes: a) Relajación -Descripción b) Relajación progresiva:	1. Prestarán atención a la exposición y expresarán dudas u opiniones.  2. Seguirán las indicaciones de una de las coordinadoras que los guiará para efectuar

<p>-Objetivo</p> <p>-Síntomas sobre los que actúa</p> <p>-Procedimiento</p> <p>2. Dirigirán la relajación del grupo.</p> <p>3. Les pedirán que formen un círculo y comenten cómo se sintieron y mencionen el objetivo, beneficios y en qué consiste el procedimiento.</p>	<p>la relajación.</p> <p>3. Seguirán las indicaciones de una de las coordinadoras para comentar a nivel grupal lo que se les solicite.</p>
---	--

### SESIÓN # 5

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán derechos humanos básicos que son aplicables al ámbito social, familiar y deportivo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 13), hojas blancas, plumas y hojas con la lista de derechos humanos básicos (Anexo 14).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Numerando mis derechos”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán cinco derechos humanos básicos.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica y expondrán:</p> <p>a) Dividirán el número total de participantes entre el número de equipos que se puedan formar y pedirán a cada participante que se numere en función del número de grupos resultante.</p>	<p>1. Para la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p> <p>b) Tomarán los materiales, comentarán y anotarán los derechos que creen tener.</p>

<p>b) Repartirán hojas blancas y plumas y solicitarán que los integrantes de los equipos comenten y anoten los derechos que como personas creen tener.</p> <p>c) Invitarán a cada equipo a compartir con el grupo los derechos que anotaron y a su vez expondrán cuáles son los derechos humanos básicos.</p> <p>2. Les repartirán las hojas con el listado de derechos humanos básicos.</p>	<p>c) Compartirá cada equipo con el grupo lo que platicaron y prestarán atención a la exposición.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 2:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán qué es una habilidad social, los componentes verbales, no verbales y paralingüísticos en las interacciones con los demás como parte de las Habilidades Sociales.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 15).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Miradas y mímica...”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán sobre las habilidades sociales (definición, sus 3 tipos de componentes y 3 de cada uno de los anteriores).</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Solicitarán a los participantes que formen dúos.</p> <p>b) Les pedirán que primero se cuenten lo que hicieron el día anterior, después lo</p>	<p>1. Para la dinámica:</p> <p>a) Se organizarán en dúos.</p> <p>b) Se contarán lo que hicieron el día anterior tal y como se los solicitaron.</p>

<p>harán sólo con la mirada, y por último sólo con mímica.</p> <p>c) Invitarán a los participantes a que compartan cómo se sintieron en los tres distintos momentos de la dinámica.</p> <p>d) Les comentarán con ejemplos la importancia de los distintos componentes que son parte básica de las H. S.</p> <p>2. Expondrán, los siguientes puntos, referentes a los componentes de las H. S.:</p> <p>-No verbales: la mirada, dilatación pupilar, expresión facial, sonrisa, postura corporal, gestos, movimientos de piernas/pies, movimientos de cabeza, las automanipulaciones, distancia/proximidad, contacto físico, apariencia personal y el atractivo físico.</p> <p>-Paralingüísticos: la latencia, volumen, timbre, tono e inflexión, fluidez/perturbaciones del habla, tiempo del habla, claridad y velocidad.</p> <p>-Componentes verbales: elementos del habla, la conversación, elementos ambientales y variables conductuales.</p>	<p>c) Compartirán al grupo cómo se sintieron y que opinan al respecto.</p> <p>d) Escucharán los ejemplos.</p> <p>2. Escucharán la exposición de los componentes de las H. S.</p> <p>3. Expresarán dudas u opiniones referentes a la exposición.</p> <p>4. Mencionarán la definición, tres tipos de componentes y tres de cada tipo.</p>
---	---

3. Les pedirán que mencionen la definición, tres tipos de componentes y tres de cada tipo.	
--	--

### SESIÓN # 6

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo hacer y recibir cumplidos.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 16).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Que bien te ves hoy”</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes formularán cumplidos asertivamente a sus compañeros.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de hacer y recibir cumplidos.</p> <p>b) Se les pedirá que hagan un círculo y que cada uno haga un cumplido a la persona que tiene a su derecha y quien lo recibe responda a dicho cumplido.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>5. Prestarán atención a la exposición, y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo iniciar, mantener y terminar una conversación.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 17).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Conversando con . . .”</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones asertivamente.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de iniciar, mantener y terminar conversaciones asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con dos personas distintas con las que iniciarán y mantendrán una conversación.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 3:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo hacer y rechazar peticiones.</p>
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 18).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Podrías...y me encantaría...pero...”</p>

<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de hacer y rechazar peticiones asertivamente.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de hacer y rechazar peticiones asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con tres personas distintas con las que manejarán situaciones relacionadas al trabajo empleando esta habilidad.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<b>Objetivo 4:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo expresar molestia y desagrado.	
<b>Duración:</b> 30 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 19).	
<b>Dinámica:</b> “Volumen alto, ceño fruncido y después....”	
<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de expresar molestia y desagrado asertivamente.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p>a) Expondrán la temática de expresar molestia y desagrado asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con tres personas distintas a las que les expresaran molestia y desagrado sobre una situación hipotética.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	
--	--

### SESIÓN # 7

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo expresar opiniones personales.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 20).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Yo opino, yo siento, creó que.....”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de expresar opiniones personales.</p>	
Funciones de las coordinadoras:	Actividades de los participantes:
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de expresar opiniones asertivamente.</p> <p>b) Dividirán el número total de participantes entre el número de equipos</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p>

<p>que se puedan formar, pedirán a cada participante que se numere en función del número de grupos resultante y que se reúnan con quienes les tocó el mismo número que a ellos.</p> <p>c) Se les solicitará que elijan un tema y que apliquen la habilidad de expresión de opiniones personales al platicar de él.</p> <p>d) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>b) Elegirán un tema y expresarán sus opiniones sobre él aplicando la habilidad expuesta.</p> <p>c) Expresarán comentarios sobre su desempeño de la habilidad.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán la habilidad de hablar en público.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 21).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “El público me intimida, todo lo contrario...”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de hablar en público asertivamente.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de expresar opiniones asertivamente.</p> <p>b) Dividirán al grupo en dos equipos,</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p>

<p>enumerándolos del 1 al 2, pedirán a los entrenadores que se reúnan con quienes les tocó el mismo número que a ellos.</p> <p>b) Se les pedirá que expongan a sus compañeros un tema que sea de su interés.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>b) Dentro de cada equipo expondrá cada entrenador a sus compañeros el tema que escogió.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 3:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos de situaciones deportivas en las que se aplique el modelo ABC de Ellis.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point (Anexo 22).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “El ABC de nuestros pensamientos”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes enlistarán pensamientos irracionales y racionales utilizando el modelo ABC de Ellis.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica y expondrán:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que cierren los ojos, tomen aire profundamente y se les pedirá que piensen en algo secreto sobre ellos que no dirían normalmente a nadie más. Podría ser algo que han hecho en el pasado o que estén haciendo en el presente, después les dirán: voy a elegir a alguien del grupo para que nos cuente a detalle lo que pensó, pero antes</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica, mencionarán los pensamientos negativos que tuvieron durante la dinámica y escucharán la exposición.</p> <p>2. Enlistarán pensamientos irracionales y racionales utilizando el modelo ABC.</p>

<p>permítanme preguntarles qué están experimentando en estos momentos.</p> <p>b) Se invitará a que los participantes compartan algunos de los pensamientos negativos que tuvieron y explicarán el por qué del ejercicio relacionándolo con la exposición del modelo ABC: objetivo, componentes, procedimiento y utilidad.</p> <p>2. les pedirán que enlisten pensamientos irracionales y racionales usando el modelo ABC.</p>	
---	--

### SESIÓN # 8

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el proceso para la toma de decisiones.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 23), hojas blancas y plumas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> ¿Cómo tomó decisiones?</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Enlistarán el proceso de la toma de decisiones.</p>	
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que se organicen en triadas, que recuerden una situación en donde tuvieron que tomar una decisión muy importante referente a lo deportivo, y que comenten cómo se sintieron, las alternativas que tenían, las</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica.</p> <p>a) Se organizarán en triadas y comentarán sobre los señalado por las coordinadoras.</p> <p>b) Comentarán al grupo opiniones sobre la actividad.</p>

<p>dificultades para tomar la decisión, finalmente el cómo la resolvieron; comentándolo con sus compañeros.</p> <p>b) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p> <p>c) Exposición sobre la temática de toma de decisiones.</p> <p>2. Repartirán materiales y les pedirán que enlisten el procedimiento de toma de decisiones.</p>	<p>c) Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Recibirán materiales y enlistarán el procedimiento de toma de decisiones.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 2:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán beneficios y procedimiento de la técnica de visualización.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 24).</p>	
<p><b>Actividad:</b> Visualización.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos relacionados con la visualización en el deporte.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán la temática dando ejemplos de ésta.</p> <p>2. Les pedirán que se imaginen una destreza específica de su deporte y se visualicen realizándola.</p>	<p>1. Los participantes escucharán la exposición.</p> <p>2. Practicarán la visualización.</p> <p>3. Comentarán como se sintieron.</p>

<p>3. Les pedirán que comenten cómo se sintieron practicándola.</p> <p>4. Les pedirán que formen un círculo y mencionen el objetivo, procedimiento y ejemplos de la visualización aplicada a su deporte.</p>	<p>4. Formarán un círculo y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos de la visualización aplicada a su deporte.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 3:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, tipos, procedimiento y beneficios de las autoinstrucciones.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 25) y láminas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> Autoinstrucciones</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Mencionarán objetivo, tipos, procedimiento y ejemplos de las autoinstrucciones.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que recuerden alguna situación en la que puedan utilizar autoinstrucciones, y que pasen al frente a escribir en una lámina.</p> <p>b) Pedirán que comenten qué resultados obtuvieron al practicarla.</p> <p>c) Exposición sobre la temática de autoinstrucciones.</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica.</p> <p>a) Comentarán al grupo opiniones sobre la actividad.</p> <p>b) Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Comentarán el objetivo, tipos y procedimiento de la técnica.</p>

2. Les pedirán que comenten el objetivo, tipos y procedimiento de autoinstrucciones.	
--	--

<b>Objetivo 4:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento sobre el tema de detención del pensamiento.	
<b>Duración:</b> 25 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 26), hojas blancas y plumas.	
<b>Dinámica:</b> Stop	
<b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo y procedimiento del tema.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exposición sobre la temática de detección de pensamientos.</li> <li>2. Pedirán que escriban en una hoja una anécdota donde les fue útil la aplicación de la técnica.</li> <li>3. Voluntariamente se les pedirá que la comenten, que mencionen el objetivo y procedimiento de la técnica.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prestarán atención a la exposición.</li> <li>2. Escribirán una anécdota relacionada con la técnica de detención del pensamiento.</li> <li>3. Voluntariamente comentarán con el grupo dicha anécdota, mencionarán el objetivo y procedimiento de la técnica.</li> </ol>

## SESIÓN # 9

<b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán los valores en el deporte.
<b>Duración:</b> 50 minutos

<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point (Anexo 27), láminas, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Dinámica:</b> Valores en la práctica deportiva.</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Enlistarán los valores en la práctica deportiva.</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán el tema de valores:</p> <p>-Qué es un valor.</p> <p>-Tipos de valores.</p> <p>-Valores en la práctica deportiva.</p> <p>2. Dirigirán y supervisarán la dinámica.</p> <p>a) Les pedirán que redacten una tabla en la que identifiquen y jerarquicen los valores que les sean útiles en la formación de sus deportistas.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Participarán en la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre grupo y cohesión grupal.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point (Anexo 28).</p> <p><b>Dinámica:</b> Cohesión grupal</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán la definición y elementos para desarrollar la cohesión de grupo.</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los participantes que se enumeren.</p>	<p>1. Los participantes seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y se agruparán con las</p>

<p>b) Les pedirán que se reúnan en grupo las personas que tengan el mismo número, para comentar lo que para ellos caracteriza a un grupo, razones por las que creen se puedan dar conflicto y alternativas para su solución.</p> <p>c) Pedirán que compartan con el grupo lo que identificaron.</p> <p>2. Expondrán los siguientes tópicos referentes:</p> <p>-Grupo:</p> <p>a)Definición</p> <p>b)Características</p> <p>c)Proceso para que un grupo se convierta en equipo</p> <p>d)Dos características elementales en su estructura</p> <p>-Cohesión de grupo:</p> <p>a)Definición</p> <p>b)Pautas para desarrollarla</p> <p>c)Factores que afectan su desarrollo</p> <p>d) Puntos positivos de un conflicto y pautas para su resolución.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen la definición y elementos de la temática.</p>	<p>personas que tengan el mismo número que ellos.</p> <p>b) Comentarán lo que les pidieron las coordinadoras en equipo.</p> <p>c) Compartirán con el grupo lo que identificaron.</p> <p>2. Escucharán la exposición.</p> <p>3. Mencionarán definición y elementos de la temática.</p>
--	---

## SESIÓN # 10

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores contestarán los cuestionarios para su post-evaluación y evaluarán el taller.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Cuestionarios (Anexo 8), plumas, panel de papel, pizarra o rotafolios, gis y/o marcadores y cuadro de evaluación.</p>	
<p><b>Actividad:</b> Post-Evaluación. “Lo mejor y lo peor”</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Las coordinadoras repartirán cuestionarios a los entrenadores para la evaluación de conocimientos.</p> <p>2. Las coordinadoras pegarán en una pared un panel de papel o cartulina donde tendrán dibujado un cuadro con cuatro columnas: lo mejor, lo peor, logros y propuestas.</p> <p>3. Pedirán a los entrenadores clasifiquen anotando en las columnas qué les parecieron: las dinámicas, las exposiciones, etc.</p> <p>4. Agradecerán la participación y despedirán el taller.</p>	<p>1. Los participantes contestarán los cuestionarios.</p> <p>2. Anotarán lo que les parecieron los distintos aspectos que caracterizaron el taller, como: contenido, materiales, dinámicas, qué sugerirían, etc.</p>

## CONCLUSIONES

A lo largo de la realización de la tesis, encontramos distintas situaciones que consideramos requieren se destinen ciertas acciones para atenderlas, con el fin: de impulsar en gran medida la práctica deportiva y así mismo su realización conduzca a un desarrollo integral de quienes lo enseñan y desempeñan, no sólo en la FESI como parte de la UNAM, sino en todo nuestro país. Es así que llegamos a las siguientes conclusiones:

- ❖ Consideramos que el psicólogo deportivo debe considerar un enfoque global para procurar mejorar no sólo el rendimiento de los deportistas, sino también su bienestar, dentro de un marco de desarrollo personal del individuo. Una forma de lograrlo es mediante la impartición de talleres a entrenadores.
  
- ❖ Estamos plenamente convencidas de que los entrenadores son el principal agente de cambio de dicha formación. Puesto que son un modelo a seguir para sus deportistas y representan una gran influencia en ellos a causa de la gama de roles que asumen en su relación con ellos; tales como: maestro, amigo, confidente y/o padre. Teniendo en cuenta ésto, existe la posibilidad de que si el entrenador demuestra a sus atletas aceptar la colaboración del psicólogo del deporte en su preparación; ya sea incorporando la práctica de técnicas psicológicas en sus entrenamientos o pidiéndole apoyo al psicólogo; éstos reaccionen ante ello aceptando el servicio de este profesional, beneficiándose así de dicha intervención.
  
- ❖ Existe una verdadera necesidad de ampliar los conocimientos en los entrenadores, a fin de que dominen habilidades psicológicas especialmente en situaciones de aprendizaje y desempeño. Tal demanda de conocimiento es lo que en nuestra opinión determina la necesidad de una especialización en este campo. Sin embargo, son escasos los programas de actualización para los responsables en el área, dando como resultado una heterogeneidad en la formación académica y técnica de los entrenadores.

- ❖ Respecto al desarrollo de habilidades psicológicas, tanto en entrenadores como en deportistas, cabe resaltar que éstas no sólo producirán cambios benéficos en su desempeño dentro del ámbito deportivo sino también en el familiar, laboral, social y/o académico; debido a que la aplicación de la mayoría de ellas, sino es que de todas, está íntimamente ligada a la naturaleza del hombre de emitir conductas e interpretaciones sobre ellas y su entorno a la hora, lugar y condición que sea.
  
- ❖ La reducida información disponible respecto a las teorías que respaldan a las distintas técnicas que se emplean dentro del ámbito deportivo, por parte de los psicólogos del deporte. Debido a que si fuera posible contar con esa información, ésta: facilitaría la comunicación con otros profesionales y personas involucradas en él, favorecería la retroalimentación obtenida al contrastar los resultados de las intervenciones realizadas con la teoría que la apoya; que a su vez sería de utilidad para ampliar y actualizar dichas técnicas y así responder más eficazmente a los cambios y demandas que se susciten en dicho ámbito.
  
- ❖ Urge realizar más investigaciones sobre las disciplinas asociadas al deporte, guiadas por una visión multidisciplinaria, funcional y objetiva como lo es el marco cognitivo-conductual en la psicología del deporte, ya que si bien existe una gran cantidad de información que llega del extranjero, en nuestro país es un área reciente de aplicación; La explicación de esta necesidad es: que los contextos en los que se desarrollan las investigaciones sobre el deporte e incluso las condiciones físicas de los países desarrollados, resultan no ser del todo aplicables al nuestro. Sumada a esta necesidad de realizar investigaciones o trabajos aplicados, se busca abrir más el campo profesional para el psicólogo en el ámbito deportivo.
  
- ❖ En cuanto a la postura teórica que guió nuestra propuesta, consideramos que además de lo que ella propone como objetivo y modo de estudiarlo; dentro del ámbito del deporte así como en otros, vale la pena prestar atención a las interacciones que tienen lugar dentro de él, así como identificar y valorar qué otros elementos pueden no estar siendo

contemplados (por no ser parte del enfoque que manejemos) y que sin embargo, pueden ser parte clave de la intervención que se realiza con los implicados en este ámbito.

- ❖ El deporte en la educación superior se presenta, por lo general, como una organización improvisada y empírica, desvinculada de los proyectos de formación académica, lo que da en resultado una escasa participación de los estudiantes universitarios.
- ❖ No se puede dejar de lado una de las debilidades que caracteriza a la FES-I, que es el contar con un reducido grupo de entrenadores para las actividades deportivas representativas, lo cual genera poco impacto en la formación de deportistas de alto nivel; aunado a ello está la carencia de figuras académicas y contractuales para actividades deportivas en general (FESI, 2004).
- ❖ De acuerdo con Pérez, Cruz y Roca (1995), no hay milagros ni varitas mágicas, ni métodos que aseguren el éxito en un corto período de tiempo. En cada entrenamiento y en cada competición se aprende algo nuevo, sin embargo si se quieren resultados hay que trabajar y entrenar las habilidades psicológicas.
- ❖ Es necesario diseñar y considerar un perfil de los puestos a ocupar por quienes planean, administran, difunden y enseñan el deporte a los universitarios de la FES-I. Tal perfil requiere de ciertos conocimientos de deporte a nivel teórico y práctico; con el fin de que mejoren y contribuyan a cubrir las necesidades que surgen en este ámbito.
- ❖ Por último, creemos que es elemental que el psicólogo del deporte se aplique a sí mismo las técnicas que enseña para lograr alcanzar un nivel de ejecución aceptable, que le permita cubrir el rol de modelo para los entrenadores y deportistas, porque eso le permitirá conducirlos y orientarlos más eficazmente a lo largo del proceso de intervención.

## ❖ REFERENCIAS

- ❖ Acosta, L. (2007). *La recreación*. En red, recuperado en: <http://deporte.unam.mx/dgadyr/modules/icontent/index.php?page=393>
- ❖ Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior ANUIES (2006) En red, recuperado en <http://www.anuies.mx/>
- ❖ Balderrama, E. G. y Baza, M. C. (1999) *Metacognición en el deporte: Una propuesta de trabajo psicológico con atletas minusválidos*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- ❖ Becerril, C. (2002). *Planeación de un programa de preparación psicológica para los deportistas del equipo representativo de lanzamientos de la UNAM*. Tesis. UNAM. Facultad de psicología. México.
- ❖ Bermejo, G. (1986). *La psicología y la actividad deportiva*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- ❖ Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- ❖ Cagigal, J. (1966). *Deporte, pedagogía y humanismo*. España: Ramos.
- ❖ Callejas, A. (2005). *Técnicas cognitivo conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento*. Revista Digital. Lecturas: Educación física y deportes, No. 89, Octubre, 2005. En red, recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd89/cognit.htm>
- ❖ Canto, J. M. (1998) *Psicología de los Grupos. Estructura y Procesos*. España: Aljibe.
- ❖ Castañeda, C. y González, E. (2003). *La influencia de los factores cognitivo-conductuales en la imagen personal en la obtención de trabajo*. Tesina. UNAM. FES Iztacala. México.
- ❖ Castañeda, J. (2000). *La psicología del deporte: un enfoque metodológico*. Tesis. UNAM. Iztacala.
- ❖ Chincoya, E. y Sotelo, R. (1994). *Manual para la planificación del entrenamiento psicológico para deportistas*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.

- ❖ Cisneros, M. G. (2005). *Taller de autodescubrimiento de la identidad en deportistas representativos de la UNAM*. Tesina de licenciatura. UNAM, México.
- ❖ Consejo Nacional del Deporte de la Educación A. C. (2005) *Historia del CONDDE (Breve historia)*. En red, recuperado en: <http://www.condde.org.mx/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1>
- ❖ Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (2002). *Técnicas de autocontrol emocional*. España: Martínez Roca.
- ❖ Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. (2006). *Dirección General*. En red, recuperado en: <http://deportes.unam.mx/dgadyr/modules/icontent/index.php?page=1153>
- ❖ Dosil, J. (2002) *El psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. España: Síntesis.
- ❖ Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. España: Mc Graw Hill.
- ❖ Estrada, O. (2002). *Efectos de las técnicas cognitivo conductuales en la ansiedad ante deportes, en niños que entrenan Karate Do*. Tesis. UNAM. México.
- ❖ Facultad de Estudios Superiores de Iztacala (2004) *Secretaría de Relaciones de Desarrollo y Relaciones Institucionales: Plan de Desarrollo Académico nstitucional 2004-2007*. México: Autor.
- ❖ Figueroa, M. D. y Quijada, S. (2000) *El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de jóvenes adultos*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. FES Iztacala. México.
- ❖ García, D. M. (1990). *La investigación en psicología aplicada al deporte un análisis bibliométrico de su información científica (1980-86)*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- ❖ González, L. M. (1992). *Evaluación de procesos psicológicos en deportistas mexicanos de alto rendimiento*. Tesis. UNAM. México.
- ❖ González, L. D. (1994). *Deporte y educación*. México: Minos.

- ❖ González, J. J. (2002). *Aspectos psicóticos en la personalidad masculina*. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social.
- ❖ González, P. (1997). *Psicología de los Grupos. Teoría y Aplicación*. España: Síntesis.
- ❖ Gonzalo, J. L. (1998). *Un programa de trabajo en técnicas cognitivas para deportistas de equipo*. En: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num2/art\\_3.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num2/art_3.htm)
- ❖ Guevara, J. J. (1996). *Taller: Técnicas de Psicología Cognitivo-Conductual para entrenadores de pesas*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. ENEPI. México.
- ❖ Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. España: Gymnos.
- ❖ Haro, L. (1995). *Psicología de las relaciones humanas*. México: Porrúa.
- ❖ Hernández, A. (2001). *La psicología del deporte en el atletismo*. Revista Digital. Lecturas: Educación física y deportes, No. 34, Abril, 2001. En red, recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>
- ❖ Jiménez, G. y Garcés, E. J. (1997) El papel profesional del psicólogo del deporte. En: Garcés, E. J. (1997) *Manual de psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Murcia, España: Grupo Algama.
- ❖ Jodra, P. (1995). *Deporte y salud. La realidad psicosociológica*. España: Oikos- Tau.
- ❖ Kazdin, A. (1978). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: El Manual Moderno.
- ❖ Kendall, P. y Norton-Ford, J. (1988). *Psicología Clínica. Perspectivas Científicas y Profesionales*. México: Limusa.
- ❖ Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- ❖ Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- ❖ Macías, N., Alba, P. y Contreras, E. (2005). *Efectos de técnicas de atención concentración en la motivación de logro de universitarios(as) seleccionados(as) de básquetbol*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.
- ❖ Maldonado, M. C. (2005). *Logros deportivos*. En red, recuperado en: <http://gaceta.iztacala.unam.mx/G30aniver.pdf>

- ❖ Mandell, R. (1984). *Historia cultural del deporte*. España: Bellaterra.
- ❖ Milano, A. (1993). *Resolución de problemas y Toma de decisiones*. Buenos Aires: Ediciones MACCHI.
- ❖ Mora J., García, S., Toro, S. y Zarco, A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Estudios y ensayos.
- ❖ Montalvo, J. (2005). La psicología del deporte y las aportaciones desde el conductismo. En: García, C. H.; Montalvo, J. y Torres, B. *La actividad física y la psicología del deporte*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- ❖ Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. España: Alianza.
- ❖ Pérez, M. (2005). *Habilidades a evaluar en candidatos. La teoría cognitivo-conductual y el reporte psicológico de selección de personal*. Tesina. UNAM. FES Iztacala. México.
- ❖ Ribes, E. (1972). *Técnicas de modificación de conducta: su aplicación al retardo en el desarrollo*. México: Trillas.
- ❖ Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. México: Roca.
- ❖ Rodríguez, V. (2006) *Concepto de Deporte*. En prensa.
- ❖ Rodríguez, V. (2006) *Marco Institucional: Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas* En prensa.
- ❖ Rodríguez, V. (2006). *Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- ❖ Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. España: INDE.
- ❖ Rodríguez, M. E. y Hernández, R. (2004). *Control y manejo del estrés con técnicas cognitivo-conductuales en profesores de primaria y secundaria*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.
- ❖ Rojas, J. (2005). *Propuesta a padres para la implementación y manejo de límites en el proceso educativo de sus hijos desde el enfoque cognitivo-conductual*. Tesina de Licenciatura. UNAM. México.

- ❖ Ruíz, J. J. y Cano, J. J. (1999). *Psicoterapia por la personalidad*. En red, recuperado en: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Personalidad/personalidad.htm>
- ❖ Secretaría Administrativa (1994). *Guía Universitaria*. México: UNAM.
- ❖ Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales (2006). *Facultad de Estudios Superiores Iztacala*. En red, recuperado en: <http://www.iztacala.unam.mx/sdri/>.
- ❖ Semerari, A. (2002). *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. España: Paídos.
- ❖ Universidad del fútbol (2007) *Licenciatura en Psicología: Con área de concentración en deportes*. En red, recuperado en: <http://www.universidadelfutbol.com/universidad/pgCarrLP.asp>
- ❖ Universidad Autónoma de Chihuahua (2007). *Maestría en Ciencias del deporte*. En red, recuperado en: <http://www.uach.mx/investigacion/catalogo2004/25.htm>
- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México (1992). *Legislación Universitaria, Normas Fundamentales*. México: Autor.
- ❖ Universidad Nacional Autónoma de México (2006). *UNAM en el tiempo: Cronología histórica de la UNAM*. En red, recuperado en: [http://www.unam.mx/acercaunam\\_nvo/unam\\_tiempo/index.html](http://www.unam.mx/acercaunam_nvo/unam_tiempo/index.html)
- ❖ Valdés C. H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. España: Inde.
- ❖ Vázquez, M. I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. España: Síntesis.
- ❖ Weinberg, R y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Ariel.
- ❖ Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca nueva.

# ANEXOS

## ANEXO 1

### **Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)**

**Antonio Hernández Mendo**

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.



# ÍNDICE

<b>Resumen.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>Capítulo 1. El Deporte en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)...</b>	<b>5</b>
1.1. Breve Reseña Histórica.....	5
1.2. Legislación Universitaria en relación a la Extensión de la Cultura.....	13
1.3. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR).....	16
1.4. El Deporte en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I).....	17
1.4.1. Breve Reseña Histórica.....	17
1.4.2. Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas.....	20
<b>Capítulo 2. El Deporte.....</b>	<b>23</b>
2.1. Antecedentes Históricos.....	23
2.2. Definición.....	28
2.3. Clasificación.....	36
2.4. Beneficios.....	39
<b>Capítulo 3. La Psicología del Deporte.....</b>	<b>43</b>
3.1. Antecedentes Históricos.....	43
3.2. Definición.....	53
3.3. Objetivo.....	54
3.4. Métodos y Técnicas.....	55
3.5. Aplicaciones.....	57
3.6. Funciones del Psicólogo del Deporte.....	58

<b>Capítulo 4. La Perspectiva Cognitivo-Conductual dentro de la Psicología del Deporte.....</b>	<b>62</b>
4.1. Fundamentos Histórico-Conceptuales.....	62
4.2. Técnicas.....	65
4.3. Técnicas y Temáticas contempladas para la Propuesta del Taller.....	70
4.4. Investigaciones del Enfoque Cognitivo-Conductual en el Deporte.....	95
4.5. Importancia del Entrenador.....	97
<b>Capítulo 5. “Taller de habilidades psicológicas para formar entrenadores de alto desempeño en la FES-I”.....</b>	<b>99</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>123</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>126</b>
<b>Anexos</b>	

## **RESUMEN**

El presente trabajo es un taller diseñado bajo el enfoque cognitivo-conductual que consta de diez sesiones, de carácter informativo; dirigido a los entrenadores(as) deportivos de la FESI. Su finalidad es formar entrenadores(as) de alto desempeño, que identifiquen, reconozcan y mencionen algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva; considerando para ello elementos teóricos que les faciliten la identificación de estrategias de la psicología cognitivo-conductual en su actividad profesional. Dirigido a ellos por ser agentes de cambio en la formación integral de los universitarios deportistas; cuya formación es contemplada a través del tiempo, tanto a nivel administrativo como legal dentro de la UNAM. Asimismo, se considera el panorama general del deporte, la contribución tanto de la psicología del deporte desde sus inicios como de la postura teórica empleada. En este taller se consideran técnicas conductuales como: reforzamiento, moldeamiento, castigo, extinción, relajación progresiva y habilidades sociales; así como técnicas cognitivas: terapia racional emotiva, toma de decisiones, visualización, autoinstrucciones y detención del pensamiento. Finalizando con los temas de: valores y cohesión de grupo. En conclusión, el presente trabajo surge para cubrir la evidente necesidad de ampliar y generar conocimientos, de realizar más investigaciones teóricas y aplicadas con visión multidisciplinaria funcional y objetiva, así como para ampliar el campo profesional del psicólogo; quien debe considerar un enfoque global, es decir, el desarrollo personal del individuo procurando mejorar el rendimiento deportivo.

## INTRODUCCIÓN

A través del tiempo el hombre ha requerido descubrir nuevas formas para responder a las exigencias de su medio en distintos ámbitos, siendo uno de ellos el deporte. Dando como resultado deportistas de alto rendimiento, mejor preparados y más competitivos; quienes teniendo a su disposición un mayor número de accesorios y profesionales dedicados a favorecer sus actuaciones; destinan mayor esfuerzo, tiempo, disciplina, entre otros, para lograr sus objetivos (campeonatos, records, etcétera). No obstante, en los últimos años se ha impulsado en distintos países la práctica de éste ya no sólo en deportistas de élite, sino también en la población en general, sin ser la excepción nuestro país; ya que diversos estudios e investigaciones han hecho evidente los beneficios que conlleva la práctica de algún deporte a la salud de quienes simplemente lo realizan a nivel recreativo.

Debido a que la actividad deportiva es practicada por personas de casi todas las edades, formando así parte de la vida cotidiana; ha sido considerada como un fenómeno sociocultural importante e influyente. Asimismo, como toda actividad, depende de una variedad de elementos y personas interesadas, es decir, podemos ver desde un comunicólogo escribiendo un artículo para algún periódico, un médico atendiendo una lesión, a un juez o árbitro en una competencia, al equipo o al atleta con su entrenador y por qué no al encargado de recoger balones, al jardinero, etcétera.

Es así como el deporte comienza a ocupar un lugar destacado no sólo en lo social, sino también en la política, la cultura y educación. Por tales motivos, no es sorprendente, que cada vez un mayor número de psicólogos se interesen por las interacciones que se producen en la actividad deportiva; donde destaca la investigación de procesos psicológicos básicos y la aplicación de técnicas de intervención.

El deporte en nuestra Máxima Casa de Estudios, es considerado en leyes y estatutos como una senda y promotor del desarrollo integral de quienes lo practican, así como un factor de salud física y psicológica de los estudiantes deportistas.

La UNAM es una institución que busca mantenerse a la vanguardia, no sólo en lo que respecta a la investigación o lo académico sino también en el ámbito deportivo. De ahí que el objetivo del presente taller es formar entrenadores(as) de alto desempeño que identifiquen, reconozcan y mencionen algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva. Por ello en la presente tesis, en el primer capítulo se exponen las distintas acciones emprendidas para destinar una mayor cantidad y calidad de recursos (instalaciones, materiales, dependencias, eventos y profesionales) a la práctica deportiva, como muestra de la relevancia que ella implica, por ser parte de la formación integral que la universidad se ha comprometido a nivel legal y administrativo brindar a sus estudiantes.

Debido al énfasis e importancia sociocultural del deporte actualmente, es que se busca impactar a un número significativo de personas. En ese sentido, la Facultad de Estudios Superiores Iztacala no es la excepción, ya que tanto a nivel competitivo como recreativo, intenta involucrar a más personas para la realización de la práctica deportiva. Es así que, se hace especial énfasis en cómo se ha encauzado el deporte desde sus inicios hasta la actualidad en ésta.

En el segundo capítulo se consideran aspectos sobre el deporte tales como su historia, que al ser de nuestro conocimiento nos facilita el entender por qué tanta gente lo practica y/o se involucra con quienes lo desempeñan expresándoles apoyo, desagrado, porras o rechazo. Además de comprender la implicación que ha tenido en su desarrollo los aspectos: político, económico, social y cultural de los países en que han surgido como otra forma de expresión del ser humano: de ideales, del máximo potencial físico y psicológico que es capaz de lograr, de salud, vigor, juventud, entre otras manifestaciones. De igual modo se abordan distintas definiciones, clasificaciones y beneficios; aportándose así un panorama más amplio para conocer, en la actualidad: a qué se le llama deporte, las distintas disciplinas y forma de agruparlas y beneficios que en general son producto de su práctica.

El tercer capítulo se enfoca a delimitar el campo de acción de la psicología del deporte, primeramente al mencionar cómo se ha desarrollado ésta, en distintos países de América y Europa. Continuando con la presentación de las definiciones, objetivos, métodos, técnicas,

aplicaciones y la presentación de algunos de los instrumentos que la caracterizan e identifican; dando así pauta a exponer las funciones específicas que le corresponden desempeñar al psicólogo del deporte, orientadas y definidas por las anteriores.

Respecto al cuarto capítulo, éste comprende el planteamiento de la perspectiva teórica que sustenta a la propuesta del taller de la tesis. Para ello se presenta en qué consiste el enfoque cognitivo-conductual, haciendo referencia a sus fundamentos histórico-conceptuales, que brindan la plataforma de partida para comprender el por qué y contenido de sus técnicas y de sus contribuciones al ámbito deportivo, constatadas en distintas investigaciones. Para continuar con la descripción de los elementos básicos (objetivo, procedimiento, etc.) de las técnicas y temáticas seleccionadas para el diseño del taller. Y posteriormente expresar las razones por las que resulta evidente la importancia y beneficios de haber decidido dirigir este taller a entrenadores deportivos de la FES-I. Debido a que la propuesta del taller surge para cubrir dos objetivos: 1) contribuir a que los entrenadores deportivos identifiquen la labor que puede desenvolver el psicólogo deportivo para contribuir a su desempeño y desarrollo integral y 2) que lo anterior facilite el que respalden y colaboren en la intervención de este profesional en este ámbito.

Por último, en el quinto capítulo se expone: el objetivo general del taller, población a quién va dirigido, materiales a emplear, el espacio para su impartición, cantidad y duración de las sesiones. Así como componentes que conforman a las actividades o dinámicas contempladas en cada sesión: objetivo, duración, material, nombre, criterio de logro y por ende las funciones de las coordinadoras(es) y actividades de los participantes.

# **CAPÍTULO 1. EL DEPORTE EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO (UNAM)**

## **1.1 Breve Reseña Histórica**

La UNAM en el transcurso de los años ha logrado ser reconocida fuera y dentro de sí misma, tanto por la realización de una variedad de acciones, como por su tradición de ofrecer, impartir y fomentar la práctica de disciplinas deportivas a los estudiantes universitarios y por los logros obtenidos por ellos. Para ilustrar someramente cómo en la Máxima Casa de Estudios el deporte, ha recibido respaldo por parte de las autoridades competentes; al destinarle espacios, calidad y cantidad en recursos humanos y materiales, además de mayor difusión; logrando así que más gente lo practicara o practique a nivel competitivo o recreativo; es que se mencionarán cronológicamente algunos eventos representativos que han contribuido a que hoy por hoy se disfrute de este servicio encaminado a formar universitarios de manera integral.

En el año de 1917 se decidió fundar el Departamento de Educación Física en la Escuela Nacional Preparatoria, que posteriormente se transformó en 1926 en el Departamento de Educación Física de la Universidad (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1928 ante la necesidad de formar recursos humanos para la enseñanza de actividades físicas y deportivas de la universidad, se fundó la Escuela de Educación Física en la que se empleaban dos Programas de Formación Profesional: uno para ser Profesor de Educación Física y otro para ser Director de Educación Física. Para 1935, año en el que ésta escuela dejó de funcionar, cinco generaciones de profesores se habían instruido en ella. Cabe destacar que a pesar de ello se le dio continuidad a esta labor a través de distintas acciones, orientadas a la capacitación y actualización de los entrenadores. Entre estas acciones sobresalió el Programa de Formación Básica para Docencia, dirigido por el Centro de Investigación y Servicios Educativos de la UNAM (Rodríguez, 2006).

“En 1947, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) organizó y promovió los primeros Juegos Nacionales Universitarios en nuestro país” (Consejo Nacional del Deporte de la Educación A. C., 2005). Años más tarde tuvo lugar el proyecto de la instalación deportiva más emblemática de la universidad: el Estadio Olímpico Universitario que de acuerdo a la Secretaría Administrativa (1994) “Las obras se iniciaron el año 1952, siendo presidente de la república el Licenciado Miguel Alemán, concluyéndose en 1954” (p. 155). Éste se encuentra enclavado en el Pedregal de San Ángel y cuenta con: una cancha de fútbol soccer, una pista de atletismo con longitud de 400 metros para permitir las pruebas de 100 metros planos y 100 y 110 con obstáculos y una fosa para las carreras de steeplechase fuera de la curva norte. Además están incluidas las áreas reglamentarias para las pruebas de: salto de altura, garrocha, longitud y triple y lanzamiento de bala, disco, jabalina y martillo.

La Alberca Olímpica Universitaria ubicada en el circuito interior frente a las facultades de Arquitectura e Ingeniería, es otra instalación deportiva importante; tanto por albergar las instalaciones necesarias para practicar: waterpolo, natación olímpica, ballet acuático, nado de exhibición, nado con aletas, clavados y buceo; como por contar con una clínica médica deportiva que otorga servicio de urgencias a los deportistas. A su vez a ella asisten quienes desean participar en cursos de montañismo, escalada en roca y pumitas (aprende a nadar, gimnasia básica y aeróbica); así como deportistas minusválidos para practicar natación y básquetbol. No obstante, cabe señalar que otros deportes que se practican sobre silla de ruedas, son: esgrima, arquería, levantamiento de pesas, tenis de mesa, natación en todas sus modalidades, atletismo en pentatlón, carreras de velocidad, relevos, slalom y lanzamientos de bala, disco y jabalina.

Por otro lado el estadio de prácticas Roberto Tapatío Méndez se localiza en la zona deportiva que se encuentra al sur de la alberca olímpica universitaria. Éste posee: dimensiones olímpicas, metas intercambiables para fútbol soccer y americano, pista atlética con siete carriles en toda su longitud y superficie para pruebas de campo, tales como; salto con garrocha, triple, de altura y longitud, así como lanzamiento de bala, martillo, jabalina y disco.

Además de los anteriores se dispone del frontón cerrado situado en la parte suroriente de la zona de campos deportivos. Su gran espacio interior está distribuido de tal manera que permite la práctica de: artes marciales, gimnasia, básquetbol, volibol, frontón a mano, tenis de mesa y badminton. A un costado de él se hallan ocho frontones abiertos de menor tamaño, donde se juega a mano o con raqueta (tenis de mesa y badminton).

Por otra parte, el Gimnasio Universitario se ubica al norte del frontón cerrado, su gran capacidad posibilitó el que se dividiera en zonas para ejercicios a manos libres (gimnasia artística) y un área para artes marciales. A él se puede acceder por el lado oriente del gimnasio.

Finalmente, como parte de las anteriores instalaciones deportivas de Ciudad Universitaria (CU), las Canchas deportivas para prácticas; agrupadas en base a los deportes que en ellas se desempeñan, se enlistan a continuación:

- ❖ Las canchas de fútbol soccer localizadas al noroeste del estadio de prácticas, son ocho con metas intercambiables.
- ❖ Las canchas de básquetbol se hallan en la cabecera sur de los campos de fútbol americano y se conforman por cuatro canchas y dos canastas adicionales.
- ❖ Las canchas de volibol son seis y colindan con las de básquetbol.
- ❖ Las canchas de tenis son cuatro: tres con piso de concreto coloreado y una con recubierta sintética, situadas cerca de los vestidores para mujeres del estadio de prácticas Roberto Tapatío Méndez.
- ❖ Las canchas de sóftbol son dos y se encuentran en el lado sur de la alberca olímpica.

- ❖ La cancha de béisbol ha sido útil para prácticas y competencias de relevancia y se ubica al noroeste de la zona deportiva, por el camino que conduce al jardín botánico exterior, junto a los campos de fútbol soccer (Secretaría Administrativa, 1994).

En el estadio olímpico en 1954, el equipo “Pumas” de fútbol americano obtuvo la victoria al enfrentarse contra los “Burros blancos” del Instituto Politécnico Nacional (IPN) (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). En el mismo año, una vez terminados todos los edificios e instalaciones de CU; el estadio universitario fue la sede de los VII Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, que se constituyeron en la primera gran competencia deportiva internacional celebrada en México (Secretaría Administrativa, 1994).

Para 1962, el Club Universidad subió a la Primera División del fútbol y el Departamento de Educación Física de la Universidad se convirtió en la Dirección General de Educación Física, que para 1967 cambió su nombre a Dirección General de Actividades Deportivas. Al año siguiente, en 1968 fueron inaugurados los XIX Juegos Olímpicos, en Ciudad Universitaria el día 12 de octubre (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006).

En la década de los 70 se desarrollaron gradualmente cursos mejor organizados para los entrenadores, además de la primera propuesta para la creación de la Escuela de Entrenadores (Rodríguez, 2006). A finales de 1976, en el mes de octubre la Dirección General de Actividades Deportivas cambió su nombre al de Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR), a la par que fue creada la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos; dependencia que en 1985 optó por denominarse Dirección General para la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1982 los Pumas lograron su segundo campeonato al derrotar al Cruz Azul 4 a 2 (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). Asimismo al inicio de los 80 se diseñó el proyecto para la creación de la Licenciatura en Actividades Deportivas (Rodríguez,

2006). Para 1986, la DGADyR creó el Consejo Técnico del Deporte Universitario, órgano colegiado que no consigue continuar vigente (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006). En el mismo año la UNAM participó en el XIII Campeonato Mundial de Fútbol, facilitando el uso de su estadio olímpico e instalaciones anexas para algunos partidos de los equipos representantes de los países participantes, que conformaron el grupo A: Argentina, Bulgaria, Corea, Francia e Italia (Secretaría Administrativa, 1994).

El día 17 de agosto de 1987 por disposición del rector Jorge Carpizo, en respuesta al gran interés de la UNAM por la promoción de la práctica deportiva, de su enseñanza, investigación y difusión; fue creado el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD); el cual depende de la DGADyR (Rodríguez, 2006).

La DGADyR en 1989, aceptó algunas de las funciones que le correspondían a la Dirección General para la Administración de Recintos Culturales, Recreativos y Deportivos. En el mismo año pero en el mes de abril, fue expedido el acuerdo que decreta las funciones de la DGADyR. En noviembre por medio del programa llamado “Deporte y Recreación para la Formación Integral del Estudiante Universitario”, se establecieron las bases de las actividades deportivas y recreativas como parte del proyecto educativo universitario (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

En 1990, la UNAM fue la anfitriona de las competencias correspondientes a los XVI Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe, una vez que el gobierno mexicano aceptó organizarlos. Asistieron 315 deportistas y atletas provenientes de 29 países de la región, de los cuales 77 eran deportistas representativos de la Universidad; quienes ganaron 64 medallas: 20 de oro, 26 de plata y 18 de bronce, cifra que representó el 22% del total de preseas obtenidas por la delegación mexicana. También en ése año los deportistas universitarios participaron en 94 competencias nacionales, en las cuales obtuvieron 304 medallas; así como en competencias internacionales (panamericanos, centroamericanos y mundiales), logrando para el país 92 medallas. Para el mes de agosto, compitieron en volibol femenino 37 deportistas universitarias, representando a México en la XIV Universiada que se efectuó en Sheffield, Inglaterra. Por su lado el equipo universitario

Cóndores de fútbol americano logró el bicampeonato nacional de liga mayor en las temporadas 1990 y 1991, al enfrentarse a los equipos “Águilas Blancas” del IPN y “Borregos Salvajes” del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Monterrey.

En enero de 1991, ocho montañistas de la UNAM conquistaron el asalto cumbre del Aconcagua, que con sus 6 967 metros sobre el nivel del mar, es el pico más alto del continente americano. Asimismo en el Panamericano de Caracas, Venezuela; en canotaje los deportistas universitarios obtuvieron seis medallas. Por su parte un universitario ganó el tercer lugar mundial de Karate-do, acontecido en la Cd. de México, así como en los Panamericanos celebrados en Curazao (Secretaría Administrativa, 1994). A su vez los integrantes del equipo “Pumas” lograron la proeza de conseguir su tercer campeonato de fútbol profesional, al vencer al equipo América con la mínima diferencia de goles (Universidad Nacional Autónoma de México, 2006). Una universitaria logró un segundo lugar y tres terceros en el Mundial de Nado con aletas, que se llevó a cabo en los Países Bajos. Para el mes de julio, diez remeros universitarios se adueñaron del quinto lugar en la Regata Prepanamericana en La Habana, Cuba y después se convirtieron en campeones nacionales imponiendo una nueva marca. Para agosto el equipo representativo de escalada en roca conquistó uno de los macizos graníticos más elevados del mundo: El capitán, que se localiza en el valle de Yosemite, California, EUA y que cuenta con una pared vertical de mil metros de desnivel, de su base a la cima.

Además durante ese año la DGADyR brindó sus servicios a los universitarios en 41 deportes en el ámbito de la iniciación física-deportiva, de la selección y entrenamiento de los equipos representativos de la UNAM. De igual modo en el ámbito interno organizó 855 torneos en las distintas ramas y categorías, en los que participaron 95 522 estudiantes de las facultades y escuelas de la universidad. A nivel nacional 1 901 deportistas universitarios participaron en 174 campeonatos, donde ganaron 397 preseas. A nivel internacional deportistas representativos participaron en: los XI Juegos Panamericanos en La Habana, Cuba en los Juegos Panamericanos de atletismo juvenil, ciclismo juvenil, karate-do y ajedrez; en la Universiada celebrada en Sheffield, Gran Bretaña y en el Campeonato

Mundial de Nado con Aletas; en los que lograron 16 medallas, de las cuales una fue de oro, cinco de plata y diez de bronce.

Por último en ese año la exposición Ciencia y Deporte, única en su género en Iberoamérica, difundió a todo el público los aspectos científicos del deporte por medio de múltiples actividades de educación física, deportivas y académicas, tales como: exhibiciones, talleres, cursos, muestras gráficas, teatro y pruebas físicas realizadas a los asistentes con equipo médico especializado. Ésta fue organizada conjuntamente con el Centro de Comunicación de la Ciencia y el Museo Universitario de Ciencias y Artes y logró tener mucha repercusión en el público (Secretaría Administrativa, 1994).

Dos años más tarde, en 1993 la DGADyR se incorporó a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, correspondiéndole brindar atención a usuarios dentro y fuera de la UNAM; encontrándose entre ellos: estudiantes que practican el deporte y la recreación, los deportistas seleccionados, entrenadores y asociaciones deportivas de la universidad. A su vez fue reconocida como Entidad Federada del Deporte Nacional, manteniendo relación estrecha con la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana y las Federaciones Mexicanas de cada deporte. Para 1997 la Secretaría de Asuntos Estudiantiles de la UNAM se reorganizó, quedando establecidas dentro del marco de sus atribuciones las funciones de la DGADyR. Posteriormente en febrero del 2001, la DGADyR quedó asignada a la Secretaría de Servicios a la Comunidad (Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, 2006).

Todo lo anterior, es muestra de cómo en la universidad es posible la práctica de no menos de 39 diversos deportes, ya sea dentro de Ciudad Universitaria o fuera de ella; debido a que cada facultad y escuela cuenta con sus propios equipos representativos, los cuales a su vez participan de manera activa y continua en distintos torneos y competencias de gran relevancia; tanto a nivel interno, nacional como internacional (Secretaría Administrativa, 1994).

Desde el 2005 el Sistema del Deporte Universitario dentro del ámbito interno contempla competencias como los:

- *Juegos PUMA*. Son torneos internos de cada plantel de la educación media superior y superior de la universidad, en los que participan únicamente los alumnos adscritos al plantel correspondiente.
- *Juegos Universitarios*. Son torneos organizados para la participación de equipos que representen a cada plantel de la universidad, en la educación media superior y superior.
- *Pumathón*. Son una serie de carreras cuyo objetivo es la promoción y difusión de actividades en beneficio de la salud.

A nivel nacional, se cuenta con la:

- *Olimpiada Nacional*. Competencia deportiva convocada por CONADE y las Federaciones Deportivas, para la participación de niños y jóvenes.
- *Universiada Nacional*. Competencia que convoca el CONDDE, en la que participan equipos representativos de las instituciones afiliadas.

Por otro lado se menciona a continuación, parte del trabajo que realizaban la psicóloga Verónica Rodríguez García y la pedagoga Guadalupe Parra Visoso, como las encargadas de realizar intervenciones de carácter psicopedagógico dentro del CECESD. Ello por dos razones: como muestra del apoyo cada vez más especializado que se le brinda a los deportistas de la universidad y como antecedente dentro de la UNAM del taller que posteriormente se propone para los entrenadores de la FES-I.

En 1995 el CECESD obtuvo como fruto de su labor, la difusión y promoción que le hicieron sus egresados, trayendo consigo el que la Dirección de Fuerzas Básicas del Club Universidad AC, solicitara a la DGADyR asesorías y pláticas incluyendo al área de

psicología para sus entrenadores de fuerzas básicas. Éstas finalizaron en 1997 con el diseño del “Sistema de Educación Continua del Entrenador Universitario del Club Universidad”, que contemplaba un aumento en la capacitación psicológica, dentro de las tres etapas en las que se dividió el sistema. Los resultados logrados favorecieron que se afanzara el modelo de trabajo y que a su vez otros equipos solicitaran el servicio, como: el representativo de fútbol asociación del nivel medio superior de la universidad, el club Necaxa de fuerzas básicas y filiales y el equipo de fútbol americano de Liga Mayor de la UNAM en agosto de 1999 (Rodríguez, 2006).

No obstante, resulta pertinente considerar, además de la historia deportiva de la universidad, el aspecto legal en el que se establecen los lineamientos que debe seguir no sólo la UNAM; sino todas las instituciones de nivel superior, con respecto a las funciones que deben cumplir para contribuir a la formación integral de los universitarios.

## **1.2 Legislación Universitaria en relación con la Extensión de la Cultura**

La Máxima Casa de Estudios para cumplir con un buen funcionamiento requiere regirse por estatutos y como cualquier otra institución que cuenta con reconocimiento legal; sus acciones, funciones y todo lo que hace, posee fundamento en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

De ahí que, dentro de la Legislación Universitaria de 1992, en lo que respecta a la extensión de la cultura, se alude al Artículo 3º de la Constitución que al referirse a la educación que imparta el Estado-Federación, Estados y Municipios; señala que ésta “tenderá a desarrollar armónicamente todas las facultades del ser humano y fomentará en él, a la vez, el amor a la patria y la conciencia de la solidaridad internacional en la independencia y en la justicia” (Universidad Nacional Autónoma de México, 1992, pág. 9). De igual manera contempla una sección en la que expresa que las universidades y demás instituciones de educación superior a las que la ley otorgue autonomía, “tendrán la facultad y la responsabilidad de gobernarse a sí mismas; realizan sus fines de educar, investigar o difundir la cultura de

acuerdo con los principios de éste artículo...” (Universidad Nacional Autónoma de México, 1992, pág.10).

Aunado a lo anterior, en el periodo del presidente Manuel Ávila Camacho en el año de 1945, se publica en el Diario Oficial el 6 de enero la Ley Orgánica de la UNAM; donde se establece en el Artículo 1º, que ésta es una corporación pública -organismo descentralizado del estado- dotado de plena capacidad jurídica, que tiene por fines impartir educación superior para formar profesionistas, investigadores, profesores universitarios y técnicos útiles a la sociedad; así como organizar y realizar investigación, principalmente a cerca de las condiciones y problemas nacionales y extender con la mayor amplitud posible los beneficios de la cultura; quedando esto mismo determinado en el Estatuto General de la Universidad.

Por su parte la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior (ANUIES), con su propuesta de desarrollo se propone: ampliar y mejorar la calidad de los servicios que éstas ofrecen a la sociedad y a su vez fortalecer los programas de extensión de la cultura y los servicios; los cuales ocupan un lugar destacado por la naturaleza de su acción. De modo que la UNAM como miembro de éstas, constituye un vínculo idóneo para generar, ampliar y difundir el conocimiento en beneficio de la sociedad.

Así, al hablar de extensión de la cultura y los servicios, necesariamente es importante ubicar que en los últimos años la educación superior en México, ha tenido un intenso proceso de cambio; en el que se van identificando nuevas alternativas y posibilidades en la actualización del Programa Nacional de Extensión de la Cultura y los Servicios (PNECS). Él cual, se basa en un enfoque totalizador que se traduce en un instrumento de programación, que permita el aprovechamiento de los avances y los esfuerzos de cada una de las áreas; para la construcción de un sistema educativo de mayor calidad y el mejoramiento sustancial de las aportaciones del sistema educativo a los grandes desafíos que enfrenta el país.

Al respecto la ANUIES (2006) identificó como uno de esos retos “entre lo más relevante se encuentra en el modelo de desarrollo del país, que pasó de una economía cerrada y centrada en la sustitución de importaciones a una economía abierta a las fuerzas de los mercados internacionales”. Lo que para la educación superior, ha derivado en una gran demanda por parte del sector público de la sociedad; que se ha ido satisfaciendo con la creación de nuevas profesiones y servicios.

Es por ello que, si se concibe a la extensión de la cultura y los servicios como un espacio para incidir en la sociedad; el que sea necesario no sólo reconocer los diversos factores que la estén impactando, sino también las diferencias y la diversidad de las Instituciones de Educación Superior (IES); como una base para el diseño de estrategias generales, que permitan fortalecer el desarrollo y contribuir a la formación integral de las personas. En cuanto a las políticas generales de la extensión de la cultura y los servicios, encontramos que las IES, deben establecer mecanismos para fortalecer áreas como: difusión artística, divulgación del conocimiento humanístico, científico y tecnológico, educación continua, servicio social, deporte, patrimonio cultural, entre otros; además de propiciar el diseño de planes específicos para cada área, tomando en consideración el perfil y los propósitos institucionales. Por ello para la ANUIES es necesario revisar y fortalecer los proyectos de extensión de la cultura, con el fin de que incidan directamente en la formación integral de los estudiantes.

En este sentido en el artículo 7 de la Ley Federal de Educación, se menciona que en las instituciones de educación superior, el deporte surge: como una necesidad para cumplir una tarea formadora que contribuya al desarrollo integral del individuo -para que éste a su vez ejerza plenamente sus capacidades humanas-, pero sobre todo para la transmisión de valores, actitudes y habilidades; tanto deportivas, como aquellas útiles para trabajar en equipo, así como para el desarrollo de una personalidad abierta con capacidad de adaptación y con un alto sentido de responsabilidad y autosuperación (Cisneros, 2005). Lo cual explica el porque las IES se ven en la necesidad de impartir dicha formación.

En conclusión, la información expuesta es evidencia del respaldo legal que sustenta a algunas acciones emprendidas por la UNAM, tales como: el promover la organización y realización de actividades que fomenten el desarrollo integral del ser humano, como parte de los programas de extensión de la cultura; disponiendo para ello de instalaciones deportivas, al igual que de instancias a nivel administrativo, a las que se hará referencia en el siguiente apartado.

### **1.3 Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR)**

La Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, dependiente de la Secretaría de Servicios a la Comunidad Universitaria, tiene como misión “Coadyuvar a la formación integral de los alumnos a través de hacer de la cultura física, deportiva y recreativa, elementos que favorezcan el desarrollo de los valores tales como la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina y superación personal, trabajo en equipo, respeto y sentido de identidad con su escuela, con su universidad y con su país. Propicia asimismo condiciones de recreación que favorezcan el tránsito exitoso de los alumnos por su Universidad” (Acosta, 2007).

Asimismo, la DGADyR de acuerdo a las Políticas Generales que tiene establecidas, se sustenta en dos principios generales: lograr cada vez una mayor participación de estudiantes universitarios en actividades deportivas, de educación física y recreación; así como integrar equipos representativos en las disciplinas deportivas que se practican en la institución fundamentalmente por mecanismos técnicos y científicos de calidad, que les permitan alcanzar la excelencia en las competencias.

Es así que, la DGADyR requiere del trabajo en conjunto de las seis direcciones que la conforman para cumplir con su misión; direcciones que junto con sus respectivas funciones, son enlistadas a continuación:

1. *Deporte representativo*. Busca la mejor representación competitiva del deporte en la UNAM.

2. *Deporte formativo y recreación.* Realiza acciones para que cada vez más los alumnos universitarios, participen en los programas diseñados mediante el uso creativo del tiempo libre.
3. *Medicina del deporte.* Presta servicios que requiera el estudiante deportista (adaptación fisiológica, prevenir lesiones, tratamientos adecuados, etc.) e investiga en el ámbito de su competencia.
4. *Comunicación social.* Da a conocer oportuna y eficientemente sobre las acciones que se desarrollan en el marco del Programa del Deporte Universitario (Gaceta UNAM, Goya Universitario, Radio UNAM, etc.).
5. *Planeación y desarrollo académico.* Establece acciones de coordinación seguimiento y evaluación del Programa del Deporte Universitario. Tiene a su cargo el Centro de Educación Continua de Estudios Superiores del Deporte (CECESD).
6. *Secretaría administrativa.* Formula, coordina, supervisa y evalúa el presupuesto de la DGADyR, establece los mecanismos de control en la administración, recursos humanos, materiales y financieros.

Por otro lado, uno de los objetivos en cuanto al desarrollo del deporte y la recreación, consiste en establecer programas de desarrollo deportivo en todas las escuelas y facultades, así como en Ciudad Universitaria, a través: del sistema universitario del deporte, de los programas de enseñanza básica y la promoción de nuevos deportes y torneos que integren a la comunidad universitaria.

## **1.4 El Deporte en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala (FES-I)**

### **1.4.1 Breve Reseña Histórica**

Así como en Ciudad Universitaria se han y siguen destinando recursos, para ofrecer a los deportistas universitarios las condiciones necesarias para su mejor desempeño; en las distintas Facultades de Estudios Superiores (FES): Cuautitlán, Acatlán, Iztacala, Aragón y Zaragoza; se trabaja para lograr lo mismo. En el caso de la FES-Iztacala, ésta a lo largo de

sus 32 años de existencia también tiene una historia en el ámbito deportivo a la que se hará referencia a continuación.

En el año de 1975 al ponerse en funcionamiento la actual FES Iztacala, ésta contaba sólo con un profesor de Educación Física; pero dos años después el número de profesores aumentó a tres. Para el año siguiente, se contrató al primer instructor de atletismo y en 1980 se sumó un profesor de fútbol soccer. En ese tiempo se comenzó a gestionar la descentralización, organización y coordinación de las actividades deportivas de la Dirección General de Actividades Deportivas en cada ENEP.

En 1981 se llevó a cabo la inauguración del Gimnasio de Usos Múltiples y al año siguiente la del Gimnasio de Acondicionamiento Físico Especializado. Para 1988 en los Juegos Inter ENEP-FES las integrantes del equipo de taekwando lograron ubicarse en el tercer lugar y en el primero en 1991. Por otro lado en el ámbito internacional en competencias como el Campeonato Mundial Universitario, Verónica Becerra Rodríguez atleta iztaccalteca logró obtener el título mundial de taekwando en la categoría bantham, acontecido en Santander, España en 1990.

Por otra parte en 1991, las integrantes del equipo de taekwando en los Juegos Inter ENEP-FES obtuvieron el primer lugar. Durante ese mismo año, fue inaugurado el campo deportivo de la ENEPI, por Ricardo “El Tuca” Ferreti entrenador y Manuel Negrete jugador; ambos del equipo Pumas. Posteriormente el equipo de taekwando sumó más logros, como el de ganar el primer lugar en el Campeonato Regional de Educación Superior; además del tercer lugar en el Campeonato Nacional de Educación Superior obtenido al año siguiente. Como parte de las anteriores instalaciones ya enlistadas, se puso a disposición de los universitarios un campo más de fútbol soccer, cuatro canchas de básquetbol y seis de voleibol al aire libre, así como el Gimnasio de Usos Múltiples para practicar artes marciales y gimnasia; además de vestidores para hombres y mujeres.

Para 1993 el equipo de atletismo integrado por: Monserrat Mora, Blanca Estela Torres, Adriana Palacios, Martha Aguilera, Adrián García y Leonardo Gómez; empezó a ganar

presencia en competencias nacionales como los Juegos Nacionales Estudiantiles. Por su parte, pero en el mismo año, los equipos de básquetbol femenino y varonil obtuvieron en el Campeonato Estatal el primer lugar al participar en los Juegos Nacionales Estudiantiles.

A su vez Oscar Díaz de la Serna estudiante de Psicología fue nominado, como el mejor basquetbolista estudiantil del Estado de México por su desempeño durante el Campeonato Nacional Estudiantil de Básquetbol. Asimismo “Cougars” el equipo representativo femenino de tochito banderola a finales de los 90’s, se adjudicó el título de dicha disciplina en 1997, además de otros reconocimientos.

En el 2004 el rector Juan Ramón de la Fuente inauguró la cancha de fútbol rápido, año en el que el representativo deportivo de Iztacala integrado por los atletas de las distintas disciplinas deportivas, ganó el segundo lugar general en los Juegos Puma 2004. Aunado a ello Iztacala ha contado con atletas que al obtener un muy buen desempeño al representarla en distintas competencias, han recibido varios reconocimientos, como es el caso de Mariana Abuela Martín del Campo, Gerardo Valle Mondragón y Dante Espinoza Aguilar.

Por otra parte, cabe destacar el satisfactorio papel que han desempeñado los equipos de taekwondo, atletismo y fútbol rápido, al lograr figurar en los primeros lugares en distintas competencias universitarias, nacionales y en ocasiones internacionales, poniendo en alto el nombre de Iztacala (Maldonado, 2005).

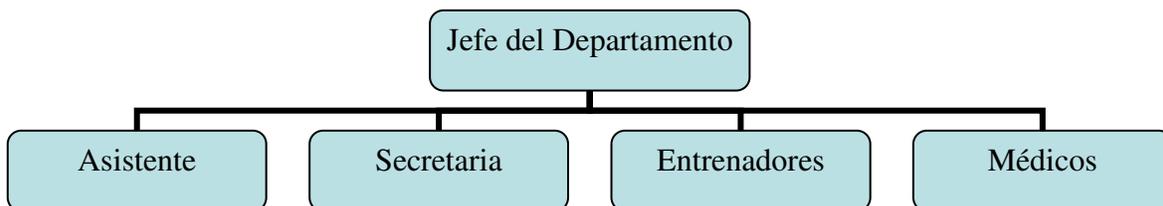
Cabe mencionar, que en el tiempo que lleva la FES-Iztacala ofreciéndoles preparación deportiva a sus estudiantes, no ha contado con psicólogos del deporte que les brinden asesorías psicológicas; para optimizar su desempeño deportivo, tanto en entrenamientos como en competencias. Y en cuanto a los entrenadores el conocimiento que poseen al respecto es muy limitado.

### 1.4.2 Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas

En la FES Iztacala se apoya a los alumnos, trabajadores y académicos para que tengan acceso tanto a los recursos materiales, humanos y técnicos; como a la asesoría y orientación que favorezcan la adecuada práctica de las actividades físico-deportivas; buscando impactar de este modo a toda la comunidad universitaria incluyendo a egresados y otras instituciones educativas.

De ahí que, las instancias implicadas en la planeación, organización, difusión e impartición del deporte dentro de la FES-I, de acuerdo al organigrama de la misma, sean: la Dirección General, seguida por la Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, de la que depende el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas; al cual corresponde fomentar dichas actividades. Aunado a ello, se cuenta con un Programa Estratégico denominado Extensión Universitaria y Divulgación de la Ciencia, que tiene bajo su cargo cuatro subprogramas dirigidos a todos los departamentos de la FES-I, en donde la Difusión de la Cultura Deportiva es uno de ellos (Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales, 2006).

Por otro lado, las funciones del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas son: ejercer tanto los programas de desarrollo institucional que promuevan la cultura, el deporte, identidad y armonía en la dependencia; así como los correspondientes a las actividades de extensión universitaria. Para cumplir sus funciones, el departamento cuenta con el siguiente organigrama:



Las funciones del jefe del Departamento, están establecidas en el Art. 19 de las Normas Operativas para el Deporte en la UNAM desde 1998; siendo las siguientes: planear, dirigir

y controlar todo lo concerniente a las actividades físico-deportivas sin perder el carácter científico de las mismas, así como trabajar conjuntamente con los entrenadores, difundir el quehacer deportivo, entre otros. En cuanto a los entrenadores, sus funciones radican en: atender a los usuarios en cada área deportiva, elaborar proyectos, tener un seguimiento en su plan de trabajo, cuidar los materiales, prevenir lesiones, supervisar personalmente tanto a los participantes a nivel táctico y técnico como estar informado indirectamente de la situación académica en la que se encuentran, entre las más importantes.

Por otra parte, la FES-I mediante la participación de la Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales, de la cual depende el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas; propone un Plan de Desarrollo Académico Institucional (PDAI), que comprende el periodo 2004-2007. Para éste plan las actividades deportivas y recreativas, representan disciplinas pedagógicas y derecho de los universitarios, indispensables para el pleno desarrollo de sus facultades físicas, intelectuales y morales; cuyo fomento e impulso de su enseñanza y práctica resulta ser una tarea importante para la Máxima Casa de Estudios.

En ese sentido, el PDAI “pone en acción un conjunto de subprogramas y proyectos orientados a la promoción de la extensión universitaria, la difusión de la cultura y deportiva, y a fomentar la extensión académica multidisciplinaria, las relaciones institucionales y la comunicación social efectiva entre los universitarios de la facultad” (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2004). Esto, conforme a las fortalezas con las que cuenta la FES-I; siendo la principal de ellas: la existencia de actividades que han consolidado y preservado en los integrantes de la comunidad -como en el caso de los académicos y estudiantes-, la inquietud por participar voluntariamente en actividades, cuyo interés radica en incrementar el desarrollo integral y el fortalecimiento de la universidad.

Respecto a la forma en que se articula el PDAI con la actual Misión de la facultad, ésta es muy amplia; ya que es a través de los espacios de extensión universitaria y difusión de la cultura, donde se compromete y expresa el sentido pleno de la formación universitaria, el cual ha quedado a su vez patente en el lema que distingue a nuestra universidad “Por mi

raza hablará el espíritu” (Facultad de Estudios Superiores Iztacala, 2004). La Misión de la FES Iztacala, expresa este sentido pleno al menos en tres aspectos: 1) al pretender convertir a la facultad en un polo de desarrollo cultural, 2) al mencionar que los recursos humanos que forme, serán capaces de generar y aplicar conocimientos a través del servicio y cultura de forma integral y, 3) al mencionar que las principales actitudes de los egresados serán el compromiso social, la innovación y la calidad humana.

La articulación del PDAI en la Visión institucional actual, lamentablemente es limitada a un sólo aspecto: “la FES Iztacala ha logrado que las expectativas del alumnado y de los sectores de la sociedad que reciben los servicios profesionales de sus egresados sean plenamente satisfactorias, debido a la cuidadosa preparación de sus estudiantes” (Secretaría de Desarrollo y Relaciones Institucionales, 2006).

En cuanto al porcentaje de alumnos que en el 2006, participaron en alguna actividad deportiva, éste fue de 399 lo que representa el 3.06% de la población total de 13000 inscritos en dicho año; de los cuales el 23.0% eran de la carrera de Biología, el 7.5% de Enfermería, 10.5% de Cirujano Dentista, 31.8% Médico Cirujano, el 4.2% de Optometría y el 22.8% de Psicología. Cabe señalar que en la FES-I actualmente se pueden practicar disciplinas como: atletismo, acondicionamiento físico, gimnasia, taekwando, yoga, baloncesto, volibol, fútbol rápido y soccer. Las actividades deportivas de mayor demanda son halterofilia o pesas y fútbol rápido varonil; ésta última debido a su reciente aparición, como deporte a practicar en la facultad.

Si bien se ha hablado de la importancia que ha tenido el deporte a nivel general en la universidad y en particular en la FES Iztacala y que no conforme a eso, se busca impactar a un número mayor de población no sólo estudiantil; resulta apropiado delimitar lo que se entiende por deporte dentro de la cultura y a través de los años, los beneficios que trae consigo su práctica e incluso su actual clasificación; elaborada en función de las habilidades y destrezas psicológicas que se requieren y desarrollan para su desempeño. Lo cual debido a su importancia, será abordado en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 2. EL DEPORTE

### 2.1 Antecedentes Históricos

A continuación se hace un esbozo histórico del proceso que implicó, el que la actividad humana de carácter lúdico se fuera haciendo más compleja a medida que los grupos sociales, así como su medio ambiente físico y cultural se fueran transformando.

A los pueblos primitivos la actividad física les era útil básicamente para: protegerse, conseguir alimento, transportarse y reproducirse, es decir, para sobrevivir; ya que como expresa Gerhard Lukas en 1969 (citado en Mandell, 1984) “Las actividades culturales y sociales del hombre dependen, en todo momento, de sus recursos materiales y de su tecnología” (p. 12). Como evidencia de lo expresado por Gerhard, se cuenta con la investigación realizada a finales del siglo pasado y comienzos del presente sobre los “juegos del mundo”, por Culin, a quien alude Mandell (citado en Rodríguez, 2000). Investigación que Culin por falta de tiempo y recursos, delimitó a los juegos de los indios americanos; resaltando entre sus conclusiones; que sus deportistas eran entusiastas y practicaban muchos juegos con pelota, que elaboraban con materiales perecederos. Así mismo Blanchard y Cheska (citados en Rodríguez, 2000) para explicar la evolución del deporte primitivo se valen de los siguientes “ejes evolutivos”:

- “*Identidad social*”. Hace alusión a que jugaban entre familiares y conocidos, sin importar la edad o sexo.
- “*Significado adaptativo o ecológico*”. Se refiere al sentido que tenían los juegos o deportes, como lo era lo económico ya que, por ejemplo: se procuraba mantener en buena condición física a los integrantes del grupo para la caza o defensa.
- “*Especialización*”. La cual no existía, debido a que todos se involucraban en cualquier juego; pero con el tiempo llegó a adquirir relevancia.

- “*Cuantificación*”. Era mínima en ese entonces, pero fue incrementándose posteriormente.
- “*Material y equipo utilizado*”. Se vuelven más especializados al ritmo del desarrollo social, así como los anteriores.
- “*Alejamiento social*”. Si los participantes se conocían no importaba, pero sí el que disfrutaran de la actividad; en cambio, entre más lejano fuera el grupo contra el que se jugara, más importante se volvía la competitividad y el esfuerzo por obtener mejores resultados.

Por tanto, resulta evidente que estos pueblos practicaban deporte no sólo para satisfacer sus necesidades, sino también por el placer que les producía el desempeñarlo, sin adjudicarle por el momento algún otro sentido.

Por otro lado, Chincoya y Sotelo (1994) opinan que es en Grecia donde como preparación para la existencia, es creada una filosofía que sirva de guía para la vida y la educación física; sustentada en su religión y cuya máxima expresión sea: la perfección física. Prueba de ello fueron los gimnasios construidos en sus principales ciudades: Delfos, Esparta, Atenas y Corintio; donde los jóvenes ejercitaban su cuerpo y recibían educación física (Valderrama y Baza, 1999).

Así mismo, Rodríguez (2000) expone que en la Iliada y la Odisea (ambas obras compuestas por Homero), se destacaba la presencia del deporte, de manera muy semejante a los primeros Juegos Olímpicos, que de acuerdo a Ribero Da Silva en 1975 (citado en Figueroa y Quijada, 2000) se efectuaron por vez primera en Olimpia en el año 776 a. C. en homenaje a Zeus. Cabe señalar que cuando se realizaban alrededor del año 720 a. C. toda actividad era suspendida, entre ellas la guerra, cuya interrupción significaba una tregua sagrada. Además Figueroa y Quijada (2000) explican que para un joven griego, triunfar en una competición olímpica era su mayor aspiración, puesto que al finalizar el certamen quien resultaba vencedor, como premio recibía: una corona de laureles y palma, mientras

escuchaba proclamar por un heraldo el nombre de su patria y de su padre. Así también se realizaba el ejercicio físico, como parte de la preparación para la guerra, siendo ésta de carácter individual.

Aunado a ello, en la Iliada, está plasmada parte de la ideología bajo la que se regían los griegos; quienes creían que después de morir, sus almas irían al Hades al que imaginaban como un lugar tenebroso y sombrío. De ahí que, el objetivo de los griegos era obtener la inmortalidad al conseguir honor y gloria durante su vida mortal, por medio del “areté” que los impulsaba a “ser el mejor”, como un anhelo de perfección; reconociéndolo en los demás y en ellos mismos (Rodríguez, 2000).

Por otra parte, Chincoya y Sotelo (1994) mencionan que en Esparta se partía de la idea de desarrollar un carácter intrépido y cuerpo fuerte, mediante la práctica diaria de una actividad física, como una manera de educar integralmente a los hombres. Cabe resaltar que resultó tan importante lograr estos objetivos, que el legislador Licurco hizo obligatoria la ejercitación permanente realizando actividades como: el lanzamiento de jabalina, tiro con arco y flecha para impulsar la práctica deportiva.

En cambio, Ribeiro Da Silva en 1975 (citado en Figueroa y Quijada, 2000) expresó que en Roma el deporte era manejado como espectáculo, debido a que era un pueblo de conquistadores, negociantes y guerreros que a diferencia de los griegos, se ocupaban más en el derecho que en el arte y la filosofía; adquiriendo así el deporte un carácter militar y mercantil. De ahí que proliferaran los espectáculos crueles, como en el caso de los gladiadores, quienes recibían un entrenamiento especializado para enfrentarse con leones u otros gladiadores que manejaban al igual que ellos artefactos, pero cuyas herramientas más útiles eran: la destreza, agilidad y fuerza con la que peleaban. Asimismo su preparación cuenta como un antecedente de la profesionalización del deporte que se imparte actualmente.

Sin embargo, Chincoya y Sotelo (1994) mencionan que para los romanos la práctica deportiva era importante, ya que al cumplir los jóvenes 17 años, debían dedicarse todas las

tardés a realizar ejercicio a orillas del río Tiber. Además estos autores expresan que desafortunadamente la información específica sobre esta era se perdió, pues en el año 393 el emperador romano Teodosio I decretó la extinción de los Juegos Olímpicos.

Por su parte, Balderrama y Baza (1999) explican que los pueblos en la zona de Centro América, en agradecimiento a los dioses por su bienestar realizaban juegos de pelota como ofrenda; a diferencia de los hindúes y los egipcios. Debido a que los primeros al igual que otros pueblos orientales, preferían practicar el reposo en busca del equilibrio físico y mental. En cambio los segundos simplemente daban importancia al ejercicio físico.

Respecto a la Edad Media, Balderrama y Baza (op. cit) exponen que debido a la gran influencia moral de la iglesia, se consideraba pecaminoso todo lo concerniente al cuerpo, por lo que se abandonó la práctica de ejercicios físicos y una manera de reemplazarlos, fue organizando actividades puramente funcionales como los torneos y los juegos de guerra. Aunado a ello, la inserción del caballo a la competición promovió estos torneos y justas caballerescas que servían como preparación y juego de combate para los guerreros (Figuroa y Quijada, 2000). A su vez Rodríguez (2000) amplía lo relacionado a esta época, al mencionar que las actividades deportivas comprendían: las carreras de circo, luchas festivas de grupos en las ciudades, la caza, el juego de polo, los juegos de pelota, torneos, juegos populares, ejercicios de caballería, festivales de tiro de ballesta y de arcabuz, competiciones de lucha, saltos, carreras, actuaciones de acróbatas y esgrimistas.

En fin, el deporte continuó practicándose en distintas naciones; más a instancias del Barón de Coubertain, en 1894 se acordó restablecer los Juegos Olímpicos y crear a su vez el Comité Olímpico Internacional (COI), con el objetivo de conservar el espíritu antiguo y adaptarlo a la vida moderna (Chincoya y Sotelo, 1994). Pero no fue sino hasta 1896, que se volvieron a organizar los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, siendo la anfitriona la ciudad de Atenas (Guzmán, 1988, citado en Figuroa y Quijada, 2000). En estos juegos se superan marcas y records, se convoca a una gran cantidad de atletas, aficionados, jueces, árbitros, entrenadores, especialistas; en una variedad de espacios en los que tienen lugar las

competencias, pues se han perfilado como la máxima expresión del deporte (Hernández, 1994; Luschen y Weis, 1976; citados en Rodríguez, 2006).

Respecto al surgimiento del deporte contemporáneo Rodríguez (2000) sugiere que éste se suscita en Inglaterra, debido a que muchos aspectos materiales, espirituales y reglamentarios son inventos de ese país. Muestra de ello son: el tenis, las distancias a recorrer en atletismo, natación y remo; así como utensilios y apuestas en torno a este ámbito. A su vez la reglamentación que se llevó a cabo en el siglo XVIII por la aristocracia y en el s. XIX por la burguesía, fue con el fin de aumentar la presión social para que la gente autocontrolara sus manifestaciones violentas; que en la época medieval predominaban. Así en el s. XVIII se reglamentó el críquet, el boxeo, la caza del zorro, entre otros y en el s. XIX fue el turno del fútbol, el rugby, el tenis, el hockey, etc.

Por lo que el mismo Rodríguez (op. cit), para explicar el proceso de reglamentación sugiere: que los escolares al practicar juegos tradicionales de carácter violento, recibían la prohibición de ellos por medio de sus profesores. Ante esta situación, los alumnos durante sus reuniones optaron por crear algunas reglas para minimizar la violencia de estos juegos; que como resultado fueron aceptados gradualmente y tomados como parte del contenido educativo. Un pionero en ello fue Thomas Arnold, quien como director del colegio de Rugby, tanto jugaba con sus estudiantes como supervisaba sus juegos, organizaciones y prácticas deportivas; asimismo estimuló que fueran responsables en todo lo que implicaba su participación en ellas, por lo que el espíritu del juego limpio se volvió elemental en el deporte educativo. De ahí que para los exalumnos interesados en continuar practicando deporte, que se decidiera crear tanto clubs, como sus respectivos reglamentos; cuyo servicio fuera supervisado por federaciones; lo que llevó a difundir más el deporte en la sociedad. El estado por su parte, estimuló el deporte obrero, como distracción para tranquilizar la fuerza de las ideas revolucionarias de los movimientos obreros.

Por tanto las posibles causas sociales para Rodríguez (op. cit) de este movimiento, se resumen en las siguientes: el desarrollo económico, la movilidad social (sociedad de

legalidad y competitividad) y el menor apego a tradiciones locales, que supone una mayor libertad mental para aceptar los nuevos deportes.

Otro aspecto relacionado con los juegos han sido las apuestas, éstas han existido desde tiempo atrás, en el caso de Inglaterra parecen haber tenido mayor importancia en todo tipo de competiciones y de hazañas como por ejemplo: las carreras a caballo, carreras a pie y exhibiciones de fuerza. Situaciones que con el tiempo se volvieron espectáculos deportivos a los que asistían multitudes de personas. Así afirma Mandell (1984), se abrió paso la afición por los espectáculos de velocidad y por los records.

Por último el tener presente que la definición, así como otros elementos del deporte (historia, reglamentación, utensilios, etcétera) son y seguirán siendo afectados por los acontecimientos que se susciten en los ámbitos: económico, político, cultural y social; facilitará la comprensión de la variedad de definiciones que se presentan en el siguiente apartado.

## **2.2 Definición**

El concepto “deporte” es relativamente moderno, a pesar de que hace referencia a prácticas humanas, tales como: actividades dramáticas, individuales o colectivas que casi todas las sociedades han realizado desde la antigüedad y que resultan similares a las que ahora se les conoce como “deportes”. Asimismo la conducta que denominamos deporte, comprende un gran número de personas, así como de deportes; cuyas características a lo largo de su historia han sido estudiadas y definidas en un sin número de ocasiones, por ende se mencionarán algunas de ellas.

Según Cagigal (1966), la palabra deporte es de origen latino, nace de la expresión “deportare” que alude al juego competitivo; sin embargo su significado principal es de “recreación”, implicando que la derivación de deporte es: diversión. Etimológicamente deporte deriva de la palabra disporte (dis y portare) que significa sustraerse al trabajo. Partiendo de su significado religioso, tiene sus orígenes en los ejercicios o rituales que se

consideraban actos de culto. Como actividad, la mayoría de sus definiciones coinciden en que es un esfuerzo corporal o una actividad, que tiene por objeto llevar al individuo a realizar o a desarrollar sus propias habilidades y cualidades al límite máximo (Bermejo, 1986).

Sin embargo, el concepto ha sufrido diversas ampliaciones significativas, como parte de los constantes cambios en el estilo de vida del hombre que implican un desplazamiento de intereses; provocando así que a nivel individual y social, éste se viva como: juego, diversión, competencia, agresión, política, enseñanza, etc. En este sentido, Castañeda (2000) menciona que “la intencionalidad que caracteriza a la actividad humana esta determinada por el sistema de producción en que cada individuo se desarrolla, ya que éste define en función de sus necesidades históricas y su nivel de organización social, el sentido u orientación de dicha actividad, desplegando un proceso de transmisión de patrones de comportamiento social” (p.4).

Por su parte Durand en 1976 y Lawther en 1978 coinciden principalmente en tres definiciones citadas en García (1990) y González (1992):

1. Según Herbert “el deporte es todo género de ejercicio o actividad física que tiene por objetivo la performance (utilización máxima de las potencialidades orgánicas), cuya ejecución se basa esencialmente en la idea de lucha contra un elemento definido, una distancia, una duración, un obstáculo, un adversario y, por extensión, uno mismo.”
2. Van Ligenburg lo define como “todo esfuerzo corporal individual o colectivo, practicado con el fin de afirmar vigorosamente la superioridad del individuo o del equipo, sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio, cualquier resistencia) o animado (opositor animal o humano)”.
3. Lawther lo define de dos maneras “una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo ámbito de los deportes” y como “un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma, y

practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. Puede ser o no competitivo, aunque ésta condición parece añadirle interés e introduce además incentivos adicionales y motivacionales que aumentan el valor de su práctica”.

Estas tres definiciones coinciden: en que es un esfuerzo corporal, una actividad física y por tanto, una conducta. Aunque se puede apreciar que la importancia de éstas radica no sólo en contemplar aspectos como el físico o motor, sino también el psicológico.

Así mismo, a continuación se cita un cuadro elaborado por Rodríguez (2006), donde expone una serie de definiciones dispares, aunque con determinadas coincidencias.

AUTOR	DEFINICIÓN
Salcedo, A; (1989) Deporte y Derecho, Ed. Trillas, México (Citado en Vargas)	La UNESCO menciona que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la practica de ejercicios físicos con vista a la obtención, por parte del individuo, el perfeccionamiento de las posibilidades morfofuncionales y psíquicas, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario.
Cagigal J.M. (1959) (citado en Hernández Moreno J. 1994)	Para quien el deporte es “divertimiento liberal, espontáneo, desinteresado en y por el ejercicio físico entendido como superación propia o ajena, y mas o menos sometido a reglas”. De dicha definición cabe destacar como características mas significativas la diversión, ejercicio físico, competición y reglas, pretendiéndose con ello hacer una integración entre la diversión o el pasatiempo, fundamento primero, y alguna de las actuales como son la reglamentación y competición...
Díem C. (1978) Deporte desde la infancia. Ed. Miñon, Valladolid.	Menciona que el deporte “es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los mas altos resultados”. Estableciendo coincidencias con la anterior definición en cuanto

(citado en Hernández Moreno J. 1994)	a que es una actividad de juego sometida a reglas. Añade como nuevo factor la idea de superación y perfeccionamiento.
Soll M. (tomado de Magnane 1964, citado en Hernández M. J. 1994)	Una aproximación a la posible función educativa del deporte la encontramos en Soll M. (tomado de Magnane 1964, citado en Hernández M. J. 1994) para quien el deporte “es una actividad libre y sin objeto, pero realizada sistemáticamente y según reglas determinadas: una actividad de la totalidad del hombre, de movimiento corporal ejercida en competición y en colectividad que primariamente sirve para la ejercitación y educación del cuerpo, pero finalmente tiene también presente la formación de toda la personalidad”. En ella se dan las características de ejercicio físico, competición y reglas, de las que se desprende una concepción dualista del hombre, al decir que en principio sirve para la educación del cuerpo, pero finalmente tiene presente la formación de toda la personalidad.
Coubertin P. De (1960) Los Valores éticos del deporte. Rev. Citius, Altius, Fortius Vol. II ( citado en Hernández M. J. 1994)	El deporte “es el culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo”. Aquí el riesgo y la superación aparecen como elementos básicos, y sin embargo, las reglas no son consideradas como intervinientes, mientras que para los otros autores constituían condición necesaria.
Parlebas, P. (1984) Contribución a un lexique commenté en science de l'action motrice; Ed. INSEP. Paris. (1981, citado en Hernández M. J. 1994),	Unido a las reglas en el deporte moderno está presente un nuevo factor, constituido por la institucionalización del mismo, es decir, la existencia de federaciones responsables de su organización y desarrollo, esta institucionalización es uno de los parámetros que necesariamente ha de ser tenido en cuenta para poder definir que es deporte y poderlo diferenciar de otras actividades de tipo físico y competitivo que no deben considerarse como tal. Situado en esta perspectiva el deporte es “una situación motriz de competición, reglada e institucionalizada”. Estos parámetros, situación motriz,

	competición reglada e institucionalización son los que determinan y caracterizan el deporte como tal.
Hernández M. J. (1994) Fundamentos del deporte: análisis de las estructuras del juego deportivo; Edit. INDE; 1994; España	El deporte lo define como “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.
Salcedo, A., (1989) Deporte y Derecho, Ed. Trillas. (Marie Brohm en Salcedo citado en <u>Vargas R. 1998</u> )	El deporte es un sistema institucionalizado en prácticas competitivas, con predominio del aspecto físico; delimitadas, reguladas, codificadas y reglamentadas convencionalmente, cuyo objeto confesado es, sobre la base de una comparación de pruebas, de marcas, de demostraciones físicas, de prestaciones físicas, designar el mejor concurrente (el campeón) o de registrar la mejor actuación (récord). El deporte es, pues, un sistema de competencias físicas generalizadas, universales, abierto por principio a todos los grupos sociales, (todos los individuos pueden participar) o en el tiempo (comparación de los récords entre diversas generaciones sucesivas), y cuyo objetivo es el medio y comparar las actuaciones del cuerpo humano concebido como potencia siempre perfectible. El deporte es en definitiva, el sistema cultural que registra el progreso corporal humano objetivo, es el positivismo institucionalizado del cuerpo, el museo de las actuaciones, el archivo de los éxitos a través de la historia. Es la institución que la humanidad ha descubierto para tomar nota de su progresión física continua: el conservatorio del récord donde quedan registradas sus hazañas.
Vargas, R. (1998); Teoría del Entrenamiento: Diccionario de	El deporte es una actividad que propicia trabajo físico, y se define por la reglamentación de su práctica y el carácter competitivo de esta. Otro de sus rasgos esenciales es el placer que supone su ejecución, la cual constituye al mismo tiempo una

<p>Conceptos; Edit. UNAM, México</p> <p>Vargas, Rene (2004) Conferencia “Evaluación Histórica del entrenamiento Deportivo y la Teoría del entrenamiento Deportivo” en el Curso Gerencia Deportiva celebrado del 26 al 28 de julio del 2004 en las instalaciones de la CODEME, organizado por El Instituto de Cultura Física “Manuel Fajardo” y Global Sport Promotion; S.C.</p>	<p>recreación sana de los participantes.</p> <p>Es una actividad física e intelectual humana, de naturaleza competitiva, gobernada por reglas institucionalizadas.</p>
<p>Matveyev, L.P.(1983) Fundamentos del entrenamiento deportivo; Ed. Raduga;URSS (Citado en Vargas R. 1998)</p>	<p>El deporte en el sentido estricto de la palabra puede definírsele como competición propia mente dicha, cuya forma especifica es un sistema de eventos formados históricamente en la esfera de la cultura física de la sociedad como área especial de revelación y equiparación unificada de las posibilidades del ser humano (fuerzas, aptitudes, y su habilidad de aplicarlas racionalmente)</p> <p>El deporte de alto rendimiento o de latas marcas como indica su denominación, esta orientado a obtener máximo resultado deportivo absoluto, incluidas las marcas a escala internacional.</p> <p>En esta tendencia del movimiento deportivo esta expresado con mayor plenitud el papel del deporte como actividad que hace superar los limites de las posibilidades humanas (Matveyev,</p>

	<p>1983) (Citado en Vargas R. 1998)</p> <p>El deporte recreativo es aquel que se practica como medio de lograr el descanso sano, el restablecimiento activo y la organización atractiva del tiempo libre (Matveyev, 1983) (Citado en Vargas R. 1998)</p>
<p>Luschen G. Y Weis (1976)</p>	<p>Mencionan que el deporte es una acción social que se desarrolla en forma lúdica como competición entre dos o más contrincantes (o contra la naturaleza) y cuyo resultado viene determinado por la habilidad, la táctica y la estrategia. El resultado de la competición establece una jerarquía que, en el deporte, revela preferentemente criterios de las dimensiones de clase y de poder. El reconocimiento y prestigio conquistados por medio del deporte, que se suelen traducir en una recompensa de índole social en forma de honor y fama, pueden ser también de índole material y aportar poder.</p> <p>Luschen G. Y Weis (1976) En el análisis del deporte en cuanto a institución social, si bien la competición sigue siendo un elemento importante, de manera progresiva se plantea en el análisis institucional pregunta acerca de su organización formal y su repercusión en otras instituciones sociales. La institución deporte permite distinguir cuatro formas de organización</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Deporte organizado formalmente en el seno de clubes y federaciones especiales.</li> <li>2. Deporte practicado en grupos espontáneos, como en el caso de los juegos infantiles o el deporte practicado por grupo de amigos durante su tiempo libre.</li> <li>3. Deporte “institucional” consistente en que se practica en el seno de otra institución (o de su organización formal) y en que recibe, en parte considerable, influencia de estas instituciones y de su estructura normativa. En este lugar figura el deporte practicado en el marco de la educación y enseñanza (deporte</li> </ol>

	<p>escolar), en el mundo militar, en el de la economía (deporte de empresa), en el seno de organizaciones juveniles etc. 4. Deporte “comunicativo” como parte del esparcimiento diario, de los medios de información o como espectáculo.</p>
Buceta (1992,1993)	<p>Menciona que el principal objetivo del deporte de competición es la consecución de un determinado resultado deportivo (ganar una prueba, batir un récord, no descender de categoría, quedar entre los cinco primeros, etc.), y todo el esfuerzo de la preparación del deportista en su conjunto, consiste en optimizar al máximo sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar este objetivo concreto. Se parte de la base de que incrementando el rendimiento de los deportistas, aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y aquí, precisamente, es dónde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la Psicología: en concreto, ayudando a que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales para poder conseguir, así, los resultados deportivos que constituyen su objetivo. Sin embargo, siendo este aspecto común a todos los deportistas de competición, son diferentes las circunstancias de cada uno de ellos, y por tanto debe ser diferente el camino de la intervención psicológica que pretenda ser eficaz en cada particular.</p>
Ley General de Cultura Física y Deporte (2003)	<p>Deporte: Actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tiene por objeto lograr el máximo rendimiento (Ley General de Cultura Física y Deporte, 2003).</p>
Koch, Kart (1981) (Hacia una ciencia del deporte, Ed. Kapeluz p.95)	<p>El deporte puede ser visto con “una actividad motriz espontánea originada por un impulso lúdico que aspira a un rendimiento medible y a una competición normalizada”</p>

Por último, González (1994) esquematiza su definición como: deporte = juego + ejercicio físico + competición.

Así encontramos que dentro de la sociedad moderna, el deporte se va alejando cada vez más de la pura esfera del juego, convirtiéndose así en un elemento sui generis y un fenómeno social por excelencia. Como menciona Riera (1991): “el deporte constituye uno de los fenómenos culturales mas representativos de nuestro siglo, a tenor de su progresiva implantación en todas las esferas de la sociedad y también de su universalidad, su arraigo en la sociedad contemporánea es tal que podemos contemplarlo en su faceta formativa, lúdica, técnica, profesional, comercial, política y de comunicación” (p.21).

De acuerdo con lo anterior, el deporte más allá de ser una actividad física, una práctica útil para canalizar el “tiempo libre” y los momentos de “ocio”, es un importante recurso educativo en el desarrollo de habilidades a nivel físico, psicológico y social; que constituye hoy en día un fenómeno de grandes alcances sociales.

Por otra parte, para entender y responder a las exigencias específicas de cada deporte, ha sido necesario clasificarlos como se muestra a continuación.

### **3.3 Clasificación**

Existe una amplia variedad de clasificaciones del deporte:

Montalvo en 1994 (citado en Figueroa y Quijada, 2000), hace referencia a una clasificación del deporte que se formuló en México recientemente, basada en quién lo practica y para qué, conformada por: el deporte infantil, estudiantil, popular y de alto rendimiento; que resulta provechosa para la organización y distribución de recursos materiales, económicos y de apoyo para las instancias correspondientes.

Por su parte, Riera en 1991 (citado en Balderrama y Baza, 1999) los agrupa desde el punto de vista psicológico, separándolos en cuatro categorías:

- ❖ *Deportes sin cooperación ni oposición.* En ellos el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa, ejemplo de ello son: los lanzamientos, saltos, clavados y gimnasia.
- ❖ *Deportes con cooperación sin oposición.* Son aquellos en que el rendimiento está en función de la relación con objetos y compañeros independientemente de contra quién o qué se compita, por ejemplo: el patinaje en parejas, nado sincronizado y saltos hípicas.
- ❖ *Deportes sin cooperación pero con oposición.* Estos forman parte de la interacción con objetos y contrincantes, por ejemplo: el tenis individual, carreras atléticas, lucha y box.
- ❖ *Deportes con cooperación y con oposición.* Aquí tanto los deportistas, objetos, compañeros, como los contrarios forman parte de la interacción, por ejemplo: el tenis en parejas y todos los deportes de equipo.

Durand en 1976 (citado en Bermejo, 1986), expone una clasificación general, de acuerdo a la forma en que éste se practica:

- *Deportes individuales.* Se caracteriza porque quien lo practica se encuentra solo ante el obstáculo a vencer; aquí se ubican: el atletismo, natación, gimnasia, halterofilia, ciclismo, tenis, ping-pong.
- *Deportes colectivos.* Permiten la confrontación entre dos hombres o más de manera directa, teniendo lugar en campos deportivos, canchas o estadios. Éstos abarcan: al fútbol, rugby, balonmano, baloncesto, balonvolea, béisbol y fútbol americano.
- *Deportes de combate.* Implica la confrontación más o menos directa de dos hombres, que se desarrolla generalmente en salas. Contemplan: al boxeo, lucha, judo y esgrima.

- *Deportes al aire libre.* En ellos las dificultades a vencer son las oposiciones que llegan a representar elementos de la naturaleza, como el viento, agua, nieve, etc. Aquí se sitúan: el esquí, alpinismo y náutica (vela, remo, piragua y kayak).

Manno en 1994 (citado por Rodríguez, 2006), clasifica a los deportes en cinco grupos afines:

- ❖ *Grupo de deportes de fuerza y fuerza rápida.* Son aquellos en que se busca el máximo rendimiento posible que pueda medirse con el sistema MKS (metro, kilogramo, segundo), tales como: el levantamiento de pesas, y algunas especialidades de ciclismo en pista y atletismo (velocidad, saltos, lanzamientos y múltiples eventos).
- ❖ *Grupo de deportes de combate.* A él pertenecen los deportes en los que el enfrentamiento deportivo, se efectúa entre dos deportistas que entran en contacto directo uno con el otro; integrado por: el boxeo, la lucha, esgrima, judo, karate, entre otros.
- ❖ *Grupo de deportes de resistencia.* También buscan obtener el máximo rendimiento posible, pero relacionado con la resistencia que pueda medirse mediante el sistema MKS; conformado por: las disciplinas deportivas del atletismo de fondo y medio fondo, remo, natación, canotaje y ciclismo de ruta.
- ❖ *Grupo de deportes de juegos con pelota.* Se basan en la imprevisibilidad de la situación, debido a la presencia del contrario que intenta mediante amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cual será su acción. Su objetivo consiste en no repetir de la misma manera una acción motora. A su vez, son decisivos los factores de percepción, habilidades técnicas y tácticas. Los deportes que lo componen son: el fútbol, basquetbol, voleibol, balonmano, etc.
- ❖ *Grupo de deportes de coordinación y arte competitivo.* Alude a los deportes en que el rendimiento se conforma por elementos automatizados, que evolucionan

constantemente y con nuevas combinaciones. Generalmente su resultado depende de la valoración subjetiva de jueces y su desempeño se caracteriza por su elegancia, precisión, creatividad, figuras sugerentes, años de perfeccionamiento y dominio a nivel motor. Contempla deportes, como: vela, tiro, clavados, gimnasia rítmica y olímpica, tiro con arco, equitación y nado sincronizado.

En síntesis, estas clasificaciones son de utilidad para identificar en qué aspectos los especialistas del deporte pueden favorecer la ejecución y rendimiento de los deportistas a quienes asesoren.

Respecto a los beneficios inherentes a la práctica de los distintos deportes a nivel recreativo, formativo o de alto rendimiento, se identifican los mencionados en el siguiente apartado.

## **2.4 Beneficios**

La forma en que la gente con el afán de superar limitaciones de índole económico, social o de salud; como la rehabilitación en personas que padecen alguna enfermedad o de tan sólo alcanzar un bienestar en general; se ve definida y/o determinada por los valores que cada grupo social aplica a su estilo de vida. Shephard (1995, citado en Dosil, 2004), enumera una serie de comportamientos, que afectan positiva y negativamente a la calidad de vida; entre los positivos destaca: la alimentación correcta y la actividad física realizada con una frecuencia, intensidad y duración adecuada.

Así podemos encontrar que en el estudio del ejercicio físico, se han encontrado una serie de beneficios fisiológicos, como: las mejoras a nivel cardiorespiratorio, mayor oxigenación al cerebro, flexibilidad y agilidad. Además de las mejoras a nivel psicológico: en el autoconcepto en general, las relaciones interpersonales, el estado de ánimo, entre las principales (Harris, 1976, citado en González, 1992).

Al respecto la sociedad en general, tiende a aceptar la idea de que la práctica de una actividad física se encamina a la mejora de la salud, término que define la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “el estado de completo bienestar mental, físico y social, y no la simple ausencia de enfermedad” por lo que; si se concibe al ejercicio físico como beneficio en esas áreas, se tendrían que señalar los aspectos no sólo físicos, sino psicológicos y sociales del individuo (Dosil, 2004). Sin embargo, las diferencias culturales y sociales que existen en la población, no posibilitan un cumplimiento paralelo de las características que pueden ser tenidas como viables para la consecución de ese bienestar íntegro; ya que incluso la conceptualización del término “salud” adquiere matices dependiendo de las estructuras culturales y sociales que se tomen (Jodra, 1995).

No obstante, en lo que respecta al bienestar físico Alfaro, 2000; Biddle y Mutrie, 2001 y Guillen, Castro y Guillén, 1997 (citados en Dosil, 2004), mencionan entre los más importantes:

- El aumento general de la capacidad funcional de órganos y sistemas.
- Disminución del ritmo cardíaco.
- Aumento del bombeo sanguíneo al corazón.
- Incremento de la capacidad pulmonar.
- Aumento de la fuerza muscular.
- Mejora de la oxigenación muscular periférica.
- Disminución de los niveles de lactato en sangre.
- Aumento en la liberación de endorfinas.
- Mejora de la estructura y función de los ligamentos y articulaciones.
- Posibilidad de normalizar la tolerancia a la lactosa.

El bienestar psicológico que produce la actividad física o deporte se manifiesta principalmente en:

- La capacidad para cambiar.
- La capacidad de generalización.

- La distracción que proporciona.
- Los hábitos positivos que crea.

Por su parte, Márquez (1995, citado en Estrada, 2002) engloba los beneficios psicológicos del ejercicio físico, de la siguiente manera:

- Reducción del estado de ansiedad.
- Reducción de los niveles de depresión, considerando que ésta y la ansiedad son síntomas de incapacidad en el momento de enfrentar la situación estresante.
- Es un factor contribuyente a la recuperación de la frecuencia cardiaca por medio de la reducción de la tensión muscular.
- Genera efectos emocionales benéficos en todas las edades y en ambos sexos.

Por último, en cuanto al bienestar social que produce a nivel individual o grupal; debido a que en cualquiera de éstos se ven implicadas las interacciones sociales, Alfaro (2000, citado en Dosil, 2004) enlista los siguientes:

- Facilita el contacto con el entorno social y las relaciones interpersonales.
- Favorece la aceptación de las normas sociales.
- Contribuye a la formación del carácter dentro del marco de los valores y las actitudes, como son el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad.
- Proporciona un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio.
- Genera hábitos de vida saludables que previenen el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.
- Ayuda a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad de nuestro tiempo.

La práctica deportiva, es una actividad social muy importante para la mayoría de la gente. Sin embargo, en los jóvenes resulta evidente que es un medio: para hacer nuevos amigos y relaciones y para fortalecer la unidad familiar. Asimismo, el deporte juvenil es reconocido,

como un medio educativo para el desarrollo de características físicas y psicosociales (Williams, 1991).

Por otro lado, la situación actual del deporte en las instituciones de educación superior, muestra que entre los beneficios que otorga ésta: la formación integral de los alumnos, fomentar la disciplina, ser un medio de recreación sano para la utilización del tiempo libre, mejorar la salud y sobre todo; contribuir a la investigación de métodos, técnicas y aplicación de la medicina del deporte, que a su vez permite el mejoramiento de la práctica deportiva nacional (Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior ANUIES, 2006).

Así como los distintos elementos que se han expuesto sobre el deporte han sufrido cambios (sociales, tecnológicos, políticos, etcétera) conforme ha evolucionado el deporte; las ciencias de las que se nutre como: la medicina, pedagogía, biología, psicología, entre las principales, también hasta llegar a ser lo que son actualmente. No obstante, sólo se abordará la última de éstas en el siguiente capítulo.

# CAPÍTULO 3. LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## 3.1 Antecedentes Históricos

Autores como Weinberg y Gould (1996), Lorenzo (1997) y Riera y Cruz, 1991 (citados en Mora, García, Toro y Zarco, 1995) han escrito sobre este tema, coincidiendo en dividirlo por etapas, pero difiriendo un poco en años y en información. En este sentido, a continuación se expondrá la evolución de esta ciencia en base a lo referido por estos autores.

1. Las raíces de la psicología del deporte, primeros tiempos o etapa de los precursores (1879-1919).

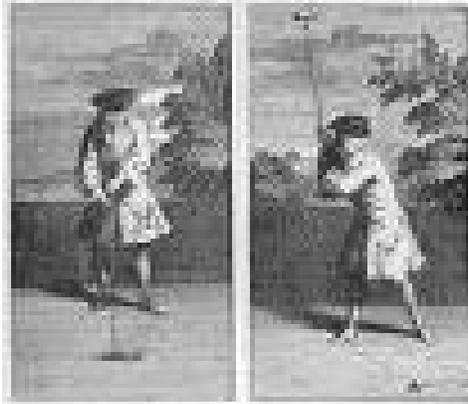
- ψ Profesionales de educación física de Alemania, Inglaterra, Canadá y E. U., se interesaron en los factores psicológicos del deporte de competición y los psicólogos alentados por ellos, realizaron los primeros trabajos teóricos al respecto.



Europa

- ψ Su origen fue simultáneo al de la Psicología experimental en el laboratorio de Wundt en Leipzig en 1879, donde la mayoría de investigaciones fueron sobre tiempos de reacción.

- ψ Pierre de Coubertain analizó al deporte como una herramienta educativa, como un medio de expresión estética y como un instrumento para lograr el equilibrio emocional.



#### Estados Unidos

- ψ En 1897 Norman Triplett psicólogo y ciclista, realizó su primer experimento de Psicología social y Psicología del deporte, sobre los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas.
- ψ A finales del s. XIX e inicios del XX en E. U. se efectuaron estudios sobre tiempo de reacción, aprendizaje motor y efectos de la práctica deportiva en variables de personalidad.
- ψ En 1914 Cummins, evaluó las reacciones motrices, la atención y las capacidades relacionadas con el deporte.



## 2. Etapa de formación, antecedentes inmediatos de la psicología del deporte o la era Griffith (1920-1939).

### Europa

- ψ Mientras que en 1920 Diem, quien contaba con orientación experimental fundó el primer laboratorio en Berlín, en Rusia fue creado el Instituto de Cultura Física.
- ψ Entre 1921 y 1930 en los Institutos de Educación Física de Leipzig y Berlín destacaron los escritos teóricos, experimentales y aplicados de los psicólogos Schulte, Sippel y Giese; sobre la actividad física y la psicología del deporte.
- ψ En la Unión Soviética Rudik, hizo experimentos sobre tiempo de reacción en 1925 y Puni estudió la influencia de la participación en un deporte determinado en el desarrollo de la personalidad del deportista. En esta etapa y país son considerados *padres de la psicología del deporte*.
- ψ Para 1936 se dio prioridad al estudio de las motivaciones, intereses y tensiones de los deportistas, previos a la competición. Además se reemplazaron los test de inteligencia y personalidad, por la observación de entrenamientos y competiciones.

### Estado Unidos

- ψ Coleman Griffith, como su máximo exponente aportó lo que se enlista a continuación: en 1923 impartió en la universidad de Illinois el primer curso de psicología del deporte “Psychology of athletics”.
- ψ En 1925 en la misma universidad, colaboró con los entrenadores para mejorar el rendimiento de sus jugadores, además de dirigir el “Athletic Research Laboratory”, que fue el primer laboratorio de psicología del deporte del país.

- ψ Realizó estudios que abarcaron tres áreas específicas: habilidades psicomotoras, factores de aprendizaje y variables de personalidad; al igual que diseñó numerosos tests e impartió clases de psicología.
- ψ Entre 1919 y 1931, publicó 25 artículos de investigación sobre psicología del deporte, en 1926 escribió “Psychology of Coaching” y en 1928 “Psychology of Athletics”. Debido a su gran labor es considerado el *padre de la psicología del deporte en E. U.*

3. Desarrollo de la psicología del deporte aplicada, etapa de crecimiento o preparación para el futuro (1940-1964).

#### Europa del este

- ψ La preparación psicológica del deportista comenzaba, evaluando su tensión antes de la competencia mediante test psicofisiológicos.
- ψ Se buscó el nivel de activación óptimo en cada deportista para que obtuviera su máximo rendimiento, por medio del trabajo interdisciplinario de psicólogos y fisiólogos.
- ψ Psicólogos experimentales, intentaron identificar habilidades motrices que facilitaran predecir el rendimiento deportivo.
- ψ En los sesenta, la observación sistemática de demandas psicológicas en situaciones deportivas y de las necesidades específicas de cada atleta, fue el modo de estudiar la preparación psicológica para la competición.



### Europa occidental

- ψ Los primeros psicólogos de los países latinos de esta parte de Europa, realizaron estudios del deporte vinculados a centros de investigación de Medicina del deporte.
- ψ Roig Ibáñez estableció el primer laboratorio de psicología del deporte a mediados de los sesenta en España, donde se diagnosticaba la aptitud deportiva mediante test de papel y lápiz y evaluaciones sobre: tiempo de reacción, percepción, concentración y vigilancia.

### Estados Unidos

- ψ En 1949 Warren Jonson, evaluó las emociones precompetitivas de los deportistas.
- ψ Aumento notable de investigaciones sobre aprendizaje motor debido a la Segunda Guerra Mundial; al inicio financiadas por la Fuerza Aérea y después realizadas en las Facultades de Educación Física.
- ψ Iniciando los 60's Ogilvie y Tutko, utilizaron tests y escalas para estudiar rasgos de personalidad de deportistas de élite.
- ψ Henry elaboró un programa para licenciados sobre psicología de la actividad física y efectuó estudios sobre los aspectos psicológicos del deporte y la adquisición de destrezas motrices.

#### 4. Reconocimiento oficial o etapa de consolidación (1965-1979).

- ψ La celebración del I Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Roma en 1965, trajo consigo: la fundación de la International Society of Sport Psychology (ISSP) y la publicación en 1970 de la International Journal of Sport Psychology.
- ψ En E. U., Francia, Gran Bretaña y Alemania, se efectuaron estudios para definir los perfiles de personalidad ideales para cada disciplina deportiva.
- ψ El entrenamiento modelado del checo Vanek Miroslav, fue el más utilizado.
- ψ Hubo interés generalizado por delimitar el campo del psicólogo deportivo y establecer los criterios de competencia profesional del mismo.
- ψ Ogilvie y Tutko escribieron “Problem Athletes and How to Andel Them” y comenzaron a asesorar a equipos y deportistas.
- ψ Son creadas la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) (Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física) en 1967 y la Canadian Society for Psychomotor Learning and Sport Psychology (CSPLSP) (Sociedad Canadiense para el Aprendizaje Psicomotor y la Psicología del Deporte) en 1969, ambas con gran influencia no sólo en sus respectivos países sino en el resto del mundo.

#### 5. Perspectivas actuales, psicología del ejercicio y el deporte contemporáneo o evolución de la psicología del deporte a partir de los ochenta (1980 a la actualidad).

- ψ Además del deportista, se trabaja con: entrenadores, directivos, jueces, etcétera.

- ψ Van en aumento, tanto la cantidad de psicólogos que se incorporan a asociaciones de psicología del deporte, como las asociaciones de psicólogos que consideran relevante el ámbito deportivo para la investigación y aplicación de la psicología.
  
- ψ Martens sugiere emplear el enfoque cognitivo para la preparación del deportista, así como el realizar más investigaciones de campo sobre variables sobresalientes del entorno deportivo.
  
- ψ Danish y Hale en respuesta a la polémica sobre quién podría llamarse psicólogo del deporte, consideraron que sería más adecuado fungir como enseñante y asesor; lo que evitaría la dependencia de los deportistas hacia ellos y favorecería la comunicación con otros profesionales de las ciencias del deporte.

En lo que respecta a América Latina, la psicología del deporte no ha tenido un fuerte impulso, a excepción de: Argentina, Brasil y Cuba, quienes poseen un número considerable de psicólogos, éste último ha desarrollado su psicología del deporte en estrecha relación con países europeos, además de sobresalir por los estudios realizados y los eventos internacionales (Valdés, 1996).

En cuanto al empleo de tests, estos siguen siendo vigentes para evaluar factores relacionados al rendimiento deportivo, como los enlistados a continuación:

- Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) en Hernández (2001) (Ver Anexo 1).
- Inventario de Rendimiento Psicológico (LOEHR) en Rodríguez (2006) (Ver Anexo 2).
- Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) en Rodríguez (2006) (Ver Anexo 3).



### Psicología del deporte en México.

De acuerdo a Rodríguez (2006), en el país es una ciencia incipiente, ya que sus inicios se remontan al año de 1970, aunque es a partir de 1991 que se realizan acciones relevantes a su favor. Los acontecimientos sobresalientes de estos periodos son los siguientes:

#### 1. De 1970 al 1990

Algunos psicólogos, tanto miembros de instituciones como independientes, realizaron investigaciones en este campo, guiados por información que les compartieron: entrenadores extranjeros, psicólogos del deporte de E. U., Alemania y Suecia y por la obtenida en su asistencia a congresos internacionales. En programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos, se incluyeron cursos de psicología del deporte.

Por su parte, Laura García Caballero y Angélica Estrada entre 1981 y 1984, impartieron tres cursos, sobre el mismo tema en la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas de la UNAM.

En 1988 Guillermo Dellamary, fundó la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva; enfocada principalmente a la promoción de la psicología del deporte en Guadalajara mediante la impartición de seminarios y cursos.

Es la DGADyR, a quien se le adjudicó la creación del “Primer Diplomado Anual de Psicología del Deporte”, el cual se efectuó en las instalaciones del CECESD, de marzo de 1988 a marzo de 1989; siendo impartido por Martha Heredia Navarro. Este diplomado, realizado para formar psicólogos del deporte, fue documentado como el primero en toda la República Mexicana en durar más de 300 horas.

Como temas de estudio predominaron las técnicas prácticas, para enfrentar barreras psicológicas en la práctica deportiva y las dinámicas de grupo, para solucionar conflictos de equipo. La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH), en 1990 comenzó la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres áreas: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte (Universidad Autónoma de Chihuahua, 2007) (Ver Anexo 4).

## 2. De 1991 al 2005

En 1991 y 1997, se celebró la primera y segunda reunión de psicología del deporte, en el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y en el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México; respectivamente asistiendo a ella psicólogos de varios estados. En 1998, se realizó el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, contando con expositores de Portugal, España, E. U., Cuba y México; lo que dio pauta a la apertura del curso de Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales del psicólogo Dr. José Ma. Buceta.

En 1999, tuvo lugar el Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte, cuyos ponentes eran de España, Cuba, Argentina, E. U. y México. Al siguiente año en la Cd. de México, se efectuó el Tercer Congreso Internacional de Psicología del Deporte. En el interior del país son impartidos una variedad de cursos y diplomados, así como han sido involucrados en esta disciplina un mayor número de deportistas y entrenadores. En este sentido, la Universidad del Fútbol de Pachuca, ofrece una Licenciatura en Psicología y una Maestría en ciencias del deporte de alto rendimiento, contemplando el factor psicológico

(Universidad del Fútbol, 2007) (Ver Anexo 5). Las Universidades Autónomas del Estado de México, Sonora y Zacatecas ofrecen diplomados en psicología del deporte, dirigidos por personas formadas en la práctica o a veces por especialistas de otros países, como Cuba y egresados de la UACH. Otros psicólogos de nuestro país se especializan con la maestría a distancia en España, apoyados por la CONADE.

Por su parte, Montalvo (2005) menciona que la historia de la psicología del deporte en México, se puede considerar con el inicio de algunos esfuerzos aislados como el “Primer Simposio Internacional sobre Psicología Deportiva”; organizado por las Facultades de Psicología y Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León en el año de 1978, en la Cd. de Monterrey, N. L.; en donde se presentaron trabajos sobre terapia y habilidades cognitivo-conductuales. Así como el “Primer Coloquio sobre Psicología del Deporte”, organizado por la Facultad de Psicología de la UNAM en diciembre de 1983.

González (1992), comenta que ha recibido poco apoyo, encontrándose en proceso de investigación e implementación; siendo casi únicamente instituciones como la UNAM, IPN y SEP las que han intentado impulsarla. Muestra de ello son algunos trabajos aplicados en psicología deportiva como los de: Pablo Valderrama catedrático de la Facultad de Psicología de la UNAM, con Selecciones Nacionales, especialmente como la de Tae Kwon Do; así como los de Miguel Ángel Santibáñez, quien trató de formar la primera Asociación de Psicólogos del Deporte en México y los de Rocío Hernández Pozo; todos dentro de la Facultad de Psicología de la UNAM.

De igual forma, cabe señalar que los trabajos de tesis, realizados en la Facultad de Psicología y la FES Iztacala, han contribuido en el estudio y aplicación de la psicología del deporte en el país. En la UNAM aparecen registradas aproximadamente 171 tesis sobre deporte, sin embargo las que se relacionan con la psicología a partir de 1983 sólo son alrededor de 54, la mayoría dirigidas a los deportistas o a la función del psicólogo deportivo. Con lo que respecta al trabajo con entrenadores, en la FES-Iztacala existen dos: el “Taller: Técnicas de psicología cognitivo-conductual para entrenadores de pesas” de José de Jesús Guevara Rodríguez de 1996 y el de “Identificación de elementos teóricos

prácticos-psicológicos que utiliza el entrenador en el deporte” de Claudia Juárez Cuellar del 2000.

Finalmente, resulta evidente que desde hace muchos años son varios los países, en los que se reconoce y respalda la labor de la psicología en el ámbito deportivo, a diferencia de México. No obstante, a pesar de ello en el país se realizan distintos esfuerzos por promocionarla, estudiarla y aplicarla; como el caso de la UNAM que desde hace más de 30 años, ha sido la pionera en el campo de la psicología y las ciencias del deporte, con el fin de brindar una formación integral a sus universitarios mediante la intervención de especialistas del deporte. De ahí que la psicología del deporte en México, requiera de más esfuerzos y tiempo para llegar a beneficiar a los distintos personajes implicados en éste ámbito; sobresaliendo entre ellos los deportistas y sus entrenadores.

### **3.2 Definición**

Existe una variedad de ellas, por lo que a continuación se mencionarán algunas.

Lawther (1978, citado en González, 1992), define la psicología del deporte como “una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, a la performance y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes” (p. 3).

Para Becerril (2002), la psicología del deporte y del ejercicio es “el estudio científico de los factores psicológicos que se asocian con la participación y el desempeño del deporte, el ejercicio y los otros tipos de actividad física” (p. 15).

Asimismo, Riera (1991) basándose en los estudios de Ribes y López, aunque no da una definición como tal, sugiere que: la psicología del deporte debería analizar la interacción que se establece entre el deportista, entrenadores, directivos y los objetos específicos con los que participan.

Según González (1992) “La psicología del deporte es una rama de la ciencia de la conducta que se encarga de investigar los procesos psicológicos del ser humano, tanto dentro del contexto deportivo-competitivo, antes, durante y después de la actividad deportiva, como en su interacción sociodeportiva, con el fin de conocer el comportamiento del hombre en este ámbito y así poder aplicar los principios y técnicas psicológicas para auxiliarlo en la mejoría de su ejecución.” (p. 8).

Por otro lado, para Lorenzo (1997) es una subdisciplina de la psicología que aplica los principios de la psicología en el ámbito deportivo y del ejercicio físico.

Macías y Contreras (2005), basándose en las definiciones aportadas por Gill (1986), Williams (1991), Valdés (1996), Weinberg y Gould (1996), Cruz (1997), Lorenzo (1997) y Mora, García, Toro y Zarco (2000), advierten los siguientes puntos en común:

- a) Estudia el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta y respuesta fisiológica),
- b) Mediante principios básicos de la Psicología (atención, memoria, aprendizaje, motivación, etcétera),
- c) En el proceso pedagógico de preparación del deportista, participación (ejercicio físico) y rendimiento deportivo (competencia),
- d) Que permiten elaborar una explicación, diagnóstico, transformación e intervención.

A partir del desarrollo de la ciencia psicológica en general y el estudio del comportamiento bajo tensión y la práctica pedagógica deportiva, se concibe a la psicología del deporte como “un conjunto de estudios y práctica aún no totalmente definido en cuanto a objeto, tareas específicas y modos de actuación”. Definición, en la que Valdés (1996) se basa para aportar la siguiente: “la psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca la explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas que como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico táctico y la conformación del equipo deportivo se ponen de manifiesto en el proceso pedagógico de preparación del deportista” (p. 36).

La definición de González (1992) fue la que se eligió para el presente trabajo, debido a los elementos que contempla.

### **3.3 Objetivo**

Respecto al objetivo u objetivos a los que se dirigen las aportaciones de esta disciplina, se exponen a continuación sólo tres.

Para Valdés (1996), el desarrollo y los objetivos de la psicología del deporte se basan principalmente en temáticas como: el aprendizaje motor, muy relacionada con la asimilación de hábitos y destrezas deportivas; la influencia de la psicológica de la práctica del deporte y el conocimiento psicológico como medio para incrementar el rendimiento. Sin embargo, en las últimas tres décadas su importancia también radica como medio para la educación, el cuidado de la salud, la prolongación de la calidad de vida y la belleza corporal.

Por otra parte, los objetivos principales de la psicología del deporte según Becerril (2002), son dos: ayudar mediante los principios psicológicos a los atletas para mejorar el desempeño y comprender como la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta la salud, el bienestar y el desarrollo psicológico del individuo a lo largo de su vida.

De acuerdo con González (1992), los objetivos de la Psicología deportiva se dirigen allí donde haya un ser humano practicante del deporte, tanto si se trata de un deportista infantil como de élite, de un deportista con limitaciones físicas o sensoriales o de un deportista excepcionalmente dotado físicamente. “El propósito es elaborar un programa de preparación psicológica para maximizar el rendimiento en la actuación deportiva.” (p. 10).

### 3.4 Métodos y Técnicas

Si se concibe a un método como el modo de actuación o conjunto de acciones más generales, para el conocimiento o la transformación de una realidad material o subjetiva; entonces un método de preparación psicológica en el deporte, es aquella acción o conjunto de acciones interrelacionadas, mediante las cuales el entrenador o el psicólogo operan sobre los problemas psicológicos que caracterizan a la situación deportiva en el entrenamiento y la competición y cuya solución, permite un rendimiento acorde con las potencialidades físico-técnico-tácticas del practicante.

En ese sentido, Valdés (1996) al hablar de métodos de preparación psicológica general, hace referencia a: el dominio de la relajación y autorelajación, el uso de la respiración, la capacidad de dirigir la atención hacia estímulos externos e internos de manera concentrada, la posibilidad de concentrarse en imágenes y el hábito de discusión de problemas de grupo. Asimismo, los métodos de preparación especial pueden clasificarse en:

- Emocionales (relajación, respiración, concentración, determinar objetivos, supresión de pensamiento o emociones negativas, desensibilización sistemática, visualización, modelamiento, entrenamiento asertivo, juego de roles, entre otros).
- Técnicos (corrección de errores, preparación motriz y eliminación de molestias en el entrenamiento).
- Tácticos (elaboración de un plan táctico, interiorización de objetivos de las jugadas de engaño, anticipación de la jugada del contrario y regulación mediante el lenguaje).
- Sociales (intervención sobre la conducta del entrenador y discusión en grupo).

Por otro lado, el entender que una técnica es la forma concreta de expresión de uno o varios métodos simultáneamente, para Pérez, Cruz y Roca (1995) permite desarrollar habilidades psicológicas en deportistas en función de ciertas técnicas, como: la motivación (establecimiento de objetivos, principios de reforzamiento), el control de la tensión (relajación breve, relajación muscular y progresiva), la concentración (visualización), el afrontamiento de estrés competitivo (estrategia de entrada, plan de competición,

competición simulada) y el afrontamiento de las lesiones (relajación, visualización, modificación de pensamientos).

Al respecto, González (1992) refiere que existen ciertas técnicas de la psicología, que no sólo le facilitan al deportista manipular ciertas respuestas fisiológicas como el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, entre otras, sino que además contribuyen a favorecer su rendimiento. Asimismo, González (op. cit) sugiere también manejar para la intervención en la actividad deportiva, técnicas tales como: energetización, concentración, automensajes positivos, visualización ideomotora, relajación, técnicas de modificación de conducta, reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, estrategias para incrementar la motivación, desensibilización sistemática, etc.

### **3.5 Aplicaciones**

Para la intervención psicológica, Valdés (1996) parte de la aceptación de una pluralidad de métodos y técnicas que han ido mostrando su utilidad históricamente; cuya aplicación depende del tipo de personalidad implicada en el problema, del factor o factores que entran en su conformación, de las características del psicólogo o entrenador y de los límites conocidos de las técnicas. A partir de lo cual, se puede observar que no existen sistemas rígidos o establecidos y que los métodos y técnicas de preparación son el resultado de un momento evaluativo que sigue al proceso de diagnóstico, donde el juicio humano tiene un papel preponderante.

Por su parte, Pérez, Cruz y Roca (1995) concuerdan con las cinco áreas propuestas por Riera (1991), que se enlistan a continuación:

1. El entrenamiento
2. La competición
3. El arbitraje o juicio deportivo
4. La dirección de entidades deportivas
5. El espectáculo deportivo

García (1990), expone que se ha identificado que sus áreas de aplicación son casi siempre las mismas: rendimiento, personalidad, variables ambientales y su influencia, actitudes, motivación, emoción, competición, concentración, supersticiones, psicometría, enseñanza y aprendizaje, cohesión, ansiedad y agresión, entre otras; áreas que generalmente han sido abordadas mediante estudios de tipo predictivo, por un marcado interés de los entrenadores en el rendimiento de sus atletas.

Sin embargo, la psicología del deporte para abordar la complejidad de los comportamientos en este ámbito requiere contemplar y por tanto intervenir en otras áreas además de las ya mencionadas, con el fin de contribuir a la formación integral del deportista. Es así que, la función profesional del psicólogo deportivo es mucho más vasta de lo que se considera. Explicar, investigar e influir en las interacciones deportivas constituye el eje central de su ejercicio profesional.

### **3.6 Funciones del Psicólogo del Deporte**

En la antigua URSS, se consideró que la labor del psicólogo era en primer lugar investigar, en segundo diagnosticar y en tercero redactar las recomendaciones que debían aplicar los entrenadores (Valdés, 1996).

Tishler (1980, citado en Valdés), plantea que la función del psicólogo del deporte, consiste en su interrelación con las tareas de preparación física y técnico-táctica y en la utilización máxima de los medios de preparación especial; lo que permite crear iguales condiciones tanto en los entrenamientos como en las competiciones.

El psicólogo del deporte para Riera (1991), debe tener mentalidad de investigador, encaminada a resolver los enigmas que observa y que a pesar de que en muchas ocasiones no disponga del material, tiempo o facilidades de acceso necesarias para estudiar las interacciones deportivas; ha de procurar mantener, por encima de todo, su criterio lo más cercano a la objetividad.

Cruz (1997, citado en Jiménez y Garcés, 1997), afirma que las funciones del psicólogo del deporte son:

“la primera, como especialista en una ciencia básica, debe ser la de *investigador* que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte. En segundo lugar, el psicólogo del deporte ejerce una *función educativa* cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros... principios y técnicas psicológicas en cursos o seminarios aplicados. El psicólogo actúa como *asesor* cuando, dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo a entrenadores, deportistas, padres o directivos para optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo. Finalmente, el psicólogo actúa como *clínico* cuando ha de solucionar problemas psicológicos creados por la práctica deportiva” (p. 61).

Becerril (2002), jerarquiza de la siguiente manera las tres áreas en las que interviene este profesional: primero la investigación, luego la educación como enseñante y asesor y finalmente la clínica.

Para Pérez, Cruz y Roca (1995), las perspectivas y retos profesionales del psicólogo del deporte actualmente deben ser como:

a) *Investigador*. Proporcionando nuevos conocimientos debido a la creciente demanda de asesoramiento y entrenamiento psicológico; logrando así satisfacer la demanda social y demostrar la utilidad de la disciplina.

b) *Enseñante*. Explicando: los principios del comportamiento humano, los procedimientos metodológicos útiles para la observación de las interacciones que se dan, las técnicas psicológicas a deportistas, entrenadores, árbitros, etcétera.

c) *Brindando servicios psicológicos* de apoyo a entrenadores, deportistas y directivos; ayudándoles a identificar variables relevantes y a evaluar los datos de una serie de observaciones, lo cual resulta muy eficaz cuando se realiza de forma preventiva, de colaboración y planificación prolongada.

d) *Agente directo del cambio* en la solución de problemas psicológicos creados por la situación deportiva: ansiedad y miedo en la competición, falta de concentración, lesiones, abandono y retirada del deporte, etcétera.

Para Weinberg y Gould (1996), las funciones de éste son básicamente tres: investigación, enseñanza y asesoramiento.

Dosil en el 2002, menciona cuáles son las funciones de actuación profesional de acuerdo al Colegio Oficial de Psicólogos en España:

- Evaluación y Diagnóstico
- Planificación y Asesoramiento
- Intervención
- Educación y/o Formación
- Investigación

De acuerdo con Bermejo (1986), la labor que desempeña al colaborar con el entrenador(a) deportivo(a), consiste en: apoyarlo en el entendimiento del proceso de aprendizaje para aprovechar al máximo sus técnicas de entrenamiento; para que sistematice su enseñanza de tal manera que programe, aplique y evalúe su entrenamiento con el desarrollo psicomotor de sus jugadores, los prepare para manejar adecuadamente el triunfo y la derrota, los motive para la competencia, etcétera.

Cómo explica Dosil (2002), se trata de “una colaboración bidireccional, diversa y múltiple, que no pretende invadir los respectivos campos profesionales, sino nutrirse de éstos para aumentar la eficacia y la eficiencia de la intervención y reducir los costes materiales, humanos y de tiempo.” (p. 22).

La intervención de los psicólogos en el deporte ha sido limitada, por varios factores. Su papel se hace más visible a niveles muy altos del rendimiento, a los cuales son pocos los equipos y deportistas que logran llegar. Para el deportista común se tiende a considerar suficiente el apoyo e intervención psicológica del entrenador. Por tanto, el mercado de trabajo posiblemente sea bastante limitado en este sentido.

Como se ha expuesto, existe una gama de definiciones, métodos y funciones, que a su vez dependen de las teorías psicológicas para su desarrollo; haciendo cada una de ellas énfasis en determinados aspectos y en especial cuando hablamos de la psicología aplicada, la teoría nos ayuda a definir los marcos teóricos, metodológicos y la naturaleza de los problemas que se dan en la actividad que se éste estudiando. Partiendo de esto se cree necesario elegir una postura teórica que respalde la propuesta del presente trabajo.

# **CAPÍTULO 4. LA PERSPECTIVA COGNITIVO- CONDUCTUAL DENTRO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La psicología cuenta con una gama de enfoques teóricos que tienen su propio objeto de estudio, postulados, técnicas, etc., para atender a las múltiples demandas provenientes de la sociedad. Ante tal situación en la psicología, resulta necesario tomar como punto de referencia una de ellas, para respaldar y orientar metodológica y teóricamente el taller que se propone en el presente trabajo. A continuación se expondrán elementos que apoyan la elección de esta postura teórica.

## **4. 1 Fundamentos Histórico-Conceptuales**

Este enfoque, se creó luego del desarrollo de la psicología cognitiva (Aaron Beck, Wolpe, etc.), terapia conductista y conductual (Skinner, Watson, etcétera.) y la Terapia Racional Emotiva (Ellis), los avances de la neuropsicología (Luria), la psicología del aprendizaje (Bandura), la psicología científica experimental y la psicología social (Rojas, 2005).

Por su parte, Guevara (1996) y Rojas (2005) dividen en dos grandes grupos los fundamentos histórico-conceptuales, comenzando por la psicología conductual. Ésta tiene sus bases en las distintas aportaciones de varios investigadores, como es el caso de Watson J. B. considerado el fundador del conductismo radical; quien veía a la psicología como una rama experimental y puramente objetiva de las ciencias naturales, que estudia la conducta como tema central y cuyo método sería enteramente objetivo y su problema central la predicción y el control.

Ivan Petrovich Pavlov por el año 1904, mediante los trabajos sobre fisiología y los resultados obtenidos, formuló el condicionamiento clásico o respondiente, en el que un estímulo neutro (un estímulo que no produce un reflejo particular) puede llegar a producir

una respuesta refleja; contribuyendo así a identificar un tipo de aprendizaje y a afirmar que el control de la conducta se da por medio de un estímulo.

Thorndike en 1911, formuló uno de los principios más importantes del aprendizaje, la “Ley del efecto”, que explica que las consecuencias satisfactorias o desagradables, sólo sirven para aumentar o disminuir la asociación entre la respuesta y la situación estímulo; lo que en 1930 con Skinner se conocería como condicionamiento instrumental u operante; proceso por el cual los comportamientos se adquieren, mantienen o extinguen en función de sus consecuencias. Lo importante en este planteamiento, son las funciones o efectos de la conducta.

Por otro lado, el interés por los procesos cognitivos en Estados Unidos en la década de 1950, surgió entre la mayoría de los psicólogos de la época al cuestionar seriamente al conductismo, por no contemplar en su modelo el valor e influencia de los procesos cognitivos de la conducta humana. De ahí que, en respuesta a la deficiencia del objeto de estudio Estímulo-Respuesta, surge el componente cognoscitivo, el cual da apertura a un paradigma de Estímulo-Organismo-Respuesta, que estudia procesos categóricamente centrales de la taxonomía psicológica humana que atañen a la conducta (Pérez, 2005).

Por los años 70s Albert Bandura, formuló una serie de supuestos acerca del papel de la imitación en el aprendizaje; dando origen a la Teoría del Aprendizaje Social, afirmando que el aprendizaje no sólo se produce por medio de la experiencia directa, sino que la observación de otras personas y la información recibida (verbal o visual) son de suma importancia. Simultáneamente da principio al estudio de los eventos privados (Castañeda y González, 2003). El aprendizaje por observación requiere la capacidad de desplegar actividad simbólica, es decir, el formar símbolos cognoscitivos: representaciones imaginarias, conceptuales y verbales de los hechos, la gente y los objetos. Estos símbolos sirven como mediadores entre las situaciones, reacciones y acciones.

Lo anterior, abrió paso a la terapia cognitiva, siendo sus principales representantes Ellis y Beck. En ella, se brinda especial importancia al significado disfuncional de la

psicopatología; explicando al respecto que la mayor parte del sufrimiento humano es originado por creencias irracionales, supuestos o significados personales adquiridos en la experiencia. Planteándose en ésta, enseñar al paciente a ser consciente de estos significados disfuncionales, y a modificarlos mediante varias vías de cambio, que pueden incluir técnicas de verificación experimental, debate racional de creencias, aprendizaje de nuevas conductas, y prácticamente cualquier técnica de terapia existente que sea efectiva. En fin, la terapia cognitiva al ser actualmente el enfoque de psicoterapia con mayor auge y siendo respaldada por numerosas investigaciones, ha logrado ser el más reconocido -junto a las aportaciones conductuales-; a lo que se suma su aportación de métodos efectivos a la terapia (Ruíz y Cano, 1999).

Por ende, el enfoque cognitivo-conductual dentro de la psicología se desarrolló a partir de la insatisfacción con las explicaciones estímulo respuesta que brinda el conductismo y por los resultados de las investigaciones que mostraban el papel de los procesos de pensamiento en el control de la conducta humana (Castañeda y González, 2003).

Asimismo, en ambas posturas (conductual y cognoscitiva) las conductas se deben al aprendizaje y donde la forma de modificarlas es a través de procedimientos que lo impliquen (Pérez, 2005); el enfoque cognitivo-conductual se basa en la premisa de que es posible cambiar el comportamiento a través de la aplicación sistemática de principios de aprendizaje científicamente inferidos (Smith, 1992, citado en Rodríguez y Hernández, 2004).

A su vez, podemos encontrar que el interés de este enfoque se centra en estudiar el comportamiento humano y su interacción con el medio ambiente, a nivel de eventos públicos y privados; por lo que para responder sobre este tipo de eventos, al igual que otras áreas del conocimiento humano, requiere actualizarse constantemente. Prueba de ello es que, si en los primeros enfoques conductuales el componente cognitivo de la conducta se trata de evitar, en la actualidad hay tendencias dentro de esta corriente que lo contemplan (Mahoney, 1983, citado en Guevara, 1996).

Para Rojas (2005), los principios que sustentan el enfoque cognitivo-conductual son los siguientes:

- La conducta disfuncional (pensamientos y emociones), es aprendida y se mantiene de la misma manera que la conducta funcional.
- La atención, se centra en las relaciones teóricas y empíricas, que hay entre los estímulos ambientales y la conducta exhibida por el paciente.
- Se hace énfasis en las relaciones actuales (y no en las del pasado) que hay en los acontecimientos de su entorno y la conducta patológica del paciente.
- Se establece una línea basal o de partida (antes de la intervención del terapeuta), describiendo de manera definible la conducta del paciente (incluyendo pensamientos explícitos). Se hace lo mismo después de la intervención del terapeuta para evaluar los cambios.
- El terapeuta tiene una participación muy activa usando técnicas que permitan cambiar viejas conductas e introduciendo nuevas más adaptativas.

Por su parte, Rimm (1987, citado en Guevara, 1996) menciona algunas suposiciones teóricas de la psicología cognitivo-conductual:

- Ψ Gran parte del comportamiento animal y humano es adquirido por medio del aprendizaje.
- Ψ Implica la especificación claramente definida de objetivos de intervención.
- Ψ Se concentra en el aquí y el ahora.
- Ψ Las técnicas utilizadas han sido sometidas a verificaciones empíricas y se ha encontrado que son efectivas.

Finalmente, podemos notar que el enfoque cognitivo-conductual tiene fundamentos históricos y conceptuales, que permiten enfrentar los problemas de una manera objetiva y funcional. Por otro lado se explicarán las técnicas específicas que se apegan a los lineamientos conceptuales establecidos, en el siguiente apartado.

## 4.2 Técnicas

Guevara (1996) y Rojas (2005), describen las técnicas conductuales:

### 1. Reforzamiento

El refuerzo, es cualquier objeto o evento que incremente la probabilidad de la conducta que lo precede. De acuerdo con Skinner existen dos tipos: positivos y negativos. Los primeros se definirían como: todo evento estimulante cuya presentación contingente aumenta la tasa de ejecución de una respuesta. Los segundos: cualquier evento cuyo retiro contingente incremente la tasa de ejecución de una respuesta.

### 2. Moldeamiento

Consiste en desarrollar una conducta deseable al recompensar primero cualquier conducta que se aproxime a ella (aproximaciones sucesivas).

### 3. Modelamiento

Es el aprendizaje que se da por medio de la observación. Se puede aprender de manera más eficiente una habilidad o un nuevo conjunto de conductas a través de observar a otra persona.

### 4. Manejo de contingencias

De acuerdo con Rimm (1987, citado en Guevara 1996), es la administración de un reforzador (positivo o negativo) seguido a la presentación de la conducta que se requiere incrementar.

## 5. Castigo

Es un procedimiento, que consiste en retirar un reforzador positivo de manera contingente a la emisión de una conducta o aplicar al organismo un estímulo aversivo contingente a la presentación de una conducta no funcional.

## 6. Tiempo fuera

Retiro del medio reforzante, es decir, consiste en retirar las condiciones del medio que permiten obtener reforzamiento o sacar a la persona de éste durante un determinado periodo, de manera contingente a la emisión de la conducta desadaptada.

## 7. Extinción

Es el término que se utiliza para describir al desaprendizaje relativamente permanente de una conducta. Eliminación de una conducta no funcional del repertorio conductual de un sujeto.

## 8. Economía de fichas

Es una técnica en la cual los reforzadores son importantes contingencias condicionadas. Una ficha tiene un estatus físico definido; se convierte en un reforzador condicionado poderoso cuando se le cambia por otros reforzadores y puede hacerse inmediatamente contingente sobre la conducta deseada. Se utiliza para promover conductas deseables a través del control de reforzamientos. Permite introducir una o varias conductas, alterar las frecuencias con que las conductas objetos de intervención se emiten o eliminar las conductas desadaptativas.

## 9. Relajación muscular progresiva

El fundamento de esta técnica se encuentra en las investigaciones de Jacobson en 1930 y Wolpe en 1966. Se procede gradualmente de un grupo de músculos a otro y así sucesivamente; pretendiendo que con este método la persona sea capaz de distinguir cómo se encuentran sus músculos cuando están tensos y cuando están relajados.

## 10. Asertividad

Rimm (1987, citado en Guevara 1996), define a la conducta asertiva como “la conducta interpersonal que implica la expresión honesta y relativamente recta de los sentimientos” (pág. 40). Aunado a ello, Navas (1987, citado en Guevara 1996) menciona que la asertividad puede considerarse como un estilo de comunicación y de establecer relaciones con las demás personas que nos rodean en las diferentes áreas de la vida.

Se caracteriza por contener tres elementos básicos:

- Ψ Es directa, clara y específica.
- Ψ Es honesta.
- Ψ Es apropiada.

Los cuales, conllevan a la expresión de: pensamientos, sentimientos, opiniones, preferencias y defensa de los derechos personales. Además de contemplar elementos verbales de comunicación (voz, tono, intensidad, etc.) y no verbales (mirada, contacto, postura del cuerpo y de las manos, gestos, ritmo de la comunicación, distancia a la que se coloca una persona con respecto a la otra, expresión facial, entre otros).

Algunas de sus áreas de aplicación más comunes son:

- ☞ Hacer peticiones
- ☞ Negar peticiones

- ☞ Expresar opiniones personales
- ☞ Iniciar y mantener conversaciones
- ☞ Hablar en público
- ☞ Expresión de amor, agrado y afecto
- ☞ Defensa de los propios derechos
- ☞ Hacer cumplidos
- ☞ Aceptar cumplidos

Por otro lado, la cognición es el área de la psicología que estudia eventos internos, tales como: la memoria, imaginación, formación de conceptos, verbalizaciones internas, etc. Donde estos eventos encubiertos son susceptibles de ser manipulados y controlados de la misma forma que las respuestas abiertas (Juárez, 2004, citado en Rojas 2005), mediante técnicas cognitivas como:

#### 1. Entrenamiento en autoinstrucciones

Tiene como propósito fundamental el control de las verbalizaciones internas o externas sobre la conducta abierta.

#### 2. Entrenamiento en solución de problemas

Está basado en el supuesto de que las áreas cognitivas requeridas para un buen control son: auto vigilancia, autocontrol y auto recompensa (Juárez, 2004, citado en Rojas 2005).

#### 3. Terapia Cognoscitiva de Beck

Aarón Beck, se centró en investigar el papel que juegan las cogniciones (pensamientos), en el mantenimiento de conductas disfuncionales para el sujeto. Esta técnica va encaminada a identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias (esquemas), que subyacen a dichas cogniciones. La técnica ayuda al sujeto a pensar y

actuar de modo más realista y adaptativo, en relación con situaciones que tiene que enfrentar.

#### 4. Terapia Racional Emotiva

Elaborada por Ellis, se basa en la creencia de que la conducta depende más de los sistemas de creencias individuales y de la forma de interpretar las situaciones, que de las condiciones objetivas. Consideraba que tanto las emociones intensas como la conducta desadaptada, son consecuencias modificables de los pensamientos.

Haciendo referencia al ámbito deportivo y al uso de técnicas empleadas en la preparación y formación de habilidades, autores como Lorenzo (1992), aportan otras clasificaciones de técnicas incluyendo las anteriores y agregando otras, él las agrupa bajo el título general de “técnicas de intervención en la actuación deportiva” que son:

- ☞ Técnicas de modificación de conducta
- ☞ Relajación
- ☞ Energetización
- ☞ Automensajes positivos
- ☞ Concentración
- ☞ Visualización ideomotora

### 3. 3 Técnicas y Temáticas contempladas para la Propuesta del Taller

Para explicar mejor el por qué de estas temáticas y el por qué del orden en que se describen, se explica lo siguiente:

Como introducción, se considera el tema de Psicología del Deporte con la finalidad de que los entrenadores conozcan: cuál es su campo de acción, qué pretende lograr, qué hacen sus profesionales, a quiénes beneficia y en qué los beneficia. Posteriormente se describen las técnicas de psicología conductual como: reforzamiento, moldeamiento, castigo y extinción,

técnica de relajación progresiva y asertividad (derechos humanos, componentes de las habilidades sociales y algunas de ellas.). Después se continuará con algunas técnicas cognitivas como: la TRE, toma de decisiones, visualización, auto-instrucciones y detención del pensamiento. El objetivo de emplear estas técnicas con ellos, será que identifiquen: en qué consisten, en qué situaciones y cómo pueden emplearlas con ellos mismos y sus deportistas.

Para luego seguir con la temática de valores, con la finalidad de que reflexionen sobre la importancia de éstos en la práctica deportiva. Para finalizar se considera el tema de cohesión de grupo, que se nutre y fortalece de todas las anteriores, ya que el establecimiento de un adecuado clima de trabajo, es producto del trabajo en equipo, que tiene su raíz en el bienestar de cada integrante, de la adecuada comunicación, de lo que cada uno aporta, de la toma de decisiones, entre otros. Planteándose con ello conseguir la satisfacción interpersonal, aumentar la conducta adaptativa a la vida en sociedad y el realizar actividades con éxito en la comunidad, dando como resultado entrenadores de alto desempeño.

Todo lo anterior, con el objetivo de que los entrenadores identifiquen, reconozcan y mencionen la importancia de la psicología en la práctica deportiva. Cabe mencionar que las técnicas y temáticas que se emplearán a lo largo del taller, son:

### **REFORZAMIENTO**

A la consecuencia de la conducta que ha tenido lugar y que posee un efecto característico que la define, y que hace que sea más probable que la conducta vuelva a ocurrir en lo futuro se le denomina reforzamiento (Ribes, 1972).

Según Skinner, existen dos tipos de reforzadores: positivos y negativos (Guevara, 1996). Un reforzador positivo es todo evento estimulante cuya presentación contingente aumenta la tasa de ejecución de una respuesta. Un reforzador negativo es cualquier evento cuyo retiro contingente incrementa la tasa de ejecución de una respuesta.

Es importante mencionar, que los reforzadores difieren en su potencia y en su facilidad para ser administrados; siendo clasificados por autores como García Caballero (1978) y Rimm (1987, citados en Guevara, 1996), de la siguiente forma:

- a) Materiales o tangibles
- b) Sociales
- c) De actividad

Ejemplo. Si un jugador está aprendiendo a botar el balón, el entrenador debería hacer comentarios continuos positivos de cómo lo está haciendo, siendo ésta, además una información que en muchas ocasiones los propios jugadores exigen. Una vez que domine el bote, el refuerzo no debe desaparecer, sino que se mantiene trasladándolo al aprendizaje de nuevas destrezas (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

### **MOLDEAMIENTO**

Es un procedimiento general, diseñado para inducir la ejecución de nuevas conductas a través del reforzamiento inicial de conductas del repertorio del individuo, que tienen alguna similitud con la conducta deseada. Gradualmente se va retirando el reforzador de las conductas menos similares a la conducta meta, hasta que se vuelve lo más parecida a la ejecución de la conducta deseada (Guevara, 1996).

Ejemplo. En la técnica para salir de un block en el atletismo, primero se determinaría la posición para acomodarse, tomando en cuenta las habilidades que ya se dominan (reacción, velocidad, potencia). En base a lo anterior se elaborarían objetivos intermedios para llegar a la conducta meta, reforzando diferencialmente cada conducta similar hasta llegar a la conducta final que es la salida.

## **CASTIGO**

Es la presentación de un evento aversivo o la eliminación de un evento positivo subsiguiente a una respuesta, que disminuya la frecuencia de esa respuesta (Kazdin, 1978).

El castigo representa el único procedimiento que bajo condiciones óptimas de aplicación, produce supresión o desaparición permanente e inmediata de la conducta. Sin embargo, ello depende por ejemplo: de su intensidad, de que sea aplicado de inmediato, de que la conducta por suprimir no esté siendo reforzada al mismo tiempo, etc. (Ribes, 1972).

Ejemplo. Una conducta que se da con frecuencia en entrenamientos de deportes de pelota es que, mientras el entrenador intenta dar una determinada instrucción, alguno de sus jugadores juega con el balón. Si previamente se ha llegado al consenso de que siempre que el entrenador les llame para dar una instrucción, deben acercarse a él sin balones, el jugador que no cumpla esta norma deberá ser de algún modo sancionado ya sea con un regaño, multa, hacer un ejercicio, etc. (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

## **EXTINCIÓN**

El término extinción se refiere a no dar, el reforzamiento a una respuesta previamente reforzada. Una respuesta sometida a la extinción decrece en frecuencia eventualmente, hasta regresar a su nivel previo al reforzamiento o ser eliminada (Kazdin, 1978).

Ejemplo. Si en una situación de entrenamiento un jugador se la pasa haciendo bromas y distraiendo a sus compañeros y el entrenador refuerza esta conducta prestándole atención al deportista (tal vez en forma de regaño), lo que el segundo puede hacer es, actuar de acuerdo a esta técnica, es decir, dejar de prestarle atención al deportista cuando haga bromas (no reforzarlo) y sí hacerlo cuando ejecute en silencio sus ejercicios.

## **TÉCNICAS DE RELAJACIÓN**

Para Vázquez (2001), se conocen como técnicas de relajación a aquellos procedimientos que pretenden enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación fisiológica. En ellas se utilizan instrucciones sencillas y ordenadas, en ambientes tranquilos y relajados, con participación activa y cooperativa del cliente; quien ha de practicarlas de forma regular y disciplinada. Resultan ser una alternativa preventiva y terapéutica muy viable, ya que permiten a los individuos controlar sus niveles de activación generando una respuesta incompatible con la ansiedad; debido a que la relajación se manifiesta como un patrón reducido de actividad somática y autónoma y cambios cognitivos que implican sensaciones de tranquilidad, confort y sosiego.

De ahí que no pretende eliminar totalmente la tensión, sino reducirla, suprimiendo la cantidad de estrés que puede interferir con el buen funcionamiento del individuo.

Siendo así, tal vez la técnica más aplicada en el área de la psicología clínica como procedimiento específico o como un componente más de otras técnicas (desensibilización sistemática o la inoculación al estrés). A continuación, se hará especial referencia a una de ellas: la relajación progresiva.

### **▪ RELAJACIÓN PROGRESIVA**

Davis, Mckay y Eshelman (2002), refieren que se han conseguido excelentes resultados en el tratamiento de: la tensión muscular, la ansiedad, el insomnio, la depresión, la fatiga, el colon irritable, los espasmos musculares, el dolor de cuello y espalda, la hipertensión, las fobias moderadas y el tartamudeo.

En el siguiente cuadro se sintetiza el procedimiento de la relajación progresiva de acuerdo a Vázquez (2001):

<b>GRUPOS MUSCULARES</b>	<b>EJERCICIO DE TENSION ESTÁNDAR</b>	<b>ESTRATEGIAS ALTERNATIVAS</b>
Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante.	
Brazo dominante	Apretar el codo dominante contra el brazo del sillón.	Presionar el codo del brazo dominante y al mismo tiempo tirar de él hacia dentro en dirección al cuerpo.
Mano y antebrazo no dominante	Apretar el puño no dominante.	
Brazo no dominante	Apretar el codo no dominante contra el brazo del sillón.	Presionar el codo del brazo dominante y al mismo tiempo tirar de él hacia dentro en dirección al cuerpo.
Frente	Levantar la cejas todo lo posible (manteniendo los ojos cerrados) y arrugar la frente.	Fruncir el ceño exageradamente.
Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz.	
Boca	Apretar la mandíbula y los dientes, sacar la barbilla hacia fuera y presionar el paladar con la lengua.	Hacer una sonrisa forzada. Apretar los dientes y llevar la comisura de la boca hacia atrás.
Cuello	Empujar la barbilla contra el pecho y evitar que lo toque (tira y afloja).	Presionar la cabeza contra el respaldo del asiento.
Hombros, pecho y espalda	Echar los hombros hacia atrás intentando que se	Imaginar que dos cuerdas atadas a los hombros que

	toquen los omóplatos.	cuelgan del techo están tirando hacia arriba.
Estómago	Poner el estómago duro como si le fueran a golpear en él.	Encoger el estómago hacia dentro.
Muslo dominante	Apretar el muslo dominante contra el sillón.	a) Presionar el suelo con el talón del pie dominante. b) Elevar la pierna dominante muy ligeramente.
Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba.	Presionar la punta del pie dominante contra el suelo.
Pie dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia dentro sin levantar el pie del suelo.	Dirigir los dedos del pie dominante lejos de la cabeza.
Muslo no dominante	Apretar el muslo no dominante contra el sillón.	a) Presionar el suelo con el talón del pie no dominante. b) Elevar la pierna no dominante muy ligeramente.
Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia arriba.	Presionar la punta del pie no dominante contra el suelo.
Pie no dominante	Doblar los dedos del pie no dominante hacia dentro para curvar el pie.	Dirigir los dedos del pie no dominante lejos de la cabeza.

Ejemplo. Un corredor con los músculos de la cara y cuello tensos desde el primer momento, hace un gasto de energía innecesario; debido a que experimenta ansiedad competitiva, que provoca un aumento desmesurado de la tensión de diferentes grupos musculares que no intervienen en el ejercicio que se esté realizando. No obstante, si el corredor usa las habilidades de relajación en los entrenamientos y posteriormente en las competencias; es decir si examina los grupos de músculos que no deben intervenir en sus

movimientos y disminuye la tensión en ellos, su cansancio será menor y podrá dirigir mejor su energía a aquellos músculos que así lo precisen (Pérez, Cruz y Roca, 1995).

## **HABILIDADES SOCIALES**

Caballo (1986, citado en Caballo, 2000), propone que: “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas” (p. 6).

Dentro del objetivo principal del entrenamiento en habilidades sociales (EHS), Caballo (2000) cita lo siguiente: “Para Pith y Roth (1978) el objetivo consiste en permitir a la gente que haga elecciones sobre sus vidas y sus actuaciones. El EHS enseña a los individuos cómo trabajar constructivamente con los demás y formar relaciones más satisfactorias (Landau y Paulson, 1977)” (p. 184).

La esencia del EHS, consistiría en intentar aumentar la conducta adaptativa prosocial, enseñando las habilidades necesarias para una interacción social exitosa, con el fin de conseguir la satisfacción interpersonal.

En la práctica Lange (1981; Lange, Rimm y Loxley, 1978, citados en Caballo, 2000), menciona cuatro etapas del EHS:

1. El desarrollo de un sistema de creencias que mantenga un gran respeto por los propios derechos personales y por los derechos de los demás.
2. La distinción entre conductas asertivas, no asertivas y agresivas.
3. La reestructuración cognitiva de la forma de pensar en situaciones concretas.
4. El ensayo conductual de respuestas asertivas en situaciones determinadas.

Es importante señalar que estas etapas no son necesariamente sucesivas y a veces pueden entremezclarse e incluso readaptarse y modificarse de diversas formas para adecuarlas mejor a las necesidades del sujeto.

Aunado a ello, Caballo (2000) menciona cuatro apartados de los componentes conductuales, que son los siguientes:

<b>COMPONENTES NO VERBALES</b>	<b>COMPONENTES PARALINGÜÍSTICOS</b>	<b>COMPONENTES VERBALES</b>	<b>COMPONENTES MIXTOS MÁS GENERALES</b>
<p><b>Mirada/contacto ocular.</b> Mirada cuando habla el otro, un sujeto y durante el silencio.</p> <p><b>Latencia de la respuesta.</b></p> <p><b>Sonrisas.</b></p> <p><b>Gestos.</b></p> <p><b>Expresión facial.</b></p> <p><b>Postura.</b></p> <p><b>Distancia/proximidad.</b></p> <p><b>Expresión corporal.</b></p> <p><b>Automanipulaciones.</b></p> <p><b>Asentimientos con la cabeza.</b></p> <p><b>Orientación.</b></p> <p><b>Movimientos de las piernas.</b></p> <p><b>Mov. nervioso de las</b></p>	<p><b>Voz.</b> Volumen, tono, claridad, velocidad, timbre, inflexión.</p> <p><b>Tiempo de habla.</b> Duración de la respuesta, número de palabras dichas.</p> <p><b>Perturbaciones del habla.</b> Pausas/silencios en la conversación, número de muletillas y vacilaciones.</p> <p><b>Fluidez del habla.</b></p>	<p><b>Contenido general.</b> Peticiones de una nueva conducta Preguntas (Con final abierto y final cerrado) Autorrevelación Refuerzos verbales Verbalizaciones positivas Contenido de acuerdo, de afrontamiento Claridad Ofrecimiento de alternativas Peticiones para compartir la actividad Expresiones en</p>	<p><b>Afecto.</b> <b>Conducta positiva espontánea.</b> <b>Escoger el momento apropiado.</b> <b>Tomar la palabra.</b> <b>Ceder la palabra.</b> <b>Conversaciones en general.</b> <b>Saber escuchar.</b></p>

<p><b>manos.</b></p> <p><b>Apariencia personal.</b></p>		<p>primera persona</p> <p>Razones y explicaciones.</p> <p><b>Iniciar la conversación.</b></p> <p><b>Retroalimentación.</b></p>	
---	--	--	--

Cabe señalar, que de la tabla anterior los componentes más utilizados de las habilidades sociales (HHSS) han sido: mirada/contacto ocular, las cualidades de voz, el tiempo de conversación y el contenido verbal de la misma. Como señalan Kolotkin y cols. (1984, citados en Caballo, 2000), los patrones de los componentes de respuesta pueden sufrir alteraciones en distintas situaciones, diferentes dimensiones conductuales y momentos en que tienen lugar.

Por otro lado, tanto la conducta verbal como no verbal, es el medio por el que la gente se comunica con los demás y constituyen los elementos básicos de la habilidad social. Por ende, el desmantelar un mensaje en los componentes (verbales y/o no verbales) más básicos y luego estudiar su impacto social en términos de consecuencias y de la adecuación de la respuesta; constituyen un prometedor enfoque para enseñar el contenido verbal apropiado para enfrentarse asertivamente con diferentes situaciones.

Al hecho de intentar enseñar siete componentes verbales de las expresiones asertivas, Cooley y Hollandsworth (1977, citados en Caballo, 2000), lo denominan “estrategia de componentes”, clasificándolos en tres categorías:

- Decir “no” o tomar una posición.
- Pedir favores o defender los propios derechos.
- Expresión de sentimientos.

Existen grandes diferencias en la habilidad de los individuos para utilizar el lenguaje, habilidad que se relaciona principalmente con la inteligencia, la educación, el

entrenamiento, y la clase social. La conversación, implica una integración compleja y cuidadosa regulada por señales verbales y no verbales.

Caballo (2000), expone que las HHSS se componen de una serie de conductas que se dirigen a una variedad de personas en unos contextos determinados. Algunas dimensiones que se han encontrado en su investigación frecuentemente se concretan en:

1. Iniciar y mantener conversaciones.
2. Hablar en público.
3. Expresión de amor, agrado y afecto.
4. Defensa de los propios derechos.
5. Pedir favores.
6. Rechazar peticiones.
7. Hacer cumplidos.
8. Aceptar cumplidos.
9. Expresión de opiniones personales, incluido el desacuerdo.
10. Expresión justificada de molestia, desagrado o enfado.
11. Disculparse o admitir ignorancia.
12. Petición de cambios en la conducta de otro.
13. Afrontamiento de las críticas.

A pesar de que existen personas que pueden tener dificultades para expresar sentimientos positivos (amor, agrado, afecto), pueden no tener problemas en expresar sentimientos negativos (molestia, desagrado, enfado). Aunque el procedimiento básico del entrenamiento en habilidades sociales (EHS), se mantiene para enseñar a los individuos a comportarse adecuadamente en las distintas dimensiones de las HHSS, los ejercicios estructurados pueden variar dependiendo de la clase de conducta de que se trate.

El EHS, ha implicado típicamente los procedimientos de instrucciones, modelado, ensayo de conducta, retroalimentación, reforzamiento y tareas para casa, ésta última con el fin de que las habilidades aprendidas se generalicen gradualmente a la vida real.

Los procedimientos empleados en el EHS han sido en su mayoría, elementos conductuales de terapia encontrando los siguientes:

1. Ensayo de conducta (Role playing)	14. Desensibilización
2. Modelado	15. Inundación
3. Reforzamiento	16. Reflejarse
4. Retroalimentación (Feedback)	17. Discusión en pequeños grupos
5. Instrucciones	18. Ejercicios en clarificación de valores
6. Aleccionamiento	19. Ejercicios no verbales
7. Tareas para casa	20. Autoevaluación
8. Llevar un diario	21. Contratos
9. Reestructuración cognitiva	22. Exhortación y charla del terapeuta
10. Ejercicios de solución de problemas	23. Lecturas seleccionadas
11. Autoinstrucciones	24. Películas
12. Detención del pensamiento	25. Autocontrol
13. Relajación	26. Psicodrama

Ejemplo. En una atleta que se encuentra lesionado y su entrenador le ordena que debe de jugar y al encontrarse de por medio su integridad física, al no considerarse apto para desarrollar dicha actividad; tendrá que aplicar la habilidad de rechazar peticiones. Otro ejemplo sería el hacer peticiones: pedir al entrenador que explique más detenidamente una jugada o el entrenador pedirle a determinado jugador que llegue puntual al entrenamiento.

### **TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)**

Kendall y Norton (1988) explican que Ellis propone la hipótesis de que las personas aprenden a hablarse a sí mismas con el fin de hacer frente a la tensión y que, si las afirmaciones que manejan en el habla consigo mismas son “irracionales”, éstas causan más

problemas de los que resuelven. Entendiéndose así que, la manera en que una persona interpreta el medio es la que produce trastorno psicológico o bienestar. De ahí que tenga como principio ayudar a los clientes a percatarse de sus creencias contraproducentes y a sustituirlas con afirmaciones más autoestimulantes.

En sí, la esencia de la TRE se puede sintetizar considerando el modelo “ABC” de Ellis. Al respecto Semerari (2002), considera que éste es un esquema mental cuyos elementos, son: “A” correspondiente a los hechos activadores, los antecedentes ambientales que preceden o dentro de los cuales se desarrollan los procesos cognitivos y emocionales relevantes; “B” se refiere a los contenidos expresados en forma de imágenes y pensamientos automáticos, los principales y más directos responsables de las C; “C” indica la columna de las consecuencias emocionales y comportamentales. Esto es una primera etapa. En la segunda se integran los elementos: “D” pensamientos racionales alternativos y “E” las consecuencias deseables de los “D”.

Acontecimiento Activador (situación) “A”	Creencias irracionales “B”	Consecuencias (emocionales, conductuales) “C”	Pensamientos racionales alternativos “D”	Consecuencias deseables (emocionales y conductuales) “E”
Hablar con personas desconocidas.	Estoy fuera de lugar, No sé que decir, Pensarán que soy tonto, Me juzgarán mal.	Ansiedad, Evitación.	Es una oportunidad de conocer gente nueva, Puedo platicar sobre los equipos, el clima, etc., Si no me siento a gusto tengo la opción de retirarme.	Relajarme, Sentirme alegre de tratar gente nueva, Practicar mi habilidad como conversador.

Ejemplo. Se le explica a un ciclista que si su auto-habla (lo que se dice a sí mismo) es negativa, ésta tendrá repercusiones desfavorables en su cuerpo (tensión muscular, fatiga, sensación de falta de oxígeno, taquicardia y palpitaciones) y en sus acciones (falta de coordinación, propensión a lesionarse, etc.). Para luego ensañarle a pensar de manera más realista y positiva, favoreciendo así que su desempeño mejore.

## TOMA DE DECISIONES

Decidir es optar entre dos o más alternativas. Haro (1995) menciona que la decisión es la conclusión normal de un conflicto mental y por esta razón el decidir, siempre produce una sensación de alivio.

Al respecto, Milano (1993) menciona que: “Es un proceso sistemático para determinar el curso de acción mejor equilibrado que satisfaga los objetivos perseguidos con riesgos inherentes a la alternativa, que sean aceptables.”(p. 120). Proceso que es conformado de los siguientes pasos:

1. *Propósito*. Consiste en formular el propósito básico de la decisión; es la meta buscada en términos esperados y los recursos disponibles para su obtención.
2. *Objetivos*. Es el establecimiento de los resultados y recursos, que serán los criterios que utilizaremos para analizar, aceptar o rechazar los posibles cursos de acción o alternativas.
3. *Alternativas*. Consiste en establecer, buscar o generar alternativas o vías de acción que se encuentren en función de nuestra experiencia, conocimientos y creatividad, con el fin de satisfacer nuestros objetivos.
4. *Riesgos*. Es necesario evaluar los riesgos propios de cada alternativa antes de decidir. Los riesgos son inherentes a cada una de ellas, por lo que el enunciado y número podrían ser distintos para cada una de ellas.

5. *Decisión.* En ella se establecerá cuál es la alternativa mejor equilibrada, habrá de cumplir con nuestros criterios de selección u objetivos y además contara con riesgos que consideremos aceptables y que estemos dispuestos a correr. Será aquella que en definitiva cumpla mejor con el propósito de la decisión.

Ejemplo. En una final nacional de fútbol americano a pocos segundos de que termine, se tiene que decidir cuál será la última jugada para ganarlo y ante la presión del público y de la situación el entrenador requiere analizar los puntos mencionados en un lapso de tiempo muy corto.

## VISUALIZACIÓN

Para Weinberg y Gould (1996), es una forma de simulación, parecida a una experiencia sensorial real (por ejemplo, ver, sentir u oír), pero que tiene lugar en la cognición. La técnica de visualización además de ser útil para recrear experiencias, también lo es para imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido. Aunque la visualización en un alto grado se basa en la memoria, podemos construir una imagen a partir de distintas partes de la misma.

Se puede utilizar para mejorar las destrezas físicas y psicológicas como:

1. *Mejorar la concentración.* Al imaginar lo que queremos hacer y el modo en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones, podemos evitar que nuestros pensamientos divaguen.
2. *Crear confianza.* Representar cognitivamente una buena actuación hace que uno se sienta capaz de actuar bien bajo circunstancias adversas.

3. *Control de las respuestas emocionales.* Podemos imaginar situaciones que han provocado problemas en el pasado para representarlas nuevamente, ahora afrontando la situación de una manera positiva.

4. *Entrenamiento de destrezas deportivas.* Es probable que el uso más conocido de la visualización sea el entrenamiento de una técnica deportiva concreta. Es posible entrenar destrezas para perfeccionarlas o localizar puntos débiles con precisión y visualizar su corrección.

5. *Entrenamiento de la estrategia.* La visualización puede emplearse para entrenar estrategias individuales o de equipo.

6. *Afrontamiento del dolor y las lesiones.* Es útil para ayudar a acelerar la recuperación del área dañada y evitar que las destrezas se echen a perder, ya que en vez de sentir lástima por sí mismos, el visualizarse practicando ejercicios les beneficiará más.

Asimismo, la visualización se emplea generalmente, desde una perspectiva interna o externa, en función del deportista y de la situación.

*Visualización interna.* Se refiere a la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde la posición del ejecutante, resaltándose así en las imágenes la sensación de movimiento del propio deportista.

*Visualización externa.* Aquí la persona se representa a sí misma desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película.

Sin embargo, existen pocas diferencias entre ambos tipos de visualización, ya que muchas personas cambian constantemente de una a otra, debido a que al parecer lo más importante es lograr una representación buena, clara y controlable.

Para esta técnica, es indispensable como primer paso, realizar una evaluación del nivel de destrezas que el deportista o alumno tienen al respecto. Aunado a ello, otros elementos relevantes son la:

-*Viveza*. Resulta importante recrear o crear pensamientos de las experiencias reales con la máxima fidelidad, debido a que en cuanto más se parezcan las imágenes a la situación o conducta real, mejor será su transferencia a la ejecución real. Pero si resulta difícil tener imágenes claras y vívidas, primero hemos de intentar visualizar cosas con las que estamos familiarizados.

-*Controlabilidad*. Es el aprendizaje de la manipulación de las imágenes a fin de que éstas hagan lo que nosotros queremos.

Es así que la visualización, se puede utilizar:

1. Antes y después de los entrenamientos.
2. Antes y después de la competición.
3. Durante descansos de la acción.
4. En el tiempo libre del deportista.
5. Durante la recuperación de una lesión.

Ejemplo. A una jugadora de fútbol rápido, se le dificulta frecuentemente recuperar la concentración en los partidos cuando va ganando el equipo contrario y el público abuchea a su equipo. Por lo que se le pide que practique el visualizarse en la misma situación pero ahora: diciéndose afirmaciones autoestimulantes “bien, fue buena finta” o “a la próxima lo haré mejor” y que se imagine a sí misma rindiendo al máximo a pesar de las circunstancias, acompañadas de una sensación de confianza para posteriormente ponerla en práctica en entrenamientos y partidos.

## AUTO-INSTRUCCIONES

Es una técnica que se aplica cuando lo que un jugador se dice asimismo, interfiere o es inapropiado para la ejecución de la conducta deportiva. De acuerdo a Gonzálo (1998), para modificar lo que los jugadores se dicen a sí mismos en determinadas situaciones (potencialmente generadoras de estrés), es de utilidad emplear las *autoinstrucciones*.

Para aplicarla el psicólogo, junto con los jugadores, repasa las situaciones estresantes del partido que ponen en marcha los pensamientos negativos: por ejemplo, un jugador de balonmano falla un tiro en una muy buena posición y sus pensamientos tras de este error son: "¡Qué mal ando hoy, no acierto una; creo que no podremos con ellos!". Este autodiálogo interfiere con la tarea, porque genera ansiedad e impide centrarse en la jugada siguiente o en lo que el entrenador le ha dicho. Por lo que, primero se le enseña que debe detener los pensamientos negativos diciéndose a sí mismo "¡basta!" técnica conocida como parada de pensamiento.

Después, se le explica que tiene que utilizar las autoinstrucciones previamente ensayadas (frases cortas que nos decimos para guiar con éxito nuestra conducta) en esa situación. Entre psicólogo y jugadores determinan qué autoinstrucciones pueden usar para ese momento, por ejemplo: "¡Si lo sigo intentando, al final marcaré un gol porque estamos metiéndonos en su área!". Estas autoinstrucciones, sirven para recordar que eso que ha sucedido esta dentro de lo posible, que es inherente al juego, que no pasa nada, que los goles ya entrarán, que en ese momento es racional centrarse en lo que el entrenador le indica y no en que ha fallado el tiro.

Por otro lado, un momento en el que se pueden poner en práctica las autoinstrucciones, es cuando el equipo va perdiendo por varios tantos de diferencia; ya que es muy probable que afloren sentimientos de desánimo, que los jugadores empiecen a notar ansiedad y se precipiten en la elaboración de las jugadas. Asimismo, las autoinstrucciones han de ser cortas y congruentes con el estado de ánimo. No es válido, decirse "no estoy nervioso" cuando en realidad se está. Es mejor decirse: "Estoy nervioso, pero sé lo que tengo que

hacer para superarlo". De cualquier modo, es fundamental que el jugador perciba que lo que se dice le ayuda a superar la situación estresante.

De acuerdo con Gonzalo (1997, citado en Gonzalo 1998), podemos utilizar las autoinstrucciones para:

1. Analizar y prever qué es lo que puede suceder en un partido determinado (los inconvenientes que un partido tiene: ir perdiendo, fallar tiros, perder balones, etc.).
2. Para motivar a los jugadores, ya que éstas pueden ser motivantes en sí mismas, es decir, que su uso tampoco queda restringido cuando encontramos patrones de pensamiento negativo.

### **DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO**

De acuerdo a Weinberg y Gould (1996), consiste en interrumpir los pensamientos negativos antes de que perjudiquen el rendimiento; aprendizaje que conlleva concentrarse brevemente en el pensamiento no deseado y a continuación utilizar una señal que lo interrumpa. La señal puede ser una palabra o un gesto sencillo como "stop", "basta", un chasquido de los dedos o una palmada en el muslo. Aunado a ello, es importante empezar a practicarlo en los entrenamientos de manera continua.

Ejemplo. A una tenista que generalmente se siente insatisfecha debido a que pierde partidos habitualmente, ya que se presiona demasiado por cometer equivocaciones, se le pide que cada vez que se diga a sí misma críticas negativas sobre su desempeño, las detenga diciéndose "¡basta!" y retome su tarea.

### **VALORES**

Para González (2002), "El valor es lo que hace a una persona o cosa digna de aprecio o respeto. El sujeto tiende a dirigirse hacia las cosas o situaciones que tienen valor para él."

(p. 41). Asimismo explica que los valores, tienen una función adaptativa, ya que permiten que la persona se integre al entorno social.

Por otro lado, Schwartz y Bilski (1987, 1990, citados en Gutiérrez, 1995) consideran que los valores son representaciones cognitivas de tres tipos de exigencias humanas universales:

- ψ Las necesidades del organismo.
- ψ Los requisitos sociointeraccionales para la coordinación interpersonal.
- ψ Las demandas socioinstitucionales para el bienestar y la supervivencia del grupo.

A su vez, mediante la socialización, los sujetos aprenden los términos culturalmente compartidos que les permiten comunicarse sobre estos objetivos y valores.

Lo preferible o deseable por el hombre, el valor, puede estar referido a un modo de conducta (valor instrumental) o a un estado final de existencia (valor terminal), ya sea del propio sujeto o de la sociedad. Se denominan valores instrumentales a los que están en función de otros y son de dos tipos:

1. Morales: modos de conducta interpersonal, cuya violación suscita molestias en la llamada “conciencia”.
2. Competencia: conductas focalizadas en lo intrapersonal, la realización perfecta de los papeles que el sujeto considera que debe realizar.

Cuando observamos valores instrumentales en el deporte, podemos encontrarnos tanto con los valores personales como los sociales. Los valores personales pueden estar relacionados, en primer lugar con el logro y orgullo, mientras que los valores sociales pueden referirse a la moral. Una persona puede entrar en conflicto entre dos valores morales de competencia o entre un valor moral y otro de competencia.

El valor, es un problema capital para todo educador; ya que educar implica adquirir saberes, habilidades, comportamientos y actitudes valiosas. La acción educativa pretende mejorar al sujeto e indirectamente a su entorno y aumentar y profundizar sus valores.

Según Deval y Enesco (1994, citado en Gutiérrez, 1995), la escuela ha tenido como misión fundamental la transmisión de valores sociales y morales y a ello se ha dedicado por largo tiempo con más intensidad, que a la transmisión de conocimientos.

Para Rokeach (1973, citado en Gutiérrez, 1995), un valor es “una creencia duradera donde un modo de conducta o un estado último de existencia es personal y socialmente preferible a un opuesto modo de conducta o estado final de existencia”. Entendiendo que los valores son adquiridos a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos y así desde la infancia incidirán en el proceso de formación de la personalidad; distinguiendo tres componentes en los valores: cognitivo, afectivo y conductual.

Los valores son fenómenos psicosociales intrapersonales muy característicos, por tanto, son conformados a partir de la interacción del sujeto con su ambiente. Los valores suponen una concepción de lo deseable, de lo preferible frente a lo opuesto, son preferencias obligatorias aprendidas en el proceso de socialización; a través de: la escuela, familia, medios de comunicación, entrenadores, etc.; donde los jóvenes van formando su propio autoconcepto. De este modo, el sistema total es una organización de creencias que varía en profundidad, destinadas a mantener en la persona, un sentido de identidad personal y grupal, estable y continua a través del tiempo.

En un trabajo de investigación desarrollado por Spreitzer y Zinder (1975, citado en Gutiérrez, 1995), posteriormente retomado por Zinder y Spritzar (1989, citado en Gutiérrez, 1995), tras preguntar a 500 personas, encontraron que la mayor parte de la gente definió el deporte como proveedor de funciones positivas, tanto para la sociedad como para los individuos participantes. Por ejemplo, casi el 90% sentían que el deporte era valioso porque enseñaba autodisciplina. Edwards (1973, citado en Gutiérrez, 1995) y Nixon (1979, citado en Gutiérrez, 1995), encontraron en investigaciones separadas en aquella época, que los

valores en el deporte se centraban en: carácter, disciplina, competición, forma física, forma mental, religiosidad y nacionalismo.

García (1979, citado en Gutiérrez, 1995), analizó problemas de valores en una muestra de atletas españoles de élite, encontrando una gran variedad de respuestas, lo que demuestra una gran diversidad de creencias que existen acerca del deporte y de su significado; sobresaliendo entre ellos que el 54% de los atletas entrevistados, el deporte significa adiestramiento y educación del carácter; para el 36.5% un elemento lúdico de recreación, y para el 8.6%, un trabajo o profesión.

Aunado a ello, Sage (1980, citado en Gutiérrez, 1995) y Barber (1982, citado en Gutiérrez, 1995), señalan que la transmisión de valores es un importante componente del proceso de socialización y ambos autores resaltan que el entrenador juega un importante papel como modelo para los deportistas jóvenes.

Es importante, no olvidar que los significados de todas las personas, en este caso de los atletas, son influenciados por los significados de quienes son más cercanos a ellos, entre los que se encuentran sus profesores o entrenadores.

La orientación de valores, refleja las prioridades que los profesores sitúan en determinados objetivos y metas del currículum, estos incluyen tanto las metas asociadas con lo académico, como con el cuerpo de conocimiento de la disciplina y objetivos afectivos relacionados con las necesidades e intereses de los estudiantes en el contexto social. Las orientaciones de valor representan valores educativos o creencias capaces de influenciar la toma de decisiones del currículum.

Existe una propuesta en cuanto al desarrollo de valores en la actividad física y el deporte que expone Thomas Wandzilak (1985, citado en Gutiérrez, 1995), el cual plantea como primer requisito, que el entrenador o profesor debe tener compromiso con el desarrollo de valores y el segundo que los entrenadores y profesores tengan el compromiso de desempeñar modelos de rol. Siendo éstos los ingredientes esenciales para una educación de

valores a través de la actividad física y el deporte, afirmación que se podría hacer extensiva a otros muchos ámbitos de la educación.

Por su parte, Gutiérrez (1995) propone un modelo ecológico para el desarrollo de valores personales que exige la participación de todos los sectores implicados, o que puedan influir de una u otra manera, en el problema concreto. Por eso, al tratar de educar y promocionar valores sociales y personales mediante la actividad física y el deporte, se entiende que este proceso debe realizarse a través de una intervención social general, en la que se tengan en cuenta los valores de la política educativa general, los valores de la política deportiva y los valores que transmiten los medios de comunicación social; aplicando un tratamiento interdisciplinario en el que, además de considerar cada uno de los sectores individualmente, se mantengan suficientes lazos de unión entre ellos para que el conjunto aporte un resultado muy superior al de la suma de sus partes.

Ejemplo. En el ámbito deportivo si un entrenador cita a determinada hora a su equipo pidiéndoles que sean puntuales, como signo de disciplina y éste no llega temprano no estaría fomentando dicho valor. Otro ejemplo puede ser que se fomente la cooperación y trabajo en equipo al reunir entre todos, los materiales empleados durante la sesión de entrenamiento.

### **COHESIÓN DE GRUPO**

Canto (1998) explica que existe una variedad de definiciones, algunas aplicables a grupos pequeños y otras a grupos numerosos. Para Shaw (1981, citado por Canto, 1998), las definiciones más precisas son aquellas que se basan en la interdependencia o interacción; definiéndola como “dos o más personas que interactúan mutuamente de tal modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellas.”

Por su lado, Weinberg y Gould (1996) partiendo del marco de referencia del deporte, opinan que un conjunto de individuos no constituye necesariamente un grupo. Para ellos un grupo ha de cumplir con ciertas características: la interacción entre sus miembros (es la

clave), que unos dependan de otros, que compartan objetivos comunes, que existan sentimientos de atracción personal, líneas de comunicación abiertas y sobre todo que posea un sentimiento de identidad colectiva en virtud del cual sus integrantes consideren al grupo como una unidad, distinguible de los demás grupos.

Tuckman (1965, citado por Weinberg y Gould, 1996) hace una descripción de cómo un grupo se convierte en un equipo mediante un proceso evolutivo, identificando una secuencia de desarrollo de cuatro fases, cuya duración puede variar pero no su secuencia. Específicamente en el ámbito deportivo son:

- Constitución.
- Conflicto.
- Normalización.
- Ejecución.

Para Weinberg y Gould (1996) “La estructura de un grupo depende en gran parte de las interacciones de sus miembros: cómo se perciben unos a otros y qué esperan de sí mismos y de cada uno de los demás.” (p. 430). Para que un grupo llegue a convertirse en un equipo eficaz, deberá desarrollar dos características elementales:

*-Papeles de grupo.* Consiste en el conjunto de conductas requeridas o esperadas del individuo que ocupa cierta posición dentro de un grupo. En un equipo existen dos tipos de papeles: formales e informales. Los primeros son dictados por la naturaleza y la estructura de la organización. Los segundos evolucionan a partir de interacciones entre los miembros del grupo, por ejemplo un jugador puede ser para sus compañeros el líder sin que oficialmente sea el capitán del equipo de baloncesto. Si cada miembro del equipo entiende y acepta su papel, éste y un programa eficaz de establecimiento de objetivos, entre otras cosas, contribuirá a la eficacia del equipo; ya que los papeles confusos debilitan el rendimiento del conjunto.

-*Normas*. Es un nivel de ejecución, un patrón de conducta o una creencia. Un grupo puede establecer formalmente o desarrollar informalmente las normas, asimismo cada una conlleva expectativas y conductas específicas que supuestamente han de determinar la acción de los integrantes del equipo y pueden tener poderosos efectos en la conducta. Para reforzar el apego a ellas el grupo puede utilizar sanciones positivas o negativas.

Festinger (1950, citado en González, 1997), amplió la definición de normas como “la resultante de todas las fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan en el grupo”.

Por su parte, Weinberg y Gould (1996) mencionan que entre 1950 y 1970, se propusieron otras definiciones sobre cohesión de grupo, partiendo de dos dimensiones en común:

- *Cohesión de tarea*. Refleja el grado en que los integrantes del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes.
- *Cohesión social*. Refleja el grado en que los integrantes de un equipo se caen bien unos a otros y disfrutan del compañerismo. Se equipara frecuentemente con la atracción social.

En general, se entiende que en un grupo existe cohesión principalmente cuando hay un alto grado de comunicación entre sus integrantes, cuando comparten valores que los guíen a cubrir sus necesidades y alcanzar sus intereses.

Para Weinberg y Gould (1996), los factores que favorecen el desarrollo de la cohesión son:

a) Por parte del entrenador.

- Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo.
- Establecer objetivos de equipo estimulantes.
- Estimular la identidad del equipo.
- Celebrar reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos.

- Conocer algo personal sobre cada miembro del grupo.

b) Por parte de los miembros del grupo.

- Conocer y ayudar a los compañeros.
- Proporcionar a los compañeros refuerzos positivos.
- Comunicarse con el entrenador con franqueza y sinceridad.
- Resolver los conflictos de inmediato.
- Esforzarse al 100% en todo momento.

En cambio, los factores que afectan el desarrollo de la cohesión son:

- Una incompatibilidad de personalidades dentro del grupo.
- Una ruptura de la comunicación entre los miembros del grupo o entre éstos y el líder.
- La lucha de uno o más integrantes del grupo o entre éstos y el líder.
- La rotación y movilidad frecuentes de los miembros del grupo.
- Desacuerdo con respecto a los objetivos y metas del grupo.

Ayesterán (1994, citado en González, 1997), opina que los conflictos con frecuencia son positivos, porque permiten al grupo redefinir los valores establecidos, analizar las relaciones entre sus miembros, sobre todo las de poder, facilitar la toma de decisiones adecuadas a las necesidades grupales y favorecer la participación activa de los componentes.

Aunado a ello, Deutsch (1977, citado en González, 1997) menciona que la cooperación es, uno de los elementos que refuerzan la cohesión grupal y una variable que correlaciona positivamente con la cohesión. La elección de la cooperación como vía de resolución del conflicto, implica el conocimiento de la historia grupal, las reglas, las posibilidades de sus elementos, etc.

#### **4. 4 Investigaciones del Enfoque Cognitivo-Conductual en el Deporte.**

Al respecto, existe una variedad de ellas, desde las dirigidas a distintas disciplinas deportivas como a diferentes categorías dentro de un mismo deporte. Esto debido al interés que con el paso del tiempo han manifestado deportistas, psicólogos, autores, investigadores y los mismos entrenadores, quienes han notado y comprobado que en la actuación deportiva tienen lugar eventos psicológicos externos e internos, que dependiendo de su manejo podrán hacer la diferencia entre una satisfactoria o no satisfactoria actuación. Asimismo, Guevara (1996) opina que es de gran utilidad este enfoque en este ámbito, porque favorece el que los deportistas alcancen sus metas, que en gran medida dependen del desarrollo apropiado de conductas (externas y encubiertas).

Como muestra de la aportación de este tipo de investigaciones para verificar la relevancia, viabilidad y efectividad de la aplicación de las técnicas que parten del enfoque cognitivo-conductual al área del deporte; se mencionarán las siguientes.

Callejas (2005), se propuso como objetivo identificar y modificar los pensamientos irracionales en tres corredores de medio fondo de alta competición, aplicando el modelo integral cognitivo-conductual contemplando: la terapia racional emotiva, la relajación progresiva y diferenciada y visualización; de tal manera que optimizara su rendimiento deportivo. Los sujetos fueron 3 atletas: 2 de medio fondo (800 m) con una marca deportiva de 2.36 y 2.18 minutos respectivamente y un atleta de 5000 metros con una marca de 18.00 minutos.

Los resultados de los tres sujetos estuvieron determinados según sus marcas antes de la intervención psicológica y después según el diseño experimental y el modelo de intervención cognitivo conductual. Estos resultados fueron: el sujeto experimental uno mejoró su marca de 2.36 a 2.29 minutos, el sujeto experimental dos de 2.18 a 2.13.46 minutos y el sujeto experimental tres de 18.00 a 17.00.4 minutos.

Por otro lado, se tienen investigaciones donde participan entrenadores deportivos como las de Smith, Smoll y Curtis (1979), Allison y Ayllon (1980, citados en Guevara, 1996). Los primeros observaron que éstos, dan instrucciones poco claras a sus atletas. Los segundos observaron que la capacitación de los entrenadores en el uso sistemático de instrucciones verbales, retroalimentación, reforzamiento negativo y positivo y tiempo fuera son técnicas de la psicología cognitivo-conductual que tuvieron éxito, y se vieron reflejadas en sus atletas.

Por otro lado, diversos autores (García Caballero, 1979; Riera, 1985; Ribes, 1986; Martens, 1987; Buceta, 1991; González, 1992 y Couracuael, 1993, citados en Guevara, 1996) coinciden en que la función del psicólogo debe ser más indirecta en la capacitación de las personas más cercanas a los sujetos, para que ellos lleven a cabo las acciones pertinentes. Por tanto, el psicólogo deportivo debe poseer una sólida formación teórica y metodológica; así como es imprescindible que cuente con amplios conocimientos sobre el deporte.

#### **4. 5 Importancia del Entrenador**

De acuerdo en lo señalado por Guevara (1996), encontramos que el papel del entrenador deportivo continúa siendo importante desde la Grecia clásica, donde el entrenador participaba activamente en las olimpiadas, preparando a los jóvenes para este máximo evento político-religioso. En la actualidad, su importancia radica a nivel de educación: básica, media, media superior, superior, a nivel de alto rendimiento y profesional.

La labor del entrenador comprende las siguientes áreas:

- ☞ Preparación física general.
- ☞ Preparación física especial.
- ☞ Preparación técnica.
- ☞ Preparación táctica.
- ☞ Programación de actividades en tres períodos básicos: precompetencia, competencia y transición.

### Preparación psicológica.

De ahí que, como producto de lo anterior se diseñó la propuesta que se presenta en el siguiente capítulo, que se desprende de dos módulos, siendo el primero de carácter informativo; ya que busca aumentar la aceptación y el conocimiento del entrenador respecto a cuestiones y estrategias psicológicas que pueden influir en el rendimiento de sus deportistas. El segundo será formativo, debido a que se buscará desarrollar en su repertorio; habilidades que le permitan mejorar con sus deportistas y otras que beneficien su papel como entrenador de alto desempeño. Planteándose con ambos contribuir a que se desarrolle un método de funcionamiento habitual, tanto en entrenamientos como en competencias, favoreciendo en sus atletas las habilidades psicológicas que se consideren más apropiadas para cada momento.

Sin embargo, debido a la extensión de dichos módulos el presente trabajo abarcará el primero de ellos destinando el segundo para futuros trabajos.

## **CAPÍTULO 5. “TALLER DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA FORMAR ENTRENADORES DE ALTO DESEMPEÑO EN LA FES-I”**

En este último capítulo, se presenta la propuesta del taller diseñado para los entrenadores de la FES- Iztacala, el cual tiene como finalidad que los entrenadores cuenten con elementos teóricos, que les permitan identificar estrategias de psicología cognitivo-conductuales en su actividad profesional. Para ello, las temáticas a abordar aumentarán de complejidad; comenzando por las técnicas de carácter conductual, seguidas de las cognitivas y finalizando con dos temáticas que se relacionan con la formación integral.

### **OBJETIVO GENERAL**

Al finalizar el taller los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva.

### **PARTICIPANTES**

Dieciocho entrenadores de la Facultad de Estudios Superiores de Iztacala: quince del sexo masculino y tres de sexo femenino. Edad: de entre 23 y 62 años. Nivel socioeconómico: medio.

### **MATERIALES**

Una computadora con cañón para proyecciones, CD's con las presentaciones en power point de cada temática, rotafolio y laminas, instrumentos de evaluación y papelería.

### **SITUACIÓN**

En un aula que cuente con mesas y sillas, luz artificial y condiciones de ventilación naturales.

### **SESIONES**

Diez sesiones semanales (una por semana) de dos horas cada una.

## SESIÓN # 1

<b>Objetivo 1:</b> Los participantes identificarán en qué consiste el taller.	
<b>Duración:</b> 15 minutos.	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 6).	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Las coordinadoras del taller se presentarán con los entrenadores, como psicólogas egresadas de la FES Iztacala.</p> <p>2. Impartirán una breve introducción al taller: explicarán el orden de las temáticas, su contenido 80% teórico y 20% práctico, la evaluación durante la primera y última sesión sobre las temáticas del taller y la importancia de su participación, sinceridad y confidencialidad.</p>	<p>1. Prestarán atención a la explicación del taller y expresarán dudas u opiniones.</p>

<b>Objetivo 2:</b> Los integrantes del grupo expresarán y establecerán qué esperan, qué no quieren y qué están dispuestos a contribuir en el taller, definiendo así las reglas de éste.	
<b>Duración:</b> 20 minutos	
<b>Material:</b> Cartulinas, marcadores y cinta adhesiva.	
<b>Dinámica:</b> “Qué quiero, qué no y qué deseo dar en el taller.”	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán al grupo que se divida en equipos de cuatro integrantes y que tomen los materiales.</p>	<p>1. Participarán en la dinámica:</p> <p>a) Formarán los grupos y tomarán los materiales.</p>

<p>b) Les indicarán que dibujen en la cartulina el contorno de la mano contraria a la que escriben y que anoten dentro de sus dedos (qué están dispuestos a hacer dentro del taller), en la palma (qué esperan del taller) y a fuera de su mano (qué no desean del taller).</p> <p>c) Pedirán que cada uno comente con sus compañeros de equipo lo que escribieron y que anoten aquello en lo que coincidieron.</p> <p>d) Solicitarán que cada equipo comparta con el grupo lo que escribieron, a la vez que escogerán a un participante para que anote en una cartulina los acuerdos a los que lleguen sobre los tres aspectos manejados.</p>	<p>b) Dibujarán la mano contraria a la que escriben en la cartulina y escribirán lo que les solicitaron.</p> <p>c) Comentarán con sus compañeros lo escrito por cada uno y anotarán los acuerdos.</p> <p>d) Cada equipo compartirá con todo el grupo sus acuerdos y el participante que sea elegido anotará los acuerdos de todo el grupo en una cartulina.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 3:</b> Los participantes intercambiarán información para conocerse y favorecer la comunicación entre ellos.</p>	
<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Hojas de consignas (Anexo 7) y plumas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Busca alguien que...”</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Entregarán la consigna escrita a todos los participantes para que busquen a tres personas que respondan a alguna o varias</p>	<p>1. Participarán en la dinámica:</p> <p>a) Cada participante entrevistará a todos los que pueda, hasta encontrar a las tres personas que coincidan con sus intereses.</p>

<p>de las características especificadas en la hoja.</p> <p>b) Les pedirán que formen dos equipos de nueve personas y que cada uno le comente al equipo en que actividades o intereses coincidió con otros compañeros.</p>	<p>b) Formarán los equipos y cada uno le comentará al equipo lo que se les pidió.</p>
---	---

<p><b>Objetivo 4:</b> Los participantes contestarán cuestionarios en los que se evaluarán los conocimientos que tienen sobre las temáticas que se abordarán en el taller.</p>	
<p><b>Duración:</b> 20 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Cuestionarios (Anexo 8) y plumas.</p>	
<p><b>Actividad:</b> Evaluación inicial</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Pedirán a los participantes que respondan de manera sincera y clara los cuestionarios que les distribuirán, con el fin de identificar los conocimientos que tienen sobre las temáticas que se impartirán en el taller.</p>	<p>1. Contestarán los cuestionarios.</p>

<p><b>Objetivo 5:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán la definición, objetivo, técnicas y aplicaciones de la psicología del deporte y funciones del psicólogo deportivo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 40 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 9).</p>	
<p><b>Actividad:</b> Exposición sobre psicología del deporte.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán qué es la psicología del deporte, cuál es su objetivo, mencionarán tres de sus técnicas, tres de sus aplicaciones y las funciones del</p>	

psicólogo deportivo.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán los siguientes tópicos referentes a la psicología del deporte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Antecedentes</li> <li>-Definición</li> <li>-Objetivo</li> <li>-Técnicas</li> <li>-Aplicaciones</li> <li>-Funciones del psicólogo deportivo.</li> </ul> <p>2. Les pedirán que mencionen sobre psicología del deporte: qué es, su objetivo, sus técnicas, tres de sus aplicaciones y las funciones del psicólogo deportivo.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Escribirán lo que les soliciten las coordinadoras.</p>

## SESIÓN # 2

<b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre reforzamiento.	
<b>Duración:</b> 50 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 10), hojas blancas y plumas.	
<b>Actividad:</b> Exposición de reforzamiento y ejemplos.	
<b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre reforzamiento (objetivo, tipos y ejemplos) y mencionarán ejemplos sobre reforzamiento aplicados a su deporte.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán las técnicas de reforzamiento.	1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.

<p>2. Distribuirán las hojas y las plumas y les pedirán a los entrenadores que en ellas escriban ejemplos de situaciones deportivas en las que sean aplicables la técnica de reforzamiento.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen sus ejemplos.</p>	<p>2. Anotarán en sus hojas lo que se les solicitó.</p> <p>3. Mencionarán sus ejemplos al grupo.</p>
---	--

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre moldeamiento.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 10), hojas blancas y plumas.</p>	
<p><b>Actividad:</b> Exposición de moldeamiento y ejemplos.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre moldeamiento (objetivo, procedimiento y ejemplos) y mencionarán ejemplos sobre moldeamiento aplicados a su deporte.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán las técnicas de moldeamiento.</p> <p>2. Distribuirán las hojas y las plumas y les pedirán a los entrenadores que en ellas escriban ejemplos de situaciones deportivas en las que sean aplicables la técnica de moldeamiento.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen sus ejemplos.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Anotarán en sus hojas lo que se les solicitó.</p> <p>3. Mencionarán sus ejemplos al grupo.</p>

### SESIÓN # 3

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre castigo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 11), pliegos de papel bond, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Actividad:</b> Exposición de castigo.</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre castigo (objetivo, procedimiento y ejemplos).</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán las técnicas de castigo.</p> <p>2. Les pedirán que formen dos equipos y que pasen por los materiales.</p> <p>3. Les pedirán que comenten sobre alguna experiencia que se relacione con la temática.</p> <p>4. Les solicitarán que las expongan al grupo.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.</p> <p>2. Formarán los dos equipos y tomarán los materiales.</p> <p>3. Comentarán las experiencias solicitadas, elegirán las que más les hayan gustado y las anotarán.</p> <p>4. Las expondrán al grupo.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre extinción.</p>
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 11), pliegos de papel bond, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Actividad:</b> Exposición de extinción.</p>

<b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán sobre extinción (objetivo, procedimiento y ejemplos).	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán las técnicas de extinción.	1. Prestarán atención a la exposición, expresarán dudas u opiniones.
2. Les pedirán que formen dos equipos y que pasen por los materiales.	2. Formarán los dos equipos y tomarán los materiales.
3. Les pedirán que comenten sobre alguna experiencia que se relacione con la temática.	3. Comentarán las experiencias solicitadas, elegirán las que más les hayan gustado y las anotarán.
4. Les solicitarán que las expongan al grupo.	4. Las expondrán al grupo.

#### SESIÓN # 4

<b>Objetivo 1:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, beneficios y procedimiento de la relajación progresiva.	
<b>Duración:</b> 100 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 12).	
<b>Actividad:</b> Exposición y aplicación de la técnica de relajación progresiva.	
<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán tres características de la relajación progresiva.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
1. Expondrán los siguientes tópicos referentes: a) Relajación -Descripción b) Relajación progresiva:	1. Prestarán atención a la exposición y expresarán dudas u opiniones.  2. Seguirán las indicaciones de una de las coordinadoras que los guiará para efectuar

<p>-Objetivo</p> <p>-Síntomas sobre los que actúa</p> <p>-Procedimiento</p> <p>2. Dirigirán la relajación del grupo.</p> <p>3. Les pedirán que formen un círculo y comenten cómo se sintieron y mencionen el objetivo, beneficios y en qué consiste el procedimiento.</p>	<p>la relajación.</p> <p>3. Seguirán las indicaciones de una de las coordinadoras para comentar a nivel grupal lo que se les solicite.</p>
---	--

### SESIÓN # 5

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán derechos humanos básicos que son aplicables al ámbito social, familiar y deportivo.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 13), hojas blancas, plumas y hojas con la lista de derechos humanos básicos (Anexo 14).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Numerando mis derechos”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán cinco derechos humanos básicos.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica y expondrán:</p> <p>a) Dividirán el número total de participantes entre el número de equipos que se puedan formar y pedirán a cada participante que se numere en función del número de grupos resultante.</p>	<p>1. Para la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p> <p>b) Tomarán los materiales, comentarán y anotarán los derechos que creen tener.</p>

<p>b) Repartirán hojas blancas y plumas y solicitarán que los integrantes de los equipos comenten y anoten los derechos que como personas creen tener.</p> <p>c) Invitarán a cada equipo a compartir con el grupo los derechos que anotaron y a su vez expondrán cuáles son los derechos humanos básicos.</p> <p>2. Les repartirán las hojas con el listado de derechos humanos básicos.</p>	<p>c) Compartirá cada equipo con el grupo lo que platicaron y prestarán atención a la exposición.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 2:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán qué es una habilidad social, los componentes verbales, no verbales y paralingüísticos en las interacciones con los demás como parte de las Habilidades Sociales.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 15).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Miradas y mímica...”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán sobre las habilidades sociales (definición, sus 3 tipos de componentes y 3 de cada uno de los anteriores).</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Solicitarán a los participantes que formen dúos.</p> <p>b) Les pedirán que primero se cuenten lo que hicieron el día anterior, después lo</p>	<p>1. Para la dinámica:</p> <p>a) Se organizarán en dúos.</p> <p>b) Se contarán lo que hicieron el día anterior tal y como se los solicitaron.</p>

<p>harán sólo con la mirada, y por último sólo con mímica.</p> <p>c) Invitarán a los participantes a que compartan cómo se sintieron en los tres distintos momentos de la dinámica.</p> <p>d) Les comentarán con ejemplos la importancia de los distintos componentes que son parte básica de las H. S.</p> <p>2. Expondrán, los siguientes puntos, referentes a los componentes de las H. S.:</p> <p>-No verbales: la mirada, dilatación pupilar, expresión facial, sonrisa, postura corporal, gestos, movimientos de piernas/pies, movimientos de cabeza, las automanipulaciones, distancia/proximidad, contacto físico, apariencia personal y el atractivo físico.</p> <p>-Paralingüísticos: la latencia, volumen, timbre, tono e inflexión, fluidez/perturbaciones del habla, tiempo del habla, claridad y velocidad.</p> <p>-Componentes verbales: elementos del habla, la conversación, elementos ambientales y variables conductuales.</p>	<p>c) Compartirán al grupo cómo se sintieron y que opinan al respecto.</p> <p>d) Escucharán los ejemplos.</p> <p>2. Escucharán la exposición de los componentes de las H. S.</p> <p>3. Expresarán dudas u opiniones referentes a la exposición.</p> <p>4. Mencionarán la definición, tres tipos de componentes y tres de cada tipo.</p>
---	---

3. Les pedirán que mencionen la definición, tres tipos de componentes y tres de cada tipo.	
--	--

### SESIÓN # 6

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo hacer y recibir cumplidos.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 16).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Que bien te ves hoy”</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes formularán cumplidos asertivamente a sus compañeros.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de hacer y recibir cumplidos.</p> <p>b) Se les pedirá que hagan un círculo y que cada uno haga un cumplido a la persona que tiene a su derecha y quien lo recibe responda a dicho cumplido.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>5. Prestarán atención a la exposición, y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo iniciar, mantener y terminar una conversación.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 17).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Conversando con . . .”</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de iniciar, mantener y terminar conversaciones asertivamente.</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de iniciar, mantener y terminar conversaciones asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con dos personas distintas con las que iniciarán y mantendrán una conversación.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 3:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo hacer y rechazar peticiones.</p>
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 18).</p> <p><b>Dinámica:</b> “Podrías...y me encantaría...pero...”</p>

<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de hacer y rechazar peticiones asertivamente.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de hacer y rechazar peticiones asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con tres personas distintas con las que manejarán situaciones relacionadas al trabajo empleando esta habilidad.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<b>Objetivo 4:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo expresar molestia y desagrado.	
<b>Duración:</b> 30 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 19).	
<b>Dinámica:</b> “Volumen alto, ceño fruncido y después....”	
<b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de expresar molestia y desagrado asertivamente.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición y seguirán las indicaciones de la dinámica.</p>

<p>a) Expondrán la temática de expresar molestia y desagrado asertivamente.</p> <p>b) Se les pedirá que formen dúos y que hablen con tres personas distintas a las que les expresaran molestia y desagrado sobre una situación hipotética.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	
--	--

### SESIÓN # 7

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán cómo expresar opiniones personales.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 20).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “Yo opino, yo siento, creó que.....”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de expresar opiniones personales.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de expresar opiniones asertivamente.</p> <p>b) Dividirán el número total de participantes entre el número de equipos</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p>

<p>que se puedan formar, pedirán a cada participante que se numere en función del número de grupos resultante y que se reúnan con quienes les tocó el mismo número que a ellos.</p> <p>c) Se les solicitará que elijan un tema y que apliquen la habilidad de expresión de opiniones personales al platicar de él.</p> <p>d) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>b) Elegirán un tema y expresarán sus opiniones sobre él aplicando la habilidad expuesta.</p> <p>c) Expresarán comentarios sobre su desempeño de la habilidad.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán y reconocerán la habilidad de hablar en público.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 21).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “El público me intimida, todo lo contrario...”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes identificarán y reconocerán los pasos para practicar la habilidad de hablar en público asertivamente.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán, dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Expondrán la temática de expresar opiniones asertivamente.</p> <p>b) Dividirán al grupo en dos equipos,</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y dividirán para formar equipos de acuerdo al número que les correspondió.</p>

<p>enumerándolos del 1 al 2, pedirán a los entrenadores que se reúnan con quienes les tocó el mismo número que a ellos.</p> <p>b) Se les pedirá que expongan a sus compañeros un tema que sea de su interés.</p> <p>c) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p>	<p>b) Dentro de cada equipo expondrá cada entrenador a sus compañeros el tema que escogió.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 3:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos de situaciones deportivas en las que se aplique el modelo ABC de Ellis.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point (Anexo 22).</p>	
<p><b>Dinámica:</b> “El ABC de nuestros pensamientos”</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Los participantes enlistarán pensamientos irracionales y racionales utilizando el modelo ABC de Ellis.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán, supervisarán la dinámica y expondrán:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que cierren los ojos, tomen aire profundamente y se les pedirá que piensen en algo secreto sobre ellos que no dirían normalmente a nadie más. Podría ser algo que han hecho en el pasado o que estén haciendo en el presente, después les dirán: voy a elegir a alguien del grupo para que nos cuente a detalle lo que pensó, pero antes</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica, mencionarán los pensamientos negativos que tuvieron durante la dinámica y escucharán la exposición.</p> <p>2. Enlistarán pensamientos irracionales y racionales utilizando el modelo ABC.</p>

<p>permítanme preguntarles qué están experimentando en estos momentos.</p> <p>b) Se invitará a que los participantes compartan algunos de los pensamientos negativos que tuvieron y explicarán el por qué del ejercicio relacionándolo con la exposición del modelo ABC: objetivo, componentes, procedimiento y utilidad.</p> <p>2. les pedirán que enlisten pensamientos irracionales y racionales usando el modelo ABC.</p>	
---	--

## SESIÓN # 8

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el proceso para la toma de decisiones.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 23), hojas blancas y plumas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> ¿Cómo tomó decisiones?</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Enlistarán el proceso de la toma de decisiones.</p>	
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que se organicen en triadas, que recuerden una situación en donde tuvieron que tomar una decisión muy importante referente a lo deportivo, y que comenten cómo se sintieron, las alternativas que tenían, las</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica.</p> <p>a) Se organizarán en triadas y comentarán sobre los señalado por las coordinadoras.</p> <p>b) Comentarán al grupo opiniones sobre la actividad.</p>

<p>dificultades para tomar la decisión, finalmente el cómo la resolvieron; comentándolo con sus compañeros.</p> <p>b) Se les invitará a que hagan comentarios sobre cómo se sintieron y qué pensaron mientras hacían la dinámica.</p> <p>c) Exposición sobre la temática de toma de decisiones.</p> <p>2. Repartirán materiales y les pedirán que enlisten el procedimiento de toma de decisiones.</p>	<p>c) Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Recibirán materiales y enlistarán el procedimiento de toma de decisiones.</p>
--	---

<p><b>Objetivo 2:</b> Los participantes identificarán, reconocerán y mencionarán beneficios y procedimiento de la técnica de visualización.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 24).</p>	
<p><b>Actividad:</b> Visualización.</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos relacionados con la visualización en el deporte.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Expondrán la temática dando ejemplos de ésta.</p> <p>2. Les pedirán que se imaginen una destreza específica de su deporte y se visualicen realizándola.</p>	<p>1. Los participantes escucharán la exposición.</p> <p>2. Practicarán la visualización.</p> <p>3. Comentarán como se sintieron.</p>

<p>3. Les pedirán que comenten cómo se sintieron practicándola.</p> <p>4. Les pedirán que formen un círculo y mencionen el objetivo, procedimiento y ejemplos de la visualización aplicada a su deporte.</p>	<p>4. Formarán un círculo y mencionarán el objetivo, procedimiento y ejemplos de la visualización aplicada a su deporte.</p>
--	--

<p><b>Objetivo 3:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, tipos, procedimiento y beneficios de las autoinstrucciones.</p>	
<p><b>Duración:</b> 30 minutos</p>	
<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 25) y láminas.</p>	
<p><b>Dinámica:</b> Autoinstrucciones</p>	
<p><b>Criterio de logro:</b> Mencionarán objetivo, tipos, procedimiento y ejemplos de las autoinstrucciones.</p>	
<p><b>Funciones de las coordinadoras:</b></p>	<p><b>Actividades de los participantes:</b></p>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los entrenadores que recuerden alguna situación en la que puedan utilizar autoinstrucciones, y que pasen al frente a escribir en una lámina.</p> <p>b) Pedirán que comenten qué resultados obtuvieron al practicarla.</p> <p>c) Exposición sobre la temática de autoinstrucciones.</p>	<p>1. Seguirán las indicaciones de la dinámica.</p> <p>a) Comentarán al grupo opiniones sobre la actividad.</p> <p>b) Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Comentarán el objetivo, tipos y procedimiento de la técnica.</p>

2. Les pedirán que comenten el objetivo, tipos y procedimiento de autoinstrucciones.	
--	--

<b>Objetivo 4:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo, procedimiento sobre el tema de detención del pensamiento.	
<b>Duración:</b> 25 minutos	
<b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point de la exposición (Anexo 26), hojas blancas y plumas.	
<b>Dinámica:</b> Stop	
<b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán el objetivo y procedimiento del tema.	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Exposición sobre la temática de detección de pensamientos.</li> <li>2. Pedirán que escriban en una hoja una anécdota donde les fue útil la aplicación de la técnica.</li> <li>3. Voluntariamente se les pedirá que la comenten, que mencionen el objetivo y procedimiento de la técnica.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Prestarán atención a la exposición.</li> <li>2. Escribirán una anécdota relacionada con la técnica de detención del pensamiento.</li> <li>3. Voluntariamente comentarán con el grupo dicha anécdota, mencionarán el objetivo y procedimiento de la técnica.</li> </ol>

## SESIÓN # 9

<b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán los valores en el deporte.
<b>Duración:</b> 50 minutos

<p><b>Material:</b> Una computadora, un CD con la presentación en power point (Anexo 27), láminas, marcadores y cinta adhesiva.</p> <p><b>Dinámica:</b> Valores en la práctica deportiva.</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Enlistarán los valores en la práctica deportiva.</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Expondrán el tema de valores:</p> <p>-Qué es un valor.</p> <p>-Tipos de valores.</p> <p>-Valores en la práctica deportiva.</p> <p>2. Dirigirán y supervisarán la dinámica.</p> <p>a) Les pedirán que redacten una tabla en la que identifiquen y jerarquicen los valores que les sean útiles en la formación de sus deportistas.</p>	<p>1. Prestarán atención a la exposición.</p> <p>2. Participarán en la dinámica.</p>

<p><b>Objetivo 2:</b> Los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán elementos teóricos sobre grupo y cohesión grupal.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Una computadora y un CD con la presentación en power point (Anexo 28).</p> <p><b>Dinámica:</b> Cohesión grupal</p> <p><b>Criterio de logro:</b> Identificarán, reconocerán y mencionarán la definición y elementos para desarrollar la cohesión de grupo.</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Dirigirán y supervisarán la dinámica:</p> <p>a) Pedirán a los participantes que se enumeren.</p>	<p>1. Los participantes seguirán las indicaciones de la dinámica:</p> <p>a) Se enumerarán y se agruparán con las</p>

<p>b) Les pedirán que se reúnan en grupo las personas que tengan el mismo número, para comentar lo que para ellos caracteriza a un grupo, razones por las que creen se puedan dar conflicto y alternativas para su solución.</p> <p>c) Pedirán que compartan con el grupo lo que identificaron.</p> <p>2. Expondrán los siguientes tópicos referentes:</p> <p>-Grupo:</p> <p>a)Definición</p> <p>b)Características</p> <p>c)Proceso para que un grupo se convierta en equipo</p> <p>d)Dos características elementales en su estructura</p> <p>-Cohesión de grupo:</p> <p>a)Definición</p> <p>b)Pautas para desarrollarla</p> <p>c)Factores que afectan su desarrollo</p> <p>d) Puntos positivos de un conflicto y pautas para su resolución.</p> <p>3. Les pedirán que mencionen la definición y elementos de la temática.</p>	<p>personas que tengan el mismo número que ellos.</p> <p>b) Comentarán lo que les pidieron las coordinadoras en equipo.</p> <p>c) Compartirán con el grupo lo que identificaron.</p> <p>2. Escucharán la exposición.</p> <p>3. Mencionarán definición y elementos de la temática.</p>
--	---

## SESIÓN # 10

<p><b>Objetivo 1:</b> Los entrenadores contestarán los cuestionarios para su post-evaluación y evaluarán el taller.</p>	
<p><b>Duración:</b> 50 minutos</p> <p><b>Material:</b> Cuestionarios (Anexo 8), plumas, panel de papel, pizarra o rotafolios, gis y/o marcadores y cuadro de evaluación.</p> <p><b>Actividad:</b> Post-Evaluación. “Lo mejor y lo peor”</p>	
<b>Funciones de las coordinadoras:</b>	<b>Actividades de los participantes:</b>
<p>1. Las coordinadoras repartirán cuestionarios a los entrenadores para la evaluación de conocimientos.</p> <p>2. Las coordinadoras pegarán en una pared un panel de papel o cartulina donde tendrán dibujado un cuadro con cuatro columnas: lo mejor, lo peor, logros y propuestas.</p> <p>3. Pedirán a los entrenadores clasifiquen anotando en las columnas qué les parecieron: las dinámicas, las exposiciones, etc.</p> <p>4. Agradecerán la participación y despedirán el taller.</p>	<p>1. Los participantes contestarán los cuestionarios.</p> <p>2. Anotarán lo que les parecieron los distintos aspectos que caracterizaron el taller, como: contenido, materiales, dinámicas, qué sugerirían, etc.</p>

## CONCLUSIONES

A lo largo de la realización de la tesis, encontramos distintas situaciones que consideramos requieren se destinen ciertas acciones para atenderlas, con el fin: de impulsar en gran medida la práctica deportiva y así mismo su realización conduzca a un desarrollo integral de quienes lo enseñan y desempeñan, no sólo en la FESI como parte de la UNAM, sino en todo nuestro país. Es así que llegamos a las siguientes conclusiones:

- ❖ Consideramos que el psicólogo deportivo debe considerar un enfoque global para procurar mejorar no sólo el rendimiento de los deportistas, sino también su bienestar, dentro de un marco de desarrollo personal del individuo. Una forma de lograrlo es mediante la impartición de talleres a entrenadores.
  
- ❖ Estamos plenamente convencidas de que los entrenadores son el principal agente de cambio de dicha formación. Puesto que son un modelo a seguir para sus deportistas y representan una gran influencia en ellos a causa de la gama de roles que asumen en su relación con ellos; tales como: maestro, amigo, confidente y/o padre. Teniendo en cuenta ésto, existe la posibilidad de que si el entrenador demuestra a sus atletas aceptar la colaboración del psicólogo del deporte en su preparación; ya sea incorporando la práctica de técnicas psicológicas en sus entrenamientos o pidiéndole apoyo al psicólogo; éstos reaccionen ante ello aceptando el servicio de este profesional, beneficiándose así de dicha intervención.
  
- ❖ Existe una verdadera necesidad de ampliar los conocimientos en los entrenadores, a fin de que dominen habilidades psicológicas especialmente en situaciones de aprendizaje y desempeño. Tal demanda de conocimiento es lo que en nuestra opinión determina la necesidad de una especialización en este campo. Sin embargo, son escasos los programas de actualización para los responsables en el área, dando como resultado una heterogeneidad en la formación académica y técnica de los entrenadores.

- ❖ Respecto al desarrollo de habilidades psicológicas, tanto en entrenadores como en deportistas, cabe resaltar que éstas no sólo producirán cambios benéficos en su desempeño dentro del ámbito deportivo sino también en el familiar, laboral, social y/o académico; debido a que la aplicación de la mayoría de ellas, sino es que de todas, está íntimamente ligada a la naturaleza del hombre de emitir conductas e interpretaciones sobre ellas y su entorno a la hora, lugar y condición que sea.
  
- ❖ La reducida información disponible respecto a las teorías que respaldan a las distintas técnicas que se emplean dentro del ámbito deportivo, por parte de los psicólogos del deporte. Debido a que si fuera posible contar con esa información, ésta: facilitaría la comunicación con otros profesionales y personas involucradas en él, favorecería la retroalimentación obtenida al contrastar los resultados de las intervenciones realizadas con la teoría que la apoya; que a su vez sería de utilidad para ampliar y actualizar dichas técnicas y así responder más eficazmente a los cambios y demandas que se susciten en dicho ámbito.
  
- ❖ Urge realizar más investigaciones sobre las disciplinas asociadas al deporte, guiadas por una visión multidisciplinaria, funcional y objetiva como lo es el marco cognitivo-conductual en la psicología del deporte, ya que si bien existe una gran cantidad de información que llega del extranjero, en nuestro país es un área reciente de aplicación; La explicación de esta necesidad es: que los contextos en los que se desarrollan las investigaciones sobre el deporte e incluso las condiciones físicas de los países desarrollados, resultan no ser del todo aplicables al nuestro. Sumada a esta necesidad de realizar investigaciones o trabajos aplicados, se busca abrir más el campo profesional para el psicólogo en el ámbito deportivo.
  
- ❖ En cuanto a la postura teórica que guió nuestra propuesta, consideramos que además de lo que ella propone como objetivo y modo de estudiarlo; dentro del ámbito del deporte así como en otros, vale la pena prestar atención a las interacciones que tienen lugar dentro de él, así como identificar y valorar qué otros elementos pueden no estar siendo

contemplados (por no ser parte del enfoque que manejemos) y que sin embargo, pueden ser parte clave de la intervención que se realiza con los implicados en este ámbito.

- ❖ El deporte en la educación superior se presenta, por lo general, como una organización improvisada y empírica, desvinculada de los proyectos de formación académica, lo que da en resultado una escasa participación de los estudiantes universitarios.
- ❖ No se puede dejar de lado una de las debilidades que caracteriza a la FES-I, que es el contar con un reducido grupo de entrenadores para las actividades deportivas representativas, lo cual genera poco impacto en la formación de deportistas de alto nivel; aunado a ello está la carencia de figuras académicas y contractuales para actividades deportivas en general (FESI, 2004).
- ❖ De acuerdo con Pérez, Cruz y Roca (1995), no hay milagros ni varitas mágicas, ni métodos que aseguren el éxito en un corto período de tiempo. En cada entrenamiento y en cada competición se aprende algo nuevo, sin embargo si se quieren resultados hay que trabajar y entrenar las habilidades psicológicas.
- ❖ Es necesario diseñar y considerar un perfil de los puestos a ocupar por quienes planean, administran, difunden y enseñan el deporte a los universitarios de la FES-I. Tal perfil requiere de ciertos conocimientos de deporte a nivel teórico y práctico; con el fin de que mejoren y contribuyan a cubrir las necesidades que surgen en este ámbito.
- ❖ Por último, creemos que es elemental que el psicólogo del deporte se aplique a sí mismo las técnicas que enseña para lograr alcanzar un nivel de ejecución aceptable, que le permita cubrir el rol de modelo para los entrenadores y deportistas, porque eso le permitirá conducirlos y orientarlos más eficazmente a lo largo del proceso de intervención.

## REFERENCIAS

- Acosta, L. (2007). *La recreación*. En red, recuperado en: <http://deporte.unam.mx/dgadyr/modules/icontent/index.php?page=393>
- Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior ANUIES (2006) En red, recuperado en <http://www.anui.es.mx/>
- Balderrama, E. G. y Baza, M. C. (1999) *Metacognición en el deporte: Una propuesta de trabajo psicológico con atletas minusválidos*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- Becerril, C. (2002). *Planeación de un programa de preparación psicológica para los deportistas del equipo representativo de lanzamientos de la UNAM*. Tesis. UNAM. Facultad de psicología. México.
- Bermejo, G. (1986). *La psicología y la actividad deportiva*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- Caballo, V. (2000). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. España: Siglo XXI.
- Cagigal, J. (1966). *Deporte, pedagogía y humanismo*. España: Ramos.
- Callejas, A. (2005). *Técnicas cognitivo conductuales aplicadas a atletas de alto rendimiento*. Revista Digital. Lecturas: Educación física y deportes, No. 89, Octubre, 2005. En red, recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd89/cognit.htm>
- Canto, J. M. (1998) *Psicología de los Grupos. Estructura y Procesos*. España: Aljibe.
- Castañeda, C. y González, E. (2003). *La influencia de los factores cognitivo-conductuales en la imagen personal en la obtención de trabajo*. Tesina. UNAM. FES Iztacala. México.
- Castañeda, J. (2000). *La psicología del deporte: un enfoque metodológico*. Tesis. UNAM. Iztacala.

- Chincoya, E. y Sotelo, R. (1994). *Manual para la planificación del entrenamiento psicológico para deportistas*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- Cisneros, M. G. (2005). *Taller de autodescubrimiento de la identidad en deportistas representativos de la UNAM*. Tesina de licenciatura. UNAM, México.
- Consejo Nacional del Deporte de la Educación A. C. (2005) *Historia del CONDDE (Breve historia)*. En red, recuperado en: <http://www.condde.org.mx/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=1>
- Davis, M., McKay, M. y Eshelman, E. R. (2002). *Técnicas de autocontrol emocional*. España: Martínez Roca.
- Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. (2006). *Dirección General*. En red, recuperado en: <http://deportes.unam.mx/dgadyr/modules/icontent/index.php?page=1153>
- Dosil, J. (2002) *El psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención*. España: Síntesis.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. España: Mc Graw Hill.
- Estrada, O. (2002). *Efectos de las técnicas cognitivo conductuales en la ansiedad ante deportes, en niños que entrenan Karate Do*. Tesis. UNAM. México.
- Facultad de Estudios Superiores de Iztacala (2004) *Secretaría de Relaciones de Desarrollo y Relaciones Institucionales: Plan de Desarrollo Académico Institucional 2004-2007*. México: Autor.
- Figueroa, M. D. y Quijada, S. (2000) *El papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de jóvenes adultos*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. FES Iztacala. México.
- García, D. M. (1990). *La investigación en psicología aplicada al deporte un análisis bibliométrico de su información científica (1980-86)*. Tesis. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- González, L. M. (1992). *Evaluación de procesos psicológicos en deportistas mexicanos de alto rendimiento*. Tesis. UNAM. México.
- González, L. D. (1994). *Deporte y educación*. México: Minos.

- González, J. J. (2002). *Aspectos psicóticos en la personalidad masculina*. México: Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social.
- González, P. (1997). *Psicología de los Grupos. Teoría y Aplicación*. España: Síntesis.
- Gonzalo, J. L. (1998). *Un programa de trabajo en técnicas cognitivas para deportistas de equipo*. En: [http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num2/art\\_3.htm](http://www.psiquiatria.com/psicologia/vol2num2/art_3.htm)
- Guevara, J. J. (1996). *Taller: Técnicas de Psicología Cognitivo-Conductual para entrenadores de pesas*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. ENEPI. México.
- Gutiérrez, M. (1995). *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. España: Gymnos.
- Haro, L. (1995). *Psicología de las relaciones humanas*. México: Porrúa.
- Hernández, A. (2001). *La psicología del deporte en el atletismo*. Revista Digital. Lecturas: Educación física y deportes, No. 34, Abril, 2001. En red, recuperado en: <http://www.efdeportes.com/efd34/atl.htm>
- Jiménez, G. y Garcés, E. J. (1997) El papel profesional del psicólogo del deporte. En: Garcés, E. J. (1997) *Manual de psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Murcia, España: Grupo Algama.
- Jodra, P. (1995). *Deporte y salud. La realidad psicosociológica*. España: Oikos- Tau.
- Kazdin, A. (1978). *Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. México: El Manual Moderno.
- Kendall, P. y Norton-Ford, J. (1988). *Psicología Clínica. Perspectivas Científicas y Profesionales*. México: Limusa.
- Lorenzo, J. (1992). *Psicología y deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- Lorenzo, J. (1997). *Psicología del deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- Macías, N., Alba, P. y Contreras, E. (2005). *Efectos de técnicas de atención concentración en la motivación de logro de universitarios(as) seleccionados(as) de básquetbol*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.

- Maldonado, M. C. (2005). *Logros deportivos*. En red, recuperado en: <http://gaceta.iztacala.unam.mx/G30aniver.pdf>
- Mandell, R. (1984). *Historia cultural del deporte*. España: Bellaterra.
- Milano, A. (1993). *Resolución de problemas y Toma de decisiones*. Buenos Aires: Ediciones MACCHI.
- Mora J., García, S., Toro, S. y Zarco, A. (1995). *Estrategias cognitivas en deportistas profesionales*. Málaga: Estudios y ensayos.
- Montalvo, J. (2005). La psicología del deporte y las aportaciones desde el conductismo. En: García, C. H.; Montalvo, J. y Torres, B. *La actividad física y la psicología del deporte*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Pérez, G., Cruz, J. y Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. España: Alianza.
- Pérez, M. (2005). *Habilidades a evaluar en candidatos. La teoría cognitivo-conductual y el reporte psicológico de selección de personal*. Tesina. UNAM. FES Iztacala. México.
- Ribes, E. (1972). *Técnicas de modificación de conducta: su aplicación al retardo en el desarrollo*. México: Trillas.
- Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. México: Roca.
- Rodríguez, V. (2006) *Concepto de Deporte*. En prensa.
- Rodríguez, V. (2006) *Marco Institucional: Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas* En prensa.
- Rodríguez, V. (2006). *Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM*. Tesis de Licenciatura en Psicología. UNAM. Facultad de Psicología. México.
- Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. España: INDE.
- Rodríguez, M. E. y Hernández, R. (2004). *Control y manejo del estrés con técnicas cognitivo-conductuales en profesores de primaria y secundaria*. Tesis de Licenciatura. UNAM. México.

- Rojas, J. (2005). *Propuesta a padres para la implementación y manejo de límites en el proceso educativo de sus hijos desde el enfoque cognitivo-conductual*. Tesina de Licenciatura. UNAM. México.
- Ruíz, J. J. y Cano, J. J. (1999). *Psicoterapia por la personalidad*. En red, recuperado en: <http://www.psicologia-online.com/ESMUBeda/Libros/Personalidad/personalidad.htm>
- Secretaría Administrativa (1994). *Guía Universitaria*. México: UNAM.
- Secretaria de Desarrollo y Relaciones Institucionales (2006). *Facultad de Estudios Superiores Iztacala*. En red, recuperado en: <http://www.iztacala.unam.mx /sdri/>.
- Semerari, A. (2002). *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva*. España: Paídos.
- Universidad del fútbol (2007) *Licenciatura en Psicología: Con área de concentración en deportes*. En red, recuperado en: <http://www.universidaddelfutbol.com/universidad/pgCarrLP.asp>
- Universidad Autónoma de Chihuahua (2007). *Maestría en Ciencias del deporte*. En red, recuperado en: <http://www.uach.mx/investigacion/catalogo2004/25.htm>
- Universidad Nacional Autónoma de México (1992). *Legislación Universitaria, Normas Fundamentales*. México: Autor.
- Universidad Nacional Autónoma de México (2006). *UNAM en el tiempo: Cronología histórica de la UNAM*. En red, recuperado en: [http://www.unam.mx/acercaunam\\_nvo/unam\\_tiempo/index.html](http://www.unam.mx/acercaunam_nvo/unam_tiempo/index.html)
- Valdés C. H. (1996). *La preparación psicológica del deportista: mente y rendimiento humano*. España: Inde.
- Vázquez, M. I. (2001). *Técnicas de relajación y respiración*. España: Síntesis.
- Weinberg, R y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. España: Ariel.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca nueva.

# **ANEXOS**

## ANEXO 1

### Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) Antonio Hernández Mendo

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

Casi siempre					Casi nunca
5	4	3	2	1	
Afirmaciones	5 casi siempre	4	3	2	1 casi nunca
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.					
2. Me enfado y frustró durante la competición.					
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.					
4. Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.					
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición					
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición.					
7. Durante la competición pienso positivamente					
8. Creo en mí mismo como deportista					
9. Me pongo nervioso durante la competición					
10. En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.					
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.					
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista					
13. Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.					
14. Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo					

15. Pierdo mi confianza fácilmente					
16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.					
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.					
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.					
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.					
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinflarme emocionalmente.					
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.					
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.					
23. Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.					
24. Me tomo respiros durante la competición.					
25. Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.					
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.					
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.					
28. Controlando mi pensamiento, soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos					
29. Soy un competidor mentalmente tenaz.					
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.					
31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.					
32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor					
33. Estoy aburrido y quemado.					
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran					
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.					
36. La imagen que proyecto al exterior es de ser un luchador.					
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores					

<b>38. Mi concentración se rompe fácilmente.</b>					
<b>39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.</b>					
<b>40. Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación a los entrenamientos y competiciones.</b>					
<b>41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.</b>					
<b>42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.</b>					

## ANEXO 2

### INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO (LOEHR)

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **DEPORTE:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Coloque una X en uno de los 5 espacios para cada uno de los ítems en la siguiente lista. Coloque solo una marca para cada ítem. Las elecciones son: casi siempre, a menudo, a veces, pocas veces y casi nunca. Seleccione la que más se acerca a su interpretación del ítem en cuanto a la vinculación con su disciplina deportiva.

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

2. Me enojo y frustro en la competición.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

3. Me distraigo y pierdo la concentración en la competición.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

4. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

5. Estoy altamente motivado para jugar/competir lo mejor que pueda.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

6. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

7. Soy un pensador positivo durante la competición.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

8. Creo en mi mismo como jugador/deportista.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

9. Me pongo nervioso o miedoso en la competición.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

10. Parece que mi cabeza se acelera a 100km por hora durante los momentos críticos de la competencia.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

12. Las metas que me he impuesto como jugador/deportista me hacen trabajar mucho.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

13. Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

14. Me digo cosas negativas durante la competición.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

15. Pierdo la confianza rápidamente.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

16. Las equivocaciones me llevan a sentir o pensar negativamente.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

17. Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

18. La visualización de mi deporte me es fácil.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

19. No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estímulo solo.

5	4	3	2	1
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

20. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra.

1	2	3	4	5
Casi siempre	A menudo	A veces	Pocas veces	Casi nunca

21. Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego/compito sin importarme nada.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

22. Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

23. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

24. Mis metas se alejan del partido o de mi actuación durante la competición.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

25. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

26. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

27. Entreno con alta intensidad positiva.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

28. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

29. Soy un competidor con fortaleza mental.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

30. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

31. Mientras juego/compito me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

32. Uso imágenes mientras juego/compito que me ayudan a jugar/competir mejor.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

33. Me aburro y me agoto.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

34. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

35. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

36. Yo proyecto la imagen de un luchador confiado.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

37. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

38. Mi concentración se rompe fácilmente.  
1                      2                      3                      4                      5  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

39. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vívidamente.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

40. Me despierto por la mañana y estoy realmente excitado por jugar y entrenar.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

41. Realizar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

42. Puedo transformar una crisis en oportunidad.  
5                      4                      3                      2                      1  
Casi siempre      A menudo      A veces      Pocas veces      Casi nunca

### ANEXO 3

#### CUESTIONARIO DE CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_  
Deporte \_\_\_\_\_  
Escuela/Facultad \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES:

Para ayudarle a lograr una idea más clara de las áreas en las cuales posee una mayor o menor fortaleza mental en el ámbito deportivo, se mencionan a continuación algunas situaciones en las cuales usted deberá colocar una "X" dentro de solamente uno de los círculos en cada una de las afirmaciones (ítems) como se muestra en los ejemplos que abajo aparecen, donde tiene cinco opciones: casi nunca, pocas veces, a veces, a menudo y casi siempre.

Su respuesta es sólo una estimación. Sea tan sincero y honesto como pueda con usted mismo y conteste cada ítem tomándose usted como referencia en el aquí y el ahora. No existen respuestas correctas o incorrectas.

**En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, consulte con su asesor.**

#### PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competencia (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significa que pocas veces se encuentra muy nervioso(a) antes de una competencia (o un partido) importante.

2. Me motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
---	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significa que a veces le motivan más las competencias (o los partidos) que los entrenamientos.

PREGUNTAS:

Casi nunca      Pocas veces      A veces      A menudo      Casi siempre

1. Suelo tener problemas al concentrarme mientras compito.	<input type="radio"/>				
2. Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas a la competencia.	<input type="radio"/>				
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/>				
4. No me encuentro motivado(a) para entrenar.	<input type="radio"/>				
5. Me llevo muy bien con todos los miembros del equipo.	<input type="radio"/>				
6. Me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/>				
7. Ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar un partido).	<input type="radio"/>				
8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en lo que haré bien.	<input type="radio"/>				
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/>				
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>				
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/>				

PREGUNTAS:

Casi nunca      Pocas veces      A veces      A menudo      Casi siempre

12. Estoy “muerto(a) de miedo” en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>				
13. Cuando cometo un error me cuesta mucho olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>				
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>				
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/>				
16. Siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/>				
17. Durante mi actuación en una competencia (o un partido) mi atención parece cambiar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/>				
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/>				
19. Tengo dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia (o en un partido).	<input type="radio"/>				
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>				
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/>				

PREGUNTAS:

Casi nunca      Pocas veces      A veces      A menudo      Casi siempre

22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/>				
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome en un monitor de televisión.	<input type="radio"/>				
24. Puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/>				
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/>				
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/>				
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/>				
28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/>				
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/>				
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/>				
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/>				
32. Tengo fe en mí mismo(a).	<input type="radio"/>				

PREGUNTAS:

Casi nunca      Pocas veces      A veces      A menudo      Casi siempre

33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/>				
34. Pierdo la concentración durante la competencia (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/>				
35. Cuando cometo un error durante una competencia (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/>				
36. El día anterior a una competencia (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/>				
37. Suelo marcarme objetivos cuyo logro depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/>				
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/>				
39. Pienso que no merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/>				
40. En las competencias (o en partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/>				

PREGUNTAS:

Casi nunca      Pocas veces      A veces      A menudo      Casi siempre

41. Pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/>				
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/>				
43. Me concentro con facilidad en lo más importante de cada momento de una competencia (o de un partido).	<input type="radio"/>				
44. Me cuesta aceptar que destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/>				
45. Cuando finaliza una competencia (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competencia o el partido por separado).	<input type="radio"/>				
46. Pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/>				
47. Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición.	<input type="radio"/>				
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/>				

PREGUNTAS:

Casi nunca    Pocas veces    A veces    A menudo    Casi siempre

49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>				
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia..	<input type="radio"/>				
51. Mi confianza en la competencia (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competencias (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/>				
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/>				
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competencia (o un partido).	<input type="radio"/>				
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aún en los momentos más difíciles de una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>				
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/>				

⇒ POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS AFIRMACIONES (ÍTEMS) ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

## ANEXO 4

### UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CHIHUAHUA

### MAESTRÍA EN CIENCIAS DEL DEPORTE

#### PLAN DE ESTUDIOS

El programa consta de cuatro módulos:

1. Módulo del Deporte.
2. Módulo de Investigación y Métodos Cuantitativos.
3. Módulo de Clínica e Investigación.
4. Módulo de Optativas.

#### MATERIAS

##### ÁREA COMÚN

EFD-5101 EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO FÍSICO E INSTRUMENTACIONES  
EFD-5102 LEGISLACIÓN Y REGLAMENTACIÓN DEPORTIVA  
EFD-5103 ENTRENAMIENTO FÍSICO DEPORTIVO E INFRAESTRUCTURA  
EFD-5301 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN I  
EFD-5302 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN II  
EFD-5303 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN III  
EFD-5304 COMPUTACIÓN APLICADA AL DEPORTE I  
EFD-5305 COMPUTACIÓN APLICADA AL DEPORTE II  
EFD-5306 INTRODUCCIÓN A LA ESTADÍSTICA I  
EFD-5307 ESTADÍSTICA AVANZADA II  
EFD-5314 COMPUTACIÓN APLICADA AL DEPORTE III  
EFD-5400 CLÍNICA I  
EFD-5401 CLÍNICA II  
EFD-5403 LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN I  
EFD-5404 LABORATORIO DE INVESTIGACIÓN II  
EFD-5405 SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN Y TESIS

##### EXISTEN TRES ÁREAS DE ESPECIALIZACIÓN

1. Administración del deporte
2. Biología del deporte
3. Psicología del deporte

##### ESPECIALIZACIÓN EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

EFD-5215 DESARROLLO PERCEPTUAL MOTOR EN EL DEPORTE  
EFD-5216 MOTIVACIÓN Y LOGRO EN EL DEPORTE  
EFD-5217 INTERACCIÓN SOCIAL EN EL DEPORTE  
EFD-5218 PERSONALIDAD Y ESTILO CONDUCTUAL EN EL DEPORTE  
EFD-5219 TRASTORNOS PSICOLÓGICOS EN EL DEPORTE: IDENTIFICACIÓN Y

MANEJO DEPORTIVO

EFD-5220 ENTRENAMIENTO Y ASESORÍA FÍSICO DEPORTIVA PARA EL  
DESARROLLO PSICOMOTOR DE POBLACIONES CON NECESIDADES  
ESPECIALES

EFD-5221 TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO:  
ASPECTOS PSICOLÓGICOS

## ANEXO 5

### UNIVERSIDAD DEL FÚTBOL DE PACHUCA

#### LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (Con área de concentración en deportes)

##### PLAN DE ESTUDIOS

##### **Primer Semestre**

Genealogía del Deporte  
Construcción Social del Conocimiento  
Filosofía del Deporte  
Introducción a la Psicología  
Matemáticas  
Bases del Entrenamiento Deportivo  
Computación I  
Formación Deportiva I  
Inglés I

##### **Segundo Semestre**

Introducción a la Administración  
Metodología de la Investigación I  
Teorías del aprendizaje  
Probabilidad y Estadística I  
Computación II  
Bases Biológicas de la Conducta  
Formación Deportiva II  
Inglés II

##### **Tercer Semestre**

Neurobiología  
Aprendizaje y Memoria  
Introducción a la Psicología del Deporte  
Metodología de la Investigación II  
Motivación y Emoción  
Probabilidad y Estadística II  
Formación Deportiva III  
Inglés III

##### **Cuarto Semestre**

Sensopercepción  
Psicología Social  
Procesos Cognitivos  
Teorías de la Personalidad  
Teoría de los Test  
Entrevista Psicológica  
Motivación del Rendimiento  
Formación Deportiva IV  
Inglés IV

### **Quinto Semestre**

Análisis Conductual  
Técnicas Cognitivas  
Disfunciones de la Personalidad  
Investigación Clásica en Psicología del Deporte  
Psicología Infantil  
Pruebas de Inteligencia  
Dinámica de grupos  
Formación Deportiva V  
Inglés V

### **Sexto Semestre**

Integración de Casos Clínicos I  
Psicología de la Adolescencia  
Análisis Conductual Aplicado  
Laboratorio de Investigación I  
Psicología Organizacional  
Variables Psicológicas del Rendimiento Deportivo  
Pruebas de Personalidad  
Formación Deportiva VI

### **Séptimo Semestre**

Personalidad en el Deporte  
Psicología del Adulto  
Psicoterapia  
Antropología Psicológica del Mexicano  
Psicopedagogía  
Laboratorio de Investigación II  
Teoría Aprendizaje Motor  
Formación Deportiva VII

### **Octavo Semestre**

Seminario de Tesis I  
Manejo Psicológico de Lesiones Deportivas  
Integración de Casos Clínicos II  
Intervención en Crisis  
Práctica integradora en Psicología  
Problemática del Rendimiento Deportivo Infantil

## ANEXO 6

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO  
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

**“TALLER DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS  
PARA FORMAR ENTRENADORES DE ALTO  
DESEMPEÑO”**



**REALIZADO POR:**

**MYRNA MARÍA DE LOS ÁNGELES MEJÍA ALFARO  
ELPIDIA ALMA ROSA ZARATE VEGA**

### Descripción del taller dirigido a entrenadores de la FES-I :

- ψ Comprende 2 módulos: 1informativo y 1 formativo.
- ψ El primero está diseñado con el fin de que los entrenadores cuenten con elementos teóricos que les permitan identificar estrategias de psicología cognitivo-conductual en su actividad profesional.
- ψ Temáticas aumentarán de complejidad: comenzando por las técnicas de carácter conductual, seguidas de las cognitivas y finalizando con dos temáticas que se relacionan con la formación integral.

# OBJETIVO



Al finalizar el taller los entrenadores identificarán, reconocerán y mencionarán algunos de los elementos de la psicología en la práctica deportiva.

## Población

- Dieciocho entrenadores de la Facultad de Estudios superiores de Iztacala.
- De entre 23 y 62 años.
- Nivel socioeconómico medio.
- Nivel máximo de estudios doctorado.

**Diez sesiones semanales de dos horas cada una**



### **A manera de conclusión**

Estamos convencidas de la necesidad de los entrenadores por desarrollar habilidades que favorezcan su desempeño.

Así como impulsar en gran medida la práctica deportiva y así mismo su realización conduzca a un desarrollo integral de quienes lo enseñan y desempeñan, no sólo en la FESI como parte de la UNAM sino en todo nuestro país.

## Temáticas a desarrollar en el taller:

- Psicología del deporte
- Reforzamiento
- Moldeamiento
- Castigo
- Extinción
- Relajación
- Derechos Humanos
- Terapia Racional Emotiva (TRE)
- Habilidades sociales
- Toma de decisiones
- Valores
- Cohesión de grupo

## Requerimientos para la efectividad del taller:

- Evaluación inicial y final,
- Participación (sinceridad y confidencialidad) y

### Con el fin de:

- Disfruten de los beneficios del taller que fue diseñado especialmente para ustedes
- Y sobretodo para reforzar el aprendizaje.

**ANEXO 7**  
**HOJA DE CONSIGNA**

Instrucciones: Del cuadro seleccione las opciones que vayan acordes con sus preferencias y márkelas con una X. Después busque a tres personas que coincidan en alguna o varias de ellas y una vez localizadas pídale su firma en los recuadros.

*BUSCA A ALGUIEN QUE. . .*

Yo soy: \_\_\_\_\_

	Les guste leer.		Prefiere que haga frío a que haga calor.
	Le guste bailar.		Sepa usar una computadora
	Le gusten las artesanías.		Le gustaría viajar a Europa.
	Viva a una hora de distancia de la FES-I		Sepa tocar un instrumento.
	Sepa contar chistes.		Le guste el color azul.
	Salga a pasear en el fin de semana.		Tenga 2 o más hermanos



## ANEXO 8



### UNAM INSTRUMENTO EVALUATIVO SOBRE PRINCIPIOS BÁSICOS DE PSICOLOGÍA DEL IZTACALA DEPORTE Y REPERTORIOS COGNITIVO-CONDUCTUALES PARA ENTRENADORES.

El siguiente instrumento permitirá conocer el nivel de información que usted posee sobre técnicas y temas de psicología del deporte dentro del marco cognitivo-conductual. Si tiene alguna duda pregunte a las coordinadoras. Recuerde que no es una prueba.

En cada uno de los ítems marque con una X el inciso de la opción que para usted sea el más acorde a los conocimientos que posee. Coloque una sola marca por ítem.

1. La psicología del deporte se define como:
  - a) Rama de las ciencias del deporte, cuyo objeto de estudio es la actividad del deportista: antes, durante y después de la competición y entrenamientos.
  - b) Rama de la psicología que investiga los procesos psicológicos implicados en la actividad deportiva del hombre para ayudarlo a mejorar su rendimiento.
  - c) Ciencia encargada de estudiar los procesos internos de toda persona involucrada directa o indirectamente en la práctica deportiva o del ejercicio físico.
  - d) No sé.
  
2. En la psicología del deporte de acuerdo al enfoque cognitivo-conductual se emplean técnicas como:
  - a) Hipnosis, asociación libre, reforzamiento, toma de decisiones.
  - b) Juego de roles, autoinstrucciones, interpretación de sueños.
  - c) Relajación, visualización, técnicas de modificación de conducta.
  - d) No sé.
  
3. La psicología del deporte enfocada al rendimiento deportivo se aplica principalmente a:
  - a) La agresión, aprendizaje y competición deportiva.
  - b) El entrenamiento, competición y espectáculo deportivo.
  - c) El rendimiento, motivación y ansiedad deportiva.
  - d) No sé.
  
4. Las principales funciones del psicólogo del deporte son:
  - a) Evaluar, planificar e intervenir.
  - b) Investigar, enseñar y asesorar.
  - c) Entrevistar, diagnosticar y educar.
  - d) No sé.

5. Nombre del procedimiento en el que la consecuencia de una conducta aumenta la probabilidad de que ésta ocurra nuevamente:

- a) Asertividad
- b) Reforzamiento
- c) Modelamiento
- d) No sé

6. Clasificación de los tipos de reforzadores:

- a) Positivo y negativo
- b) Negativo y material
- c) Social y material
- d) No sé

7. Procedimiento para adquirir nuevas conductas en el que gradualmente se refuerzan conductas parecidas a la conducta deseada hasta lograr la ejecución de la conducta meta.

- a) Biofeedback
- b) Modelamiento
- c) Moldeamiento
- d) No sé

8. Procedimiento que bajo condiciones óptimas de aplicación produce supresión permanente e inmediata de la conducta.

- a) Relajación
- b) Castigo
- c) Extinción
- d) No sé

9. El procedimiento de la técnica de castigo es:

- a) La aplicación de una consecuencia aversiva cuando la conducta se esté reforzando al mismo tiempo.
- b) La presentación de un evento aversivo o la eliminación de un evento positivo contingente a una respuesta.
- c) La técnica aplicada para reducir gradualmente las conductas disruptivas que obstaculizan una tarea.
- d) No sé

10. El objetivo de la técnica de extinción es:

- a) La eliminación de una conducta del repertorio conductual del sujeto.
- b) La retirada del sujeto del contexto reforzante para eliminar una conducta.
- c) El aprendizaje de una nueva conducta que incrementa la tasa de respuesta.
- d) No sé.

11. Nombre de la técnica que consiste en retirar el reforzador a una respuesta previamente reforzada a fin de decrementar su frecuencia.

- a) Regresión
- b) Extinción
- c) Castigo
- d) No sé

12. Nombre del procedimiento que se aplica para controlar los niveles de activación fisiológica:

- a) Relajación
- b) Respiración
- c) Meditación
- d) No sé

13. Nombre del procedimiento que consiste en tensar y relajar los grupos musculares de forma sistemática:

- a) Relajación progresiva
- b) Relajación autógena
- c) Respiración diafragmática
- d) No sé

14. El objetivo de la Terapia Racional Emotiva es:

- a) Analizar los pensamientos de forma automática para enfrentar las situaciones de forma habilidosa.
- b) Identificar las creencias irracionales, enfrentarlas y sustituirlas por otras más realistas y positivas.
- c) Controlar los pensamientos y emociones a fin de sustituir las creencias disfuncionales.
- d) No sé.

15. Relacione las siguientes columnas de acuerdo al orden del procedimiento del modelo "ABC".

- |                              |       |
|------------------------------|-------|
| a) Pensamientos racionales   | ( ) A |
| b) Conducta                  | ( ) B |
| c) Consecuencia deseable     | ( ) C |
| d) Evento activador          | ( ) D |
| e) Pensamientos irracionales | ( ) E |
| f) No sé                     |       |

16. Mencione tres derechos humanos básicos aplicados al ámbito deportivo.

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) No sé

17. Es un conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas:

- a) Solución de problemas
- b) Habilidades sociales
- c) Toma de decisiones
- d) No sé

18. Las conductas verbales, paralingüísticos y no verbales son:

- a) Componentes de las Habilidades Sociales.
- b) Clasificación de las Habilidades Sociales.
- c) Características de las Habilidades Sociales.
- d) No sé.

19. Identifique y enliste los componentes de las habilidades sociales que aparecen en el recuadro de acuerdo a su clasificación.

Contenido	Volumen	Sonrisas	Preguntas
Mirada	Proximidad física		Fluidez
	Retroalimentación		Tono

No verbales

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) No sé

Paralingüísticos

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) No sé

Verbales

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) No sé

20. Nombre de la habilidad que resalta las características positivas de una persona y actúa como reforzador social:

- a) Expresar opiniones personales
- b) Expresar aprecio y afecto
- c) Hacer y recibir cumplidos
- d) No sé

21. En las habilidades de hacer y recibir cumplidos se sugiere principalmente:

- a) Realizarlos con un tono de voz audible, postura recta, hablar en primera persona con seguridad.
- b) Efectuarlos sobre la apariencia, conducta o posesiones de la otra persona y se expresen de vez en cuando.
- c) Hacerlos sobre cualidades, actitudes, experiencias gratas para ambos realizándolos de manera frecuente.
- d) No sé

22. Relacione las siguientes columnas de acuerdo al orden del procedimiento para practicar las habilidades de iniciar, mantener y terminar conversaciones.

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 1) Para iniciarlas  | ( ) Revele información personal, diga algo y pida la opinión de la otra persona. |
| 2) Para mantenerlas | ( ) Diga “me ha alegrado mucho verte” o “seguimos en contacto”                   |
| 3) Para terminarlas | ( ) Sea positivo, directo, haga una observación o pregunta casual                |

23. Nombre de la habilidad que incluye: el pedir favores, ayuda o que la otra persona cambie su conducta.

- a) Hacer y rechazar peticiones
- b) Expresar opiniones personales
- c) Iniciar y mantener conversaciones
- d) No sé

24. Nombre de la habilidad que funciona para comunicar en el momento lo que se siente y piensa con respeto, sin agresiones, siendo breves y específicos, para evitar futuros reproches:

- a) Expresar opiniones personales
- b) Hacer y rechazar peticiones
- c) Expresar molestia y desagrado
- d) No sé

25. Nombre de la habilidad empleada para manifestar la posición que se toma ante un tema, revelando así preferencias personales de forma clara y firme, con apertura a escuchar a los demás:

- a) Expresión de molestia y desagrado
- b) Expresarse ante un público
- c) Expresar opiniones personales
- d) No sé

26. Nombre de la habilidad que requiere: improvisación, ensayos, tener claro el objetivo y elementos del discurso, proyectar seguridad y cuidar la entonación, volumen y ritmo.

- a) Expresar afecto
- b) Hablar en público
- c) Iniciar conversaciones
- d) No sé

27. La toma de decisiones se define como:

- a) Optar entre dos o más alternativas después de analizar los objetivos establecidos a pesar de los posibles riesgos.
- b) Proceso sistemático para determinar el curso de acción mejor equilibrado que satisfaga los objetivos perseguidos.
- c) Proceso que determina la conclusión normalizada de un conflicto mental, que finaliza en sensaciones de alivio y bienestar.
- d) No sé

28. Relacione las siguientes columnas de acuerdo al orden del proceso de toma de decisiones.

- a) Establecimiento de los resultados y recursos que serán los criterios a utilizar para analizar, aceptar o rechazar los posibles cursos de acción o alternativas. ( ) Propósito
- b) Es la meta buscada en términos esperados y recursos disponibles para su obtención. ( ) Objetivos
- c) Alternativa más viable que cumple con nuestras expectativas, requerimientos y cuenta con riesgos aceptables. ( ) Alternativas
- d) Establecimiento, búsqueda o generación de alternativas o vías de acción que dependen de nuestra experiencia, conocimientos y creatividad para satisfacer nuestros objetivos. ( ) Riesgos
- e) Son inherentes a cada alternativa y es necesario evaluarlos antes de decidir. ( ) Decisión
- f) No sé

29. Nombre de la técnica que consiste en una forma de simulación, parecida a una experiencia sensorial, útil para recrear experiencias e imaginar o representar acontecimientos que no han ocurrido.

- a) Imaginería
- b) Autoinstrucciones
- c) Visualización
- d) No sé

30. El objetivo de la técnica de autoinstrucciones es:

- a) Modificar lo que los deportistas se dicen a sí mismos en determinadas situaciones potencialmente generadoras de estrés.
- b) Autodialogar y poder realizar inspiraciones profundas para poder regular el excesivo nivel fisiológico provocado por la ansiedad.
- c) Superar la situación estresante implementando diálogos positivos y estimulantes respecto al rendimiento deportivo.
- d) No sé

31. Las autoinstrucciones son útiles para:

- a) Analizar y prever lo que puede suceder, así como motivar.
- b) Parar pensamientos estresantes y controlar emociones.
- c) Tomar decisiones adecuadas cuando un equipo va perdiendo.
- d) No sé

32. Nombre del procedimiento que consiste en la interrupción de pensamientos negativos, antes de que perjudiquen el rendimiento:

- a) Terapia Racional Emotiva
- b) Detención del pensamiento
- c) Autocontrol del pensamiento
- d) No sé

33. Defina qué es un valor en la práctica deportiva.

a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) No sé

34. Son características elementales de un grupo en el ámbito deportivo:

- a) Interacción, dependencia, objetivos en común y comunicación.
- b) Conjunto de personas, atracción personal y distintividad.
- c) Reuniones frecuentes, tener un líder y asignación de roles.
- d) No sé.

35. Son algunas pautas para desarrollar la cohesión de grupo:

- a) Establecer objetivos estimulantes, hacer reuniones con el grupo y conocer algo personal de cada miembro.
- b) Desarrollar sentimientos de competencia, la rotación y movilidad frecuente de los miembros del grupo.
- c) Evitar la formación de pandillas, el organizar salidas y paseos, fomentar la lucha entre uno o más integrantes.
- d) No sé.

NOMBRE: \_\_\_\_\_ DEPORTE: \_\_\_\_\_  
FECHA: \_\_\_\_\_

## ANEXO 9

# PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

## ANTECEDENTES

SIGLOS XIX Y XX



## PERIODOS



- Raíces (1879-1919)
- Antecedentes inmediatos (1920-1945)
- Desarrollo aplicado (1946-1964)
- Reconocimiento oficial (1965-1979)
- Perspectivas actuales (1979-)

## DEFINICIÓN (González, 1992)

“Rama de la ciencia de la conducta que se encarga de investigar los procesos psicológicos del ser humano tanto dentro del contexto deportivo-competitivo, antes, durante y después de la actividad deportiva, como en su interacción sociodeportiva, con el fin de conocer el comportamiento del hombre en este ámbito y así poder aplicar los principios y técnicas psicológicas para auxiliar en la mejora de su ejecución.”

## Puntos en común:

- a) Estudia el comportamiento humano (emoción, pensamiento, conducta y respuesta fisiológica)
- b) Mediante principios básicos de la Psicología (atención, memoria, aprendizaje, motivación, etc.)
- c) En: proceso pedagógico de preparación del deportista, participación (ejercicio físico) y rendimiento deportivo (competencia)
- d) Que permiten elaborar una explicación, diagnóstico, transformación e intervención

## OBJETIVO

- **Elaborar un programa de preparación psicológica para maximizar el rendimiento en la actuación deportiva.**



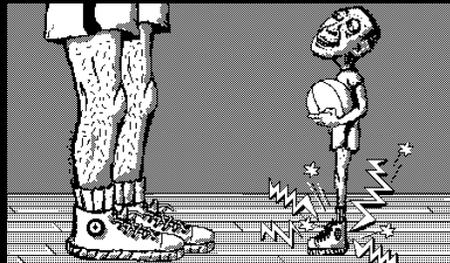
## TÉCNICAS



- ENERGETIZACIÓN
- RELAJACIÓN
- CONCENTRACIÓN
- REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA
- AUTOMENSAJES POSITIVOS
- AUTOINSTRUCCIONES
- VISUALIZACIÓN IDEOMOTORA
- MOTIVACIÓN
- ETC.

## APLICACIONES

- RENDIMIENTO
- COMPETICIÓN
- CONCENTRACIÓN
- SUPERSTICIONES
- PSICOMETRÍA
- ENSEÑANZA-APRENDIZAJE
- COHESIÓN
- ANSIEDAD
- AGRESIÓN



## **FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEPORTIVO**

- EVALUACIÓN DIAGNÓSTICO
- PLANIFICACIÓN Y ASESORAMIENTO
- INTERVENCIÓN
- EDUCACIÓN Y/O FORMACIÓN
- INVESTIGACIÓN



## **ENFOQUE GLOBAL**

**RENDIMIENTO DEPORTIVO**



**DESARROLLO PERSONAL DEL INDIVIDUO**

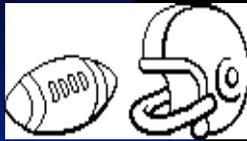


## COLABORAR CON EL ENTRENADOR

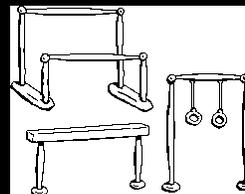
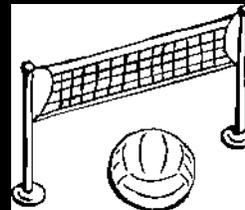
- Bidireccional
- Diversa y múltiple
- No pretende invadir campos profesionales.



## FINALIDAD



Aumentar la eficacia y la eficiencia, así como reducir costos materiales humanos y de tiempo.



# REFORZAMIENTO



## Definición

- A la consecuencia de la conducta que ha tenido lugar y que posee un efecto característico que la define, y que hace que sea más probable que la conducta vuelva a ocurrir en lo futuro se le denomina reforzamiento (Ribes, 1972).

## De acuerdo con Skinner:

---

Existen dos tipos de reforzadores:

- Positivos: todo evento estimulante cuya presentación contingente aumenta la tasa de ejecución de una respuesta.
- Negativos: cualquier evento cuyo retiro contingente incrementa la tasa de ejecución de una respuesta.

## Clasificación

---

- Materiales o tangibles
- Sociales
- De actividad



# MOLDEAMIENTO

---



---

Es el aprendizaje que se da por medio de la observación. Se puede aprender de manera más eficiente una habilidad o un nuevo conjunto de conductas a través de observar a otra persona.

## **Procedimiento que:**

---

- **Está diseñado para inducir la ejecución de nuevas conductas a través del reforzamiento inicial de conductas del repertorio del individuo, que tienen alguna similitud con la conducta deseada.**
- **Gradualmente se va retirando el reforzador de las conductas menos similares a la deseada hasta que se va volviendo más parecida y se logra una ejecución de la conducta deseada (Guevara, 1996).**

# CASTIGO

---



## Definición

---

- El castigo es la presentación de un evento aversivo, o la eliminación de un evento positivo subsiguiente a una respuesta, que disminuya la frecuencia de esa respuesta (Kazdin, 1978).

## Procedimiento que:

---

- Bajo condiciones óptimas de aplicación, produce supresión o desaparición permanente e inmediata de la conducta. Sin embargo ello depende, por ejemplo, de su intensidad, de que sea aplicado de inmediato, de que la conducta por suprimir no esté siendo reforzada al mismo tiempo, etc. (Ribes, 1972).

# EXTINCIÓN

---



## Definición

---

- Se refiere a no dar el reforzamiento a una respuesta previamente reforzada. Una respuesta sometida a la extinción decrece en frecuencia, eventualmente, hasta regresar a su nivel previo al reforzamiento o ser eliminada (Kazdin, 1978).

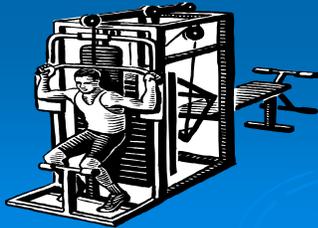
---

Es el término que se utiliza para describir el aprendizaje relativamente permanente de una conducta. Eliminación de una conducta del repertorio conductual de un sujeto.

## ANEXO 12

### TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

- Vazquéz (2001) Procedimientos cuyo objetivo es enseñar a las personas a controlar sus propios niveles de activación fisiológica.
- No pretenden eliminar totalmente la tensión, sino reducirla, suprimiendo la cantidad de estrés que puede interferir con el buen funcionamiento del individuo.



### RELAJACIÓN PROGRESIVA

#### OBJETIVO

Es dotar al individuo de una habilidad para controlar su propia activación fisiológica y afrontar las situaciones que le provocan estrés y ansiedad.



## Síntomas sobre los que actúa:

- Tensión muscular
- Ansiedad
- Insomnio
- Depresión
- Fatiga
- Colon irritable
- Espasmos musculares
- Dolor de cuello y espalda
- Hipertensión
- Fobias moderadas
- Tartamudeo



## ANEXO 13

# DERECHOS HUMANOS BÁSICOS

### Como ser humano tienes el derecho a:

- Mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva -incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos.
- A ser tratado con dignidad y respeto.



- Experimentar y expresar tus propios sentimientos.
- Tener opiniones y expresarlas.
- Pedir lo que quieres (dándote cuenta que la otra persona tiene derecho a decirte que no).



- Ser independiente.
- Decir que hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- Sentirte a gusto contigo mismo.



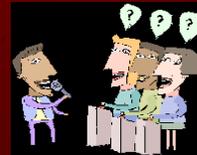
- Rechazar peticiones sin tener que sentirse culpable o egoísta.
- Detenerte y pensar antes de actuar.
- Cambiar de opinión.

- Hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses, siempre que no violes los derechos de los demás.



- Ser escuchado y ser tomado en serio.
- Pedir información.
- Hablar sobre el problema con la persona involucrada, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.

- Tener tus propias necesidades y que estas sean tan importantes como las de los demás.
- Pedir y no a exigir a los demás que respondan a tus necesidades y a decidir si satisfaces las necesidades de los demás.





- Escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente habilidosa.
  - Estar solo cuando así lo escojas.
  - Tener derechos y defenderlos.
  - Obtener aquello por lo que pagas.
- Hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.

## ANEXO 14

### DERECHOS HUMANOS BÁSICOS

1. Mantener tu dignidad y respeto comportándote de forma habilidosa o asertiva- incluso si la otra persona se siente herida- mientras no violes los derechos humanos básicos.
2. A ser tratado con respeto y dignidad.
3. Rechazar peticiones sin tener que sentirte culpable o egoísta.
4. Experimentar y expresar tus propios sentimientos.
5. Detenerte y pensar antes de actuar.
6. Cambiar de opinión.
7. Pedir lo que quieres (dándote cuenta de que la otra persona tiene derecho a decirte que no).
8. Hacer menos de lo que humanamente eres capaz de hacer.
9. Ser independiente.
10. Decir qué hacer con tu propio cuerpo, tiempo y propiedad.
11. Pedir información.
12. Cometer errores y ser responsable de ellos.
13. Sentirte a gusto contigo mismo.
14. Tener tus propias necesidades y que esas necesidades sean tan importantes como las necesidades de los demás. Además, tenemos derecho de pedir (no exigir) a los demás que respondan a nuestras necesidades y de decidir si satisfacemos las necesidades de los demás.
15. Tener opiniones y expresarlas.
16. Decidir si satisfaces las expectativas de otras personas o si te comportas siguiendo tus intereses, siempre que no violes los derechos de los demás.
17. Hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos no están del todo claros.
18. Obtener aquello por lo que pagas.
19. Escoger no comportarte de forma asertiva o socialmente habilidosa.
20. Tener derechos y defenderlos.
21. Ser escuchado y a ser tomado en serio.
22. Estar solo cuando así lo escojas.
23. Hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de alguna otra persona.

## HABILIDADES SOCIALES

### Definición

Caballo (1986), “La conducta socialmente habilidosa es ese conjunto de conductas emitidas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de ese individuo de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras minimiza la probabilidad de futuros problemas.”

### Componentes

#### No verbales

- Mirada
- Expresión facial
- Sonrisas
- Postura corporal
- Contacto físico
- Distancia/proximidad
- Orientación corporal
- Apariencia personal





## Paralingüísticos

- Voz (volumen, timbre, tono...)
- Fluidez (pausas, silencios, muletillas...)
- Tiempo de habla
- Claridad
- Velocidad



## Verbales

- Elementos del habla (retroalimentación, preguntas y habilidades del habla)
- Elementos ambientales (variables físicas, sociodemográficas, organizativas, interpersonales y conductuales)

## H. S. para cada situación

- Hacer y recibir cumplidos
- Iniciar, mantener y terminar una conversación
- Hacer y rechazar peticiones
- Expresar molestia y desagrado
- Expresar opiniones personales
- Hablar en público



## HACER Y RECIBIR CUMPLIDOS

- Los cumplidos son conductas específicas que resaltan características positivas de una persona y suelen funcionar como reforzadores sociales porque resultan agradables en las interacciones sociales.



### Razones para expresarlos:

- Los demás disfrutan al oír expresiones positivas y sinceras, sobre como nos sentimos respecto a ellos.
- Ayuda a fortalecer y profundizar las relaciones entre dos personas.
- Es menos probable que se sientan olvidados o no apreciados.
- Es menos probable que se produzca un enfrentamiento si hay que expresar sentimientos negativos o defender los derechos legítimos en una relación en la que previamente se ha hecho algún cumplido.



## Al hacerlos recuerde:



- Las respuestas reforzadas se repiten.
- Los cumplidos se hacen sobre la conducta, la apariencia y/o las posesiones de la otra persona. Sobre cosas específicas que nos agradan.
- Ofrecer una expresión positiva directa en términos de los propios sentimientos.
- Para que sean más fáciles de hacer y aceptar, pueden seguirse con una pregunta.

- Para que sean más creíbles conviene empezar haciendo un cumplido de vez en cuando e ir aumentando la frecuencia, de manera conservadora cuando no queramos nada de la otra persona y no devolver el cumplido con otro igual.
- Cuando se empieza a hacer cumplidos a los demás, es más probable que también recibamos más cumplidos.
- Para que esos intercambios continúen, es importante reforzar en los demás la conducta. Si respondemos a los cumplidos negándolos, cambiando el tema o rechazándolos, no es probable que nos los vuelvan a hacer.
- Frecuentemente un simple “gracias” es suficiente para mantener la conducta.

## ANEXO 17

### INICIAR, MANTENER Y TERMINAR CONVERSACIONES

- La manera exacta con que se debe iniciar una conversación depende del contexto: la situación, la hora, la persona, etc.



### Ocho formas de empezar una conversación:

- Hacer una pregunta o un comentario sobre la situación o actividad en la que se está implicado.
- Hacer cumplidos a los demás sobre algún aspecto de la conducta, apariencia o algún atributo.
- Hacer una observación o pregunta casual sobre lo que está haciendo alguien.
- Preguntar si puede unirse a otra persona o pedir a otra persona que se una a él/ella.
- Pedir ayuda, consejo, opinión o información a otra persona
- Ofrecer algo a alguien.
- Compartir las experiencias, sentimientos u opiniones personales.
- Saludar a la otra persona y presentarse.

## Reglas básicas para iniciar conversaciones

- Ser positivo
- Ser directo
- Sonreír y establecer contacto ocular
- Seleccionar objetivos alcanzables
- Acercarse a la gente que parece amigable
- Sacar provecho del humor
- Usar frases iniciales cortas
- Hacer preguntas con final abierto
- Insistir
- No intimidar



## Para mantener la conversación...

- Decir algo y luego preguntar a la otra persona su punto de vista.
- Revelar información personal (gustos, actitudes o anécdotas) relacionada a la situación.
- Hacer comentarios cada vez más personales, para que la plática se torne más significativa.
- Variar los temas durante la conversación.



## Y para terminarla...

- Iniciar la frase de despedida con un comentario positivo hacia la persona o situación que se compartió, ej. “Me ha alegrado mucho verte” o “La he pasado muy bien”.
- Luego decirle a la persona que debemos retirarnos, ej. “Lamentablemente tengo que retirarme” o “Tengo que dejarte”.
- Se puede concertar una cita para retomar la charla, ej. “Te llamo mañana” o “Seguimos en contacto”.

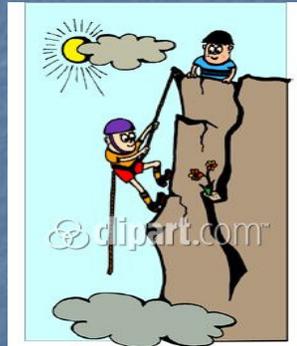


## ANEXO 18

### HACER Y RECHAZAR PETICIONES

Incluye:

- Pedir favores,
- Pedir ayuda y
- Pedir a otra persona que cambie su conducta.



Consiste en:

- Darse cuenta que al realizar más peticiones es más probable conseguir más cosas, pero implica también entender que una petición no es sinónimo de exigencia y reconocer el derecho de la otra persona a rechazar su petición.



## Rechazar peticiones implica:



- Ser capaz de decir “no” a peticiones poco razonables y a peticiones a las que aún siendo razonables no queramos acceder, sin tener que dar excusas o razones.

## EXPRESAR MOLESTIA Y DESAGRADO

---



### Expresar molestia de manera socialmente adecuada:

---

- Responsabilidad de no humillar ni rebajar a la otra persona.
- Comunicar lo que estamos sintiendo de una manera no agresiva.
- En el mismo momento impidiendo que se acumulen y nos conduzcan a diversas consecuencias negativas.

## Se recomienda:

---

- Determinar si merece la pena criticar una conducta determinada.
- Ser breve y sin darle muchas vueltas.
- Evitar hacer acusaciones, dirigiendo la crítica a la conducta no a la persona.
- Pedir un cambio de conducta específico.
- Expresar en términos de nuestros sentimientos
- Tono positivo
- Estar dispuesto a escuchar el punto de vista de la otra persona.

## Tres pasos útiles:

---

- Centrarse en los elementos relevantes de la situación.
- Escoger cuál de los elementos anteriores vamos a expresar verbalmente (describir la conducta ofensiva, expresar sentimientos, especificar de forma concreta el cambio que se quiere, llegando a un acuerdo señala las consecuencias positivas del cambio de conducta).
- Formar un guión socialmente adecuado.

## EXPRESAR OPINIONES PERSONALES

---



---

**Se refiere a la expresión voluntaria de las preferencias personales, al tomar una posición ante un tema o al ser capaz de expresar una opinión que está en desacuerdo con la otra persona.**

## Su importancia radica en:

---

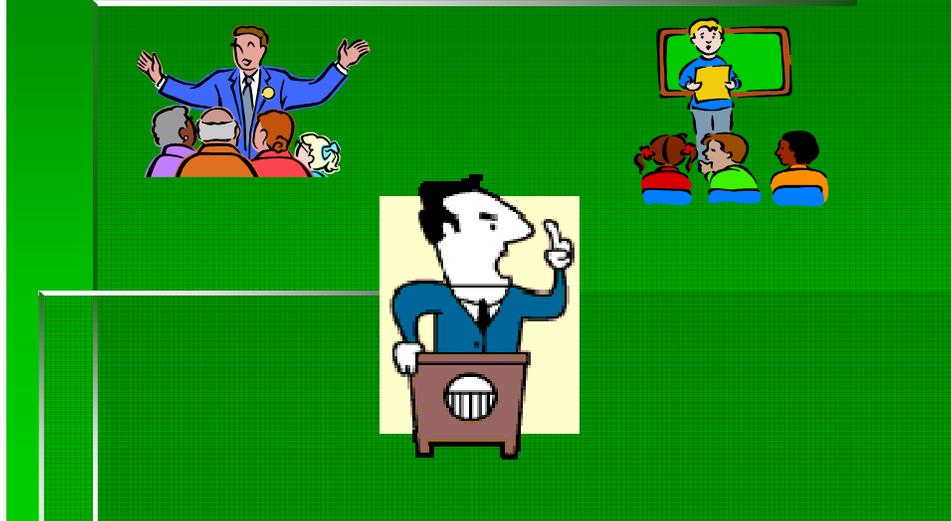
- Que seamos capaces de hacerlo cuando así lo queramos.
- Hacerlo de forma clara y firme.
- A veces puede suceder que la otra persona se puede enfadar, o castigarnos de algún modo, cuando expresamos nuestra opinión.
- Esto es lo que debemos de tomar en cuenta a la hora de decidir si expresamos o no nuestra opinión.

---

Tenemos derecho a expresar nuestras opiniones personales de forma adecuada, sin forzar a las demás personas a que las acepten o escuchen.



# HABLAR EN PÚBLICO



## Consideraciones

- Debemos saber **cuando empezar y cuando terminar**, e incluso improvisar. Si vemos que el público está muy aburrido, podemos tratar de acortar el discurso.
- Que es lo **que queremos decir y transmitir**. Hay que tener claro el objetivo del discurso y sus puntos fundamentales, para hacer llegar el mensaje correctamente y que sea comprensible por el público.
- **Como hacerlo llegar**. Debemos "interpretar" el papel de forma convincente para que el público reciba y crea el mensaje. Hay que saber captar su atención y mantenerla.

## **Una forma de perfeccionar nuestro discurso o intervención pública, es practicar**



- Delante del espejo, grabándolo en una cinta y escuchándolo, con amigos que pueden hacer de críticos, etc.



## No olvidar que:



- Hay que cuidar la entonación (module y dirija bien su voz), el tono (claro y relajado).
- El volumen (ni bajo, que no se oiga nada, ni gritando, atemorizando al público).
- El ritmo (no hable muy pausado, ni rápido como con ganas de terminar lo antes posible).
- La vocalización (pronuncie correctamente, se le entenderá mejor). Evite pausas, tartamudeos, repeticiones, vacilaciones y alargamiento de palabras (tipo eeeehhh, queeee, buenoooo, etc).

## Además...

- Preparación
- Aparentar seguridad
- Elemento de apoyo
- Esquema de lo que va a decir
- Ensayar ante un espejo
- Hablar despacio
- Ropa elegante, pero cómoda
- No ponerse nervioso ante las preguntas
- Beba agua
- Mire a sus espectadores a los ojos



## ANEXO 22

# TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (TRE)



Para Ellis las personas aprenden a hablarse a sí mismas con el fin de hacer frente a la tensión y si, las afirmaciones que manejan en su habla consigo mismas son “irracionales”, estas causan más problemas de los que resuelven. De ahí que para él la manera en que una persona interpreta el medio es la que produce bienestar o lo contrario.

## Objetivo

Para Kendal y Norton (1988) tiene como principio ayudar a los personas a percatarse de sus creencias contraproducentes y a sustituirlas con afirmaciones más autoestimulantes.



# Componentes

A Situación	B Creencias irracionales	C Consecuencias	D Creencias racionales	E Consecuencias deseadas
Hecho activador de B	Significados personales automáticos que nos representa A	Emociones y comportamientos que son provocados por B	Pensamientos alternativos que sustituirán a los irracionales (B)	Serán conductas o emociones provocadas por los nuevos pensamientos (D)

## Etapa # 1: Procedimiento      Etapa # 2:

1) Identificación de C



2) Identificación de A



3) Identificación de B



4) Identificación de E



4) Identificación de D



## TOMA DE DECISIONES

### Definición

Milano (1993) Es un proceso sistemático para determinar el mejor curso de acción que satisfaga los objetivos perseguidos con riesgos inherentes a la alternativa, que sean aceptables.

### Procedimiento

#### 1. Propósito

Es la meta buscada en términos esperados y recursos disponibles para su obtención. Su formulación ha de contemplar:

- Acción.
- Objeto.
- Modificador. (Opcional)
- No contiene conjunciones “y” u “o”.
- Precisa y correcta enunciación.



## 2. Objetivos

Establecimiento de resultados y recursos, que serán los criterios a utilizar para analizar, aceptar o rechazar los posibles cursos de acción o alternativas. Se dividen en:



- Necesarios.
- Deseados.

## 3. Alternativas

Consiste en establecer, buscar o generar alternativas o vías de acción en función de nuestra experiencia, conocimientos y creatividad, para satisfacer nuestros objetivos.



- Entre más alternativas se analicen, mejor.
- Para elegir cuál o cuáles son viables, se someterán a dos filtros: a los objetivos necesarios y las que pasen, a los objetivos deseados.

Las que hayan pasado los necesarios y mejor aún, cumplan con los deseados son, en primera instancia, las que deben ser elegidas.

## 4. Riesgos

Es menester evaluarlos ya que son inherentes a cada alternativa, el número de ellos puede ser distinto para cada alternativa. Para establecer los riesgos:

- Imaginamos que ya elegimos una alternativa y la examinamos críticamente:
- Utilizando la información disponible, nuestra experiencia y
- Valorando los riesgos por su probabilidad de ocurrencia y su gravedad si llegaran a ocurrir.



## 5. Decisión

Establecerá cuál es la alternativa más viable, siendo aquella que cumpla con nuestros criterios de selección y que cuente con riesgos que creamos aceptables y estemos dispuestos a asumir.



## VISUALIZACIÓN

✦ Para Weinberg y Gould (1996) es una forma de simulación, parecida a una experiencia sensorial real como: ver, sentir u oír, pero que ocurre en la mente.



✦ Es útil para recrear experiencias e imaginar o representar acontecimientos que todavía no han ocurrido y aunque emplea bastante la memoria, permite construir una imagen a partir de distintas partes de la misma.

### Mejora destrezas físicas y psicológicas:

- ✦ **Concentración**
- ✦ **Confianza**
- ✦ **Control de respuestas emocionales**



- ✦ **Entrenamiento en destrezas deportivas y estrategias**
- ✦ **Afrontamiento del dolor y lesiones**



En función del deportista y situación, puede ser:

- ✦ **Interna.** Es la representación mental de la ejecución de una destreza vista desde la posición del ejecutante, resaltándose así en las imágenes la sensación de movimiento del propio deportista.



- ✦ **Externa.** El deportista se representa a sí mismo desde la perspectiva de un observador externo, como si se viera en una película.

Su empleo adecuado y eficaz, requiere:

- ✦ **Evaluación** del nivel de destrezas que el deportista o alumno tienen al respecto.
- ✦ **Viveza.** En cuanto más se parezcan las imágenes a la situación o conducta real, mejor será su transferencia a la ejecución real.
- ✦ **Controlabilidad.** Es el aprendizaje de la manipulación de las imágenes a fin de que éstas hagan lo que nosotros queremos.



## Recomendable utilizarla:

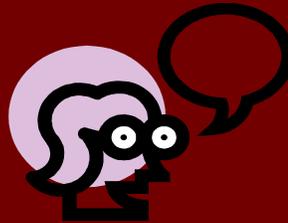
- ✦ En el tiempo libre del deportista
- ✦ Antes y durante los entrenamientos



- ✦ Antes y después de la competición
- ✦ Durante la recuperación de una lesión
- ✦ Durante descansos de la acción

## AUTOINSTRUCCIONES

- Gonzálo (1998) explica que para modificar lo que los jugadores se dicen a sí mismos en determinadas situaciones potencialmente generadoras de estrés es de utilidad emplear las *autoinstrucciones*, como cuando lo que un jugador se dice a sí mismo es interferente o inapropiado para la ejecución de la conducta deportiva.



### Pasos a seguir para practicarla:

- Identificar las situaciones estresantes del partido que ponen en marcha los pensamientos negativos.
- Detener los pensamientos negativos diciéndose a sí mismo “¡basta!” técnica conocida como parada de pensamiento.
- Utilizar las autoinstrucciones previamente ensayadas (frases cortas que internamente nos decimos a nosotros mismos para guiar con éxito nuestra conducta) en la situación identificada.



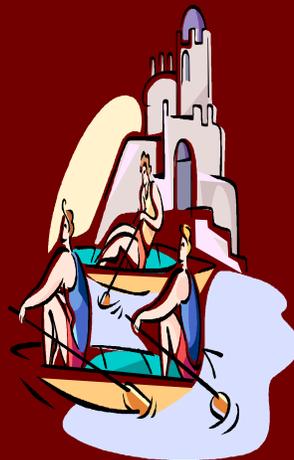
## Para aumentar su efectividad:



- Las autoinstrucciones han de ser cortas, claras y congruentes con el estado de ánimo del deportista.
- Es fundamental que el jugador perciba que lo que se dice le ayuda a superar la situación estresante.

## Son útiles para:

- Analizar y prever lo que puede suceder en un partido determinado, como: ir perdiendo, fallar tiros, perder balones, etc.
- Guiar el comportamiento deportivo con eficacia en esos momentos difíciles y favorecer así la solución de ellos.
- Motivar a los jugadores, ya que éstas pueden ser motivantes en sí mismas.



## DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

- Weinberg y Gould (1996) consiste en interrumpir los pensamientos negativos antes de que perjudiquen el rendimiento, aprendizaje que conlleva concentrarse brevemente en el pensamiento no deseado y a continuación utilizar una señal que lo interrumpa y despeje la mente.



La señal puede ser una palabra sencilla como stop o basta o un gesto como un chasquido de los dedos o una palmada en el muslo. Es importante empezar a practicarlo en los entrenamientos de manera continua.



# VALORES



## FUNCIÓN ADAPTATIVA

- “El valor es lo que hace a una persona o cosa digna de aprecio o respeto. El sujeto tiende a dirigirse hacia las cosas o situaciones que tienen valor para él.”  
González (2002)



## TRES TIPOS DE EXIGENCIAS HUMANAS

- Las necesidades del organismo
- Los requisitos sociointeraccionales para la coordinación interpersonal
- Las demandas socioinstitucionales para el bienestar y la supervivencia del grupo.



## TIPOS

- **Morales:** modos de conducta interpersonal cuya violación suscita molestias en la llamada conciencia.
- **Competencia:** conductas focalizadas en lo intrapersonal, la realización perfecta de los papeles que el sujeto considera que debe realizar.



## COMPONENTES

- Cognitivo
- Afectivo
- Conductual



Rokeach (1973)

## CARACTERÍSTICAS

- Son adquiridos a través de los procesos de socialización y de transmisión entre los seres humanos.
- Son fenómenos psicosociales intrapersonales muy característicos y, por tanto, son conformados a partir de la interacción del sujeto con su ambiente.

## Thomas Wandzilak (1985)

- El primer requisito importante que el entrenador o profesor debe tener es el compromiso con el desarrollo de valores y el segundo que los entrenadores y profesores tengan el compromiso de desempeñar modelos de rol. Siendo estos los ingredientes esenciales para una educación de valores a través de la actividad física y el deporte, afirmación que podríamos hacer extensiva a otros muchos ámbitos de la educación.

## ANEXO 28

# GRUPO

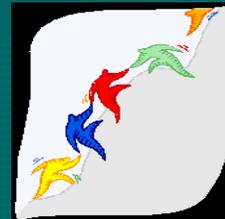
## Definición

Para Shaw (1981, citado por Canto, 1998) las definiciones más precisas son aquellas que se basan en la interdependencia o interacción. Él la define como “dos o más personas que interactúan mutuamente de tal modo que cada persona influye en todas las demás y es influida por ellas.”



## Características

- La interacción entre sus miembros (es clave),
  - Que unos dependan de otros,
  - Que compartan objetivos comunes,
  - Que existan sentimientos de atracción personal,
- Que existan líneas de comunicación abiertas y
  - Sobre todo que posea un sentimiento de identidad colectiva.



## Proceso de un grupo para convertirse en equipo:

- Constitución
- Conflicto
- Normalización
- Ejecución



La duración de cada fase puede variar, pero la secuencia que siguen es la misma.

## COHESIÓN DE GRUPO

### Definición

- Festinger (1950, citado en González, 1997) “La resultante de todas las fuerzas que actúan sobre los miembros para que permanezcan en el grupo”.
- Weinberg y Gould (1996) entre 1950 y 1970, se propusieron otras definiciones al respecto, partiendo de dos dimensiones en común:
  - Cohesión de tarea.
  - Cohesión social.

## Pautas para desarrollarla



### El entrenador:

- Explicará los papeles individuales en el éxito del equipo.
- Desarrollará el sentimiento de orgullo dentro de subunidades.
  - Establecerá objetivos de equipo estimulantes.
  - Estimulará la identidad del equipo.



- Evitará la formación de pandillas.
- Evitará la rotación excesiva.
- Celebrará reuniones de equipo periódicas para resolver conflictos.
- Permanecerá en contacto con el ambiente del equipo.
- Conocerá algo personal sobre cada miembro del grupo.





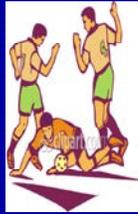
## Los miembros del grupo:

- Conocerán a los compañeros.
- Ayudarán a los compañeros siempre que sea posible.
- Proporcionarán a los compañeros refuerzos positivos.



- Serán responsables.
- Se comunicarán con el entrenador con franqueza y sinceridad.
- Resolverán los conflictos de inmediato.
- Se esforzarán al 100% en todo momento.

## Factores que afectan su desarrollo



- La incompatibilidad de personalidades dentro del grupo.
- El conflicto entre el papel social y de tarea entre los miembros del grupo.
- La ruptura de la comunicación entre los miembros del grupo o entre éstos y el líder.



- La lucha entre los integrantes del grupo o entre éstos y el líder.
- La rotación y movilidad frecuentes de los miembros del grupo.
- Desacuerdo respecto a los objetivos y metas del grupo.

## Puntos positivos de un conflicto

- Oportunidad para redefinir los valores establecidos,
- Para analizar las relaciones entre sus miembros, sobre todo las de poder,
  - Facilita la toma de decisiones adecuadas a las necesidades grupales y
- Favorece la participación activa de los componentes.



## Pautas para su resolución

- Las pautas cooperativas sean más elevadas que las competitivas,
- El conflicto esté reglado o institucionalizado.
- La intervención de un mediador, que:
  - Facilite la comunicación evitando mensajes ambiguos,
  - Establezca reglas de interacción basadas en el respeto y la razón y
  - Sugiera soluciones atractivas para todos.

