



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

“APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE PREPARACIÓN
MENTAL EN DOS EQUIPOS DEPORTIVOS
REPRESENTATIVOS DE LA UNAM”

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

DIANA VÁZQUEZ CRUZ

DIRECTORA DE TESIS:

DRA. SOFIA LIBERMAN SHKOLNIKOFF

REVISORA:

DRA. MARÍA EMILY REIKO ITO SUGIYAMA



MÉXICO, D.F.

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

*“Para volverse un campeón
no se esfuerce en sobrepasar a su competidor,
sino en superarse a sí mismo.
Aquellos que logran superarse a sí mismos
superan finalmente a sus competidores”.*

Harris & Harris
Psicología del deporte.

AGRADECIMIENTOS

A mis papis, Fernando y Cristina porque siempre me han apoyado y confiado en mí.

A mis hermanos, Fernando y Rodrigo, los quiero mucho.

A mi familia (tias, tios, primas, primos, etc.) porque su alegría y locuras me dan la energía para seguir adelante.

A mis abues (Beto, Carmen, Ramoncito, Nini) porque sus consejos y sabiduría me han guiado en el camino.

A la banda (Lucía, Ely, Limón, Emanuel, Moni, Marycarmen y Omar) porque más que amigos son mis hermanos; gracias por todos los momentos vividos en estos años, las alegrías, tristezas, decepciones, etc. Los adoro!

A mi amigo Pablito, gracias por todo y sabes que “siempre existe alguien”.

A mi gran amiga de la facultad, Sandy, de las mejores experiencias que tuve en la universidad fue conocerte. Gracias por tu apoyo y confianza en todos estos años “espejito” te quiero.

A los todos los katarecas de prepa 5 y C.U, que sin interés alguno me tendieron la mano y me apoyaron siempre que lo necesite. Sin duda alguna, encontré muy buenos amigos en el dojo. Mención especial para el sensei Julio César, gracias por todas sus enseñanzas, consejos, regaños y amistad. Porque más allá de ayudarme a formar karateca me ayudó a formar como ser humano.

A las chicas PAEA con las cuales recorrí el hermoso camino de mi formación, gracias por todo. Así mismo quiero agradecer a todos los maestros que fueron parte fundamental de mi formación profesional y como ser humano, por inculcarme el deseo de seguir adelante, creer en mis sueños y luchar por ellos.

A la banda del cubo de Psicología del deporte (Carlitos, Chavo, Wendo, la china, etc). Gracias por creer en mí, por darme la oportunidad de trabajar a su lado, por no rendirse y luchar por nuestros sueños.

Agradecimiento especial a Verónica Rodríguez por el apoyo y la revisión de mi trabajo escrito, así como de mi desarrollo personal.

Agradezco a todas las personas que están y estuvieron a mí alrededor, porque todos son especiales e importantes en mi vida y todos los días aprendo de ustedes.

Finalmente, agradezco a las Universidad Autónoma de México por darme la oportunidad de mi vida.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo demostrar la eficacia de un programa de preparación mental en el ámbito deportivo enmarcado en la psicología de los grupos. Dicho programa fue desarrollado por Rodríguez (2006), como un apoyo que brinda la Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas (DGADyR) de la UNAM a sus equipos representativos con la finalidad de mejorar su rendimiento deportivo.

La intervención que se presenta fue la aplicación del programa de preparación mental a dos equipos representativos de la UNAM del nivel media superior: de un deporte individual (Karate Do) y de un deporte en conjunto (Basquetbol). La finalidad fue mejorar el rendimiento deportivo de dichos equipos aumentando la cohesión grupal y el control de estrés social percibidos, a través de la aplicación de diversas técnicas para el desarrollo de la cohesión y visualización guiada (técnicas de respiración y visualización).

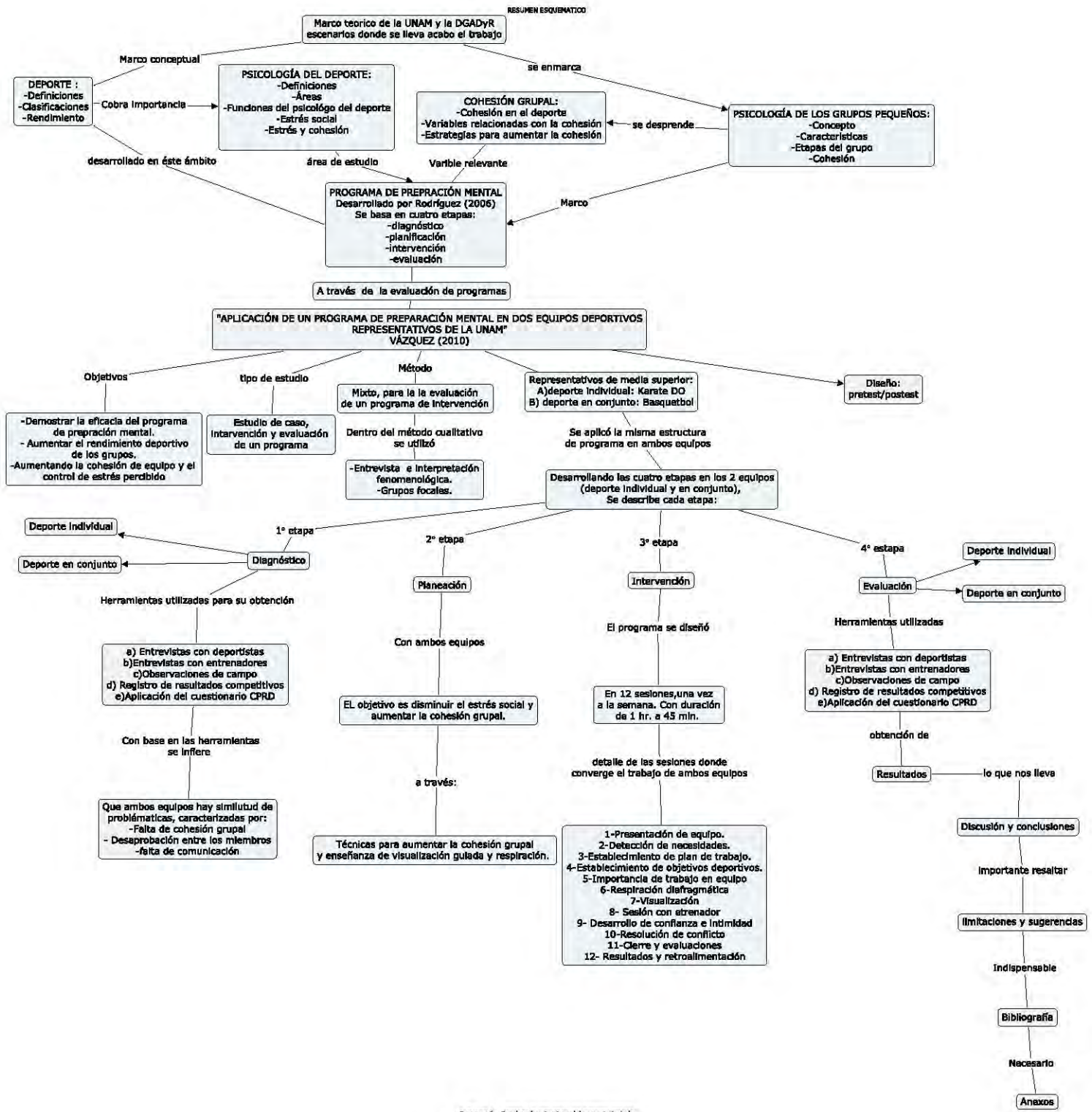
El programa se desarrolló en cuatro etapas: diagnóstico, planeación, intervención y resultados. Los métodos cualitativos en los cuales se apoyó la evaluación fueron la entrevista individual, grupos focales e interpretación fenomenológica.

Los resultados obtenidos a través del registro realizado antes y después de la intervención se centraron en los siguientes aspectos: registro de observaciones de campo (entrenamientos y competencias), aplicación del cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (CPRD), entrevistas individuales y grupales enfocadas principalmente a determinar la percepción de los deportistas y entrenadores respecto al rendimiento deportivo en las competencias. Los datos arrojados de los indicadores mencionados anteriormente permitieron contrastar los resultados, mostrando un aumento en los registros mencionados así como una mejora en el desempeño y rendimiento deportivo de los equipos, demostrando así la eficacia del programa de preparación mental aplicado.

Palabras Clave: Evaluación de programas, grupos, psicología del deporte, cohesión y estrés social.

El esquema 1 desglosa y ejemplifica el desarrollo del presente trabajo. Denotando los marcos conceptuales en los cuales está sustentado. En un principio se hace la introducción a la UNAM, institución donde se llevo a cabo la investigación. El capítulo 1 hace referencia al deporte, definiciones y clasificaciones. El capítulo 2 nos introduce al estudio del área encargada del tema: la psicología del deporte y las funciones que desarrolla el especialista de esta área. El capítulo 3 hace la revisión de la teoría de los grupos pequeños. En el capítulo 4 se revisa los conceptos cohesión, su relación con el deporte y las principales variables relacionadas con ella; así como, las estrategias para aumentarla. El capítulo 5 nos habla de estrés y la relación de éste con la cohesión. Posteriormente, el capítulo 6 nos introduce a la evaluación de programas, y revisa el programa en el cual está basado dicho trabajo.

Finalmente, se desglosa la aplicación de programa de preparación mental en cada una de sus etapas; así como la intervención propuesta.



Esquema 1. -Diseño la estructura del presente trabajo

INDICE

RESUMEN	1
INTRODUCCIÓN	5
1. MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE	
1.1-Definición	7
1.2-Clasificaciones	8
1.3-Rendimiento	9
2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	
2.1- Definiciones	11
2.2- Funciones del psicólogo del deporte	13
3. PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS	14
4. COHESIÓN GRUPAL	19
4.1-Cohesión en el deporte	25
4.2-VARIABLES relacionadas con cohesión	28
4.3- Estrategias para aumentar la cohesión	30
5. ESTRÉS	
5.1- Estrés social	35
5.2- Estrés y cohesión	36
6. EVALUACIÓN DE PROGRAMAS	38
6.1- Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM	38
7. MÉTODO	41
7.1- Objetivos	41
7.2- Tipo de estudio	41

7.3- Método	41
7.4- Diseño	41
7.5- Participantes	41
7.6- Instrumentos	41
7.7- Escenario	43
7.8- Autorizaciones	44
7.9- Procedimiento	44
8. RESULTADOS	49
8.1- Resultados karate Do	49
8.2- Resultados basquetbol	54
9. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	60
9.1-limitaciones y sugerencias	69
BIBLIOGRAFÍA	71
APÉNDICES	
1-Sesiones de intervención	75
2- Ficha de registro	87
3- Guía de entrevista y observación de campo	88
4- Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo (CPRD)	89
5- Instrumento para establecimiento de objetivos	96

INTRODUCCIÓN

La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) realiza, dentro de sus funciones, la atención del desarrollo de actividades deportivas y recreativas, con el propósito de transmitir a su comunidad estudiantil la adopción de valores, la disposición y el trabajo en equipo. El objetivo en la consecución de estas metas es el de lograr una formación integral de sus educandos, conjuntamente con lo que constituye su preparación profesional. Para llevar a cabo las actividades mencionadas, la UNAM dispone de instalaciones adecuadas para la práctica de alrededor de 40 disciplinas deportivas. La estructura administrativa orientada a dar los servicios de apoyo organizacional y apoyo a estudiantes-deportistas, es la dirección General de Actividades deportivas y Recreativas (DGADyR).

La DGADyR es una dependencia que está actualmente coordinada por la Secretaría de Servicios a la comunidad Universitaria de la UNAM y sus funciones están orientadas a cumplir con los objetivos de su misión, que consiste en: “coadyuvar en la formación integral de los alumnos a través de las prácticas ordenadas y programadas de acciones deportivas y recreativas que privilegien la actividad académica y fortalezcan el orgullo de pertenencia institucional, así como fomentar su participación en la vida productiva” (UNAM, 2001). La DGADyR está constituida por las direcciones de Comunicación Social, Medicina del Deporte, Desarrollo del Deporte y la Formación, Planeación y Desarrollo Académico y Deporte Representativo. Hay una estrecha relación entre las actividades que desempeña cada una de las direcciones mencionadas, con la finalidad de satisfacer los apoyos que se requieren para dar solución a las diversas problemáticas que se representan a los miembros de los equipos representativos, lo que conlleva a una participación multidisciplinaria.

Es importante resaltar que la UNAM participa con sus equipos representativos en competencias internas y externas, de carácter federado y estudiantil, dándole mayor relevancia a estas últimas, las cuales se componen de torneos: estatales, regionales, y nacionales. Sin embargo, para la conformación de los equipos representativos, la DGADyR organiza competencias internas las cuales comprenden los torneos interpreparatorias, interfacultades, así como los juegos puma, en los cuales participan

los estudiantes-deportistas provenientes de la Escuela Nacional Preparatoria, del Colegio de Ciencias y Humanidades y Facultades.

La integración de los equipos representativos se realiza mediante un proceso de selección de los estudiantes-deportistas, con base en los resultados de su actuación en competencias internas de cada escuela o facultad. Posteriormente, personal especializado de la Dirección de Deporte Representativo (DDR), dependiente de la (DGADyR), se encarga de la preparación de los atletas, referida ésta a los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos de las diversas disciplinas deportivas para optimizar su rendimiento deportivo. El trabajo de los aspectos psicológicos se apoya a través del desarrollo y aplicación de programas de preparación mental elaborados por personal de la DGADyR para sus equipos representativos.

En este contexto, el presente trabajo se inserta dentro de las actividades que constituyen el servicio de apoyo psicológico que se brinda a los integrantes de dichos equipos. Rodríguez (2006) desarrolló un programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM, como parte del apoyo que brinda la DGADyR a los deportistas. Retomando dicha propuesta, el presente trabajo se basa en la aplicación del programa a dos equipos representativos de media superior: el primero deporte individual y el segundo deporte en conjunto; como respuesta a la solicitud de apoyo psicológico de ambos equipos.

La aportación de este trabajo radica no solo en la aplicación del programa mental ya mencionado, sino en la intervención propuesta, específicamente para los equipos de media superior, lo cual enriquece la propuesta hecha por Rodríguez en el 2006.

1. MARCO CONCEPTUAL DEL DEPORTE

La práctica del deporte forma parte de la cultura de la humanidad desde tiempos inmemoriales, como se puede constatar a través de los registros históricos de las antiguas civilizaciones egipcia, china, griega y romana.

1.1-DEFINICIONES

Rodríguez (2006) llevó a cabo una revisión acerca de las definiciones del deporte, señalando las más relevantes:

- La UNESCO ha declarado que el deporte es la actividad específica de competición en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vista a la obtención, por el individuo, del perfeccionamiento de las posibilidades morfo funcional y psíquica, conectadas con un récord, en la superación de sí mismo o de su adversario (Vargas, 1998).
- La ley General de Cultura Física y Deporte, por la cual está regida nuestro país, considera al deporte como: “la actividad institucionalizada y reglamentada, desarrollada en competiciones que tienen por objeto lograr el máximo rendimiento” (Diario oficial de la federación, 2003).
- En su propia definición, Rodríguez resalta aspectos principales: “desde el punto de vista administrativo y organizacional, la actividad de una competencia debe estar reglamentada para definir su desarrollo y finalidad. Asimismo, necesita reconocimientos y control de una institución que avale su actuación y establezca los reglamentos del juego. Por lo que se refiere a los deportistas en competencia deportiva se impone un enfrentamiento de luchas por conseguir un título o un elevado resultado deportivo, para lo cual los atletas deben estar preparados para aportar su máximo rendimiento, que se sustenta en una interacción entre factores inherentes al deportista, como lo son físico, morfológico, y a la acción de factores externos aplicados al entrenamiento, como los aspectos técnicos y el apoyo psicológico”.

Es importante tener conocimiento de los deportes y sus principales características.

1.2- CLASIFICACIONES

Con respecto a la clasificación de los deportes, Manno (1994) los clasifica en cinco grupos afines: de fuerza y fuerza rápida; de combate; de resistencia; de juego con pelota y de coordinación y arte competitivo.

- Deportes de combate:

Es el tipo de deporte en el cual el enfrentamiento deportivo se realiza entre deportistas que entran en contacto directo uno contra otro. Ejemplo: lucha, esgrima, judo, Karate Do. Sus principios comunes son:

1. Planes de entrenamientos con estructuras similares y planes de trabajo por ciclos semestrales.
2. Esfuerzos variables, combinación de fases aeróbica y anaeróbica.
3. Predominio de información visual y propioceptiva.
4. Los resultados se expresan en la flexibilidad del pensamiento táctico ante el oponente.
5. El sorteo para las competencias puede ser decisivo para conseguir la victoria.

- Deportes de juego con pelota.

Son los deportes que se fundan en la imprevisibilidad de la situación, debido a la presencia del contrario que intenta, por medio de amagos individuales y colectivos, no dejar intuir cuál va hacer su acción. El objetivo de estas disciplinas estriba en no repetir nunca la misma acción motora de la misma manera. Son determinantes los factores de percepción, las habilidades técnicas y tácticas. Los deportes de este grupo incluyen al fútbol, basquetbol, voleibol, balonmano, etc. Sus principios comunes son:

1. Los planes de entrenamiento son de estructura similar en su contenido, medios y duración (4-5 meses).
2. Son de esfuerzo variable (anaeróbico/aeróbico).
3. Predomina la información visual.
4. Es de gran significado la riqueza y pensamiento táctico.

La clasificación mencionada anteriormente se sustenta en las características fundamentales de cada grupo, sin embargo también es importante diferenciar lo que se refiere a deporte de base y de alto rendimiento.

Matveyer (1983) señala que el deporte “escolar” es el que se practica en los centros de enseñanza general, como a la gran parte de la práctica del deporte por iniciativa propia, brinda una preparación física general y éxitos en los resultados a nivel de masa. En cuanto al deporte de alto rendimiento está orientado a obtener el máximo resultado deportivo absoluto, incluidas las marcas a escala internacional.

Por otro lado, en cuanto a la organización del deporte Rodríguez (2006) menciona que puede ser en dos sentidos: por el número de personas que lo practican, que puede ser individual y/o colectivo y por el fin que le persigue, que puede ser alto rendimiento, educativo, formativo y recreativo. En lo que se refiere al nivel de desempeño, el deporte se encuentra organizado por el deporte federado (de alto rendimiento), deporte estudiantil (educativo o formativo) y deporte para todos (recreativo).

En el deporte estudiantil, el sistema de organización educativa o formativa se lleva a cabo fundamentalmente en las instituciones de enseñanza primaria, secundaria y media superior donde la asignatura de educación física y deportiva es obligatoria. En relación al nivel superior aún cuando la práctica no es obligatoria, existe una gran promoción para el desarrollo de la actividad deportiva. En el caso particular de la Magna Casa de Estudios (UNAM), sus equipos deportivos participan en diversos torneos lo mismo internos que nacionales e internacionales.

Retomando el nivel de competencia en el que es posible competir, es importante definir qué se entiende por rendimiento.

1.3-RENDIMIENTO

La investigación hecha por Fernández (2003), arroja como resultado las siguientes definiciones:

- En la teoría del entrenamiento, es la unidad entre la realización y el resultado de una acción deportiva motora o la secuencia de acciones, respectivamente, orientada dentro de una norma determinada de la sociedad.
- Desde el punto de vista fisiológico, el rendimiento es la cantidad de energía transformada en un espacio de tiempo.
- Desde el punto de vista psicológico, el rendimiento es la superación clasificable de tareas-test establecidas o bien la consecución de capacidades específicas cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Los grandes rendimientos deportivos son el producto de muchas circunstancias perfectamente mancomunadas. Los métodos de entrenamiento, las técnicas perfeccionadas, los conocimientos de psicología, biomecánica, fisiología, etc.

El rendimiento deportivo es un término que supone la utilización máxima de aspectos físicos, psicológicos y sociales, con la finalidad de obtener mejores resultados.

Por su parte Matveyev (1983) menciona que la preparación del deportista debe estar complementada con programas de desarrollo técnico, táctico, físico y mental (psicológico) para lograr el máximo rendimiento deportivo.

Después de revisar el marco general en que se inserta el presente trabajo, es necesario revisar el área de la psicología, que en muy pocos años se ha encargado de darle respuestas a los conflictos originados en el deporte.

2. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

2.1- DEFINICIONES

Mora, García, Toro & Zarco, (2000) señalan que durante la mitad del siglo XX, y especialmente en los últimos años, hemos sentido una gran difusión de la Psicología del deporte. Sin embargo sus temas y sus preocupaciones son tan antiguos como la propia psicología experimental y se gestan en los momentos de su implantación como ciencia independiente. Se sabe que hablamos de un campo nuevo de aplicación de la psicología, con poco más de treinta años de reconocimiento oficial, aunque finalmente nos contempla conceptualmente casi el mismo siglo de existencia de la psicología experimental, por que los métodos, paradigmas, instrumentos, etc., no son diferentes del resto de la tradición psicológica.

La Psicología del deporte estudia los factores psicológicos que motivan la práctica de la actividad física y deportiva y también los efectos derivadores de dicha participación. Histórica y culturalmente, los psicólogos deportivos han estudiado la forma de maximizar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas, incidiendo igualmente en las patologías que se manifiestan con la práctica del deporte.

Por su parte, Valdés (1996) menciona que la psicología del deporte es una aplicación de la psicología que busca una explicación, el diagnóstico y la transformación del aspecto psicológico de problemas como el ajuste emocional y volitivo del atleta, el desarrollo técnico-táctico y la conformación del equipo deportivo. Asimismo, considera que el entorno deportivo constituye un excelente laboratorio natural para el estudio de diferentes procesos psicológicos básicos en un contexto social complejo, y que ésta situación ha propiciado el desarrollo de un campo de investigación y aplicación de la psicología del deporte.

De acuerdo con los Weinberg (1996) y Williams (1991), la psicología del deporte estudia factores psicológicos que influyen en la participación y en el rendimiento deportivo, y los efectos psicológicos derivados de la participación en un programa deportivo o de ejercicio físico. Lo anterior lleva al estudio de tres grandes áreas:

- A) El área del aprendizaje y control de la actividad motora, en la que se abordan aspectos vinculados con los procesos cognitivos como la percepción, el aprendizaje, la motivación y procesos cognitivos más complejos. Todos los cuales se reflejan en la ejecución.
- B) El área del desarrollo motor, en el que se investigan los aspectos del desarrollo psicológico relacionados con la ejecución deportiva y motriz. En este campo se investigan los procesos motrices y su relación con la ejecución compleja.
- C) El área propiamente dicha de la psicología del deporte, que abarca la investigación sobre la influencia que ejercen procesos psicosociales en conductas deportivas significativas. El estudio de la personalidad, fenómenos psicosociales, desarrollo de procedimientos y planteamientos para transformarse en una herramienta que permita analizar y optimizar el conocimiento sobre lo que sucede en situaciones deportivas, especialmente en el proceso educativo que se desarrolla en el entrenamiento, y dando con ello elementos al entrenador y al deportista, con el apoyo del psicólogo del deporte, para desarrollar habilidades psicológicas específicas, requeridas a lo largo del logro de los objetivos establecidos para alcanzar un rendimiento determinado.

Mora, et al., (2000) señalan que la psicología del deporte no debe ser interpretada solamente como un área específica dentro de la psicología aplicada, puesto que el deporte y las acciones deportivas tienen sus reglas propias, sus estructuras y sus principios. Como ciencia relativamente joven, se integra con otras disciplinas como la medicina, fisiología, sociología y el entrenamiento propio del deporte.

El psicólogo del deporte ha ido evolucionando en su formación profesional, como lo menciona Rodríguez (2006), la finalidad de su formación está orientada en las particularidades específicas de la actividad deportiva y de personalidad del deportista, para el desarrollo de una función eminentemente preventiva y educativa, en la que el sentido de la agonística, como agresividad competitiva inconsciente, sea sustituido por el disfrute de la actividad deportiva y de la salud emocional.

2.2- FUNCIONES DEL PSICÓLOGO DEL DEPORTE

Los psicólogos del deporte desempeñan distintos papeles, entre los que incluyen la investigación, la enseñanza y el asesoramiento a deportistas y entrenadores. Estas actividades demandan que en su formación, se incluyan aspectos relacionadas con otras áreas de psicología como por ejemplo la psicología educativa que estudia y desarrolla técnicas de aprendizaje/enseñanza; la psicología social que estudia el comportamiento de grupo; la psicofisiología que estudia las bases biológicas del comportamiento, apoya las técnicas biorretroalimentadoras de la ejecución deportiva, por mencionar algunas.

Po su parte, Mora, et al. (2000) señalan las principales funciones del psicólogo deportivo:

1- Entrenamiento psicológico (mental training)

El objetivo del entrenamiento psicológico es la modificación de los procesos y estados mentales (percepción, pensamiento, motivación), o sea, las bases psíquicas de regulación del movimiento. Esta modificación será alcanzada con la ayuda de procedimientos psicológicos.

2- Acompañamiento psicológico (coaching)

La meta principal consiste en influir sobre los deportistas como individuos y a los equipos como grupos sociales de tal forma que puedan desarrollar sus máximas posibilidades de rendimiento en la competición. En ese contexto las metas específicas del rendimiento deben orientar la regulación psíquica en la competición.

3- Aconsejamiento o consejería psicológica (counselling)

Tiene como meta ayudar a los técnicos y deportistas a entender y solucionar de la mejor forma sus problemas psicológicos y sociales. Una tarea específica para el psicólogo es ayudar emocionalmente a las personas en fase de inseguridad con el fin de que puedan encontrar rápidamente su propia seguridad y autoconfianza.

Dado a que el trabajo se inserta en laborar con grupos, ya sea deportistas o grupos de trabajo, es relevante conocer las características de los grupos.

3. PSICOLOGÍA DE LOS GRUPOS PEQUEÑOS

El concepto de grupo se inicia con la aparición del propio vocablo, que sucedió a mediados del siglo VIII en la lengua francesa (groupe= grupo) significando en ese entonces, una reunión de personas; pero no basta que esas personas estén reunidas en un mismo sitio, señala Uriostegui (2003), es necesario que estas personas tengan una meta en común y se encuentren en constante interacción.

Anzieu, Martin & Vidaurrazaga (1997) definen a una agrupación, cuando las personas se reúnen, ya sea en número pequeño, medio o elevado. Los fines de la agrupación responden a un interés común a los miembros, éstos son específicamente conscientes, pero la responsabilidad de éste interés se cede a sus representantes o dirigentes. Fuera de la realización que surge de este interés los miembros no tienen ningún vínculo o contacto. Se podría decir que éste interés les es común, pero solamente lo tienen en común por su propia cuenta, no se los han apropiado.

Sin embargo Uriostegui (2003) señala que un grupo está formado por personas que interactúan cara a cara y persiguen una meta en común, afín a sus necesidades e intereses; o bien, puede ser considerado como un equipo de trabajo que se ha formado para lograr metas definidas, con fines comunes a todos los miembros pertenecientes a éste y que rigen su conducta por una serie de normas y valores que se crean con un mismo propósito.

Todo grupo que se reconozca como tal, debe reunir las siguientes cualidades (Fuentes, Ayala, Galán & Martínez, 2000):

- Ser una asociación identificable.
- Tener cada uno de los miembros consciencia de grupo y metas afines.
- Tener cada integrante, los mismos propósitos de participación en la consecución de los objetivos, así como una dependencia recíproca en la satisfacción de necesidades.
- Es indispensable que exista una real comunicación entre todos los miembros y en determinados momentos.

- Cohesión, determinada por la fuerza de los lazos que ligan las partes individuales de un todo unificado.
- Atmósfera, que afecta la conducta de los miembros del grupo. Por ejemplo ésta puede ser tensa, hostil, agradable.
- Normas, todo grupo posee un conjunto de normas sobre lo que es apropiado o no dentro del mismo.
- Patrón sociométrico, que se refiere a las sutiles relaciones de simpatía y antipatía que influyen en las actividades del grupo.
- Procedimientos o técnicas de trabajo para alcanzar las metas.
- Comunicación real y efectiva.

Raven & Rubin (1981) señalan que el tamaño del grupo tiene sus limitaciones, ya que a medida que el grupo aumenta la participación de cada persona es menor, y en consecuencia, la eficacia disminuye. Indica que un número factible de integrantes es de cinco; ya que los grupos mayores parecen ser más agresivos, competitivos e irrespetuosos, mientras que los grupos más reducidos son más tensos, forzados y diplomáticos.

Uriostegui (2003) menciona que los miembros de un grupo necesitan para afianzar sus lazos emocionales entre sí (lealtad, solidaridad, interés, afecto), estar enmarcado dentro de un contexto social que les proporcione estabilidad, dirección y una sensación de realización, necesidades cuya satisfacción proporciona al mismo grupo cubrir las funciones psíquicas y sociales que son inherentes.

Así mismo Raven & Rubin (1981) explican que los grupos pueden distinguirse por diferentes factores:

1. Propósito: grupos sociales, de aprendizaje o dirigidos hacia una tarea.
El equipo es definido como un grupo orientado a una tarea, generalmente de largo plazo y cuyos miembros difieren en su grado de pericia,
2. Expectativas de vida del grupo
3. Origen interno o externo.
4. Control interno o externo.

Por su parte Pallarés (1990 citado en Fuentes, et al., 2000) señala las etapas de un grupo:

- 1) Orientación: Corresponde a los primeros días de vida de un grupo en los que los participantes se enfrentan a una serie de interrogantes. ¿Qué deberán hacer? ¿Cómo serán clasificados? ¿Cómo se les tratará? ¿Cómo encajan en el grupo?

En esta etapa, el facilitador debe dejar bien sentado lo que se espera de los participantes, como se desarrollarán las sesiones y favorecer el mutuo conocimiento entre los participantes. Es aconsejable utilizar técnicas de presentación y creación de ambientes.

- 2) Establecimiento de normas, entre las más significativas se destacan:
 - a) Responsabilidad grupal. La primera norma es que el grupo se responsabilice de su propio funcionamiento, que cada miembro se haga responsable de su propia contribución a la actividad grupal. El liderazgo se distribuye entre los miembros del grupo a medida que éstos asumen dichas responsabilidades.
 - b) Responder a los demás. Es una mutua relación entre los participantes, de forma que dialoguen y se respondan entre sí. Para que la norma de escucharse y responderse mutuamente sea posible, todos los miembros deben aprender a valorar los comentarios y las ideas de sus compañeros.
 - c) Cooperación. La tercera norma es que los participantes cooperen en lugar de competir.
 - d) Toma de decisiones mediante el acuerdo. Es necesario esforzarse para llegar a una decisión grupal que puedan apoyar todos los miembros. Es preciso tender al acuerdo- aunque no siempre será posible alcanzarlo-, de modo que todos los miembros tengan en cuenta unas ideas que al principio no se aceptaban, y vean las opiniones ajenas como algo digno de atención.
 - e) Enfrentarse a los propios problemas. La madurez de un grupo y de un individuo se caracteriza por la voluntad firme de afrontar problemas. En un grupo maduro, los miembros no ignoran los problemas, sino que

intentan analizar lo que pasa, tratando de salvar las deficiencias y resolver las dificultades.

En esta etapa, se emplean técnicas de establecimiento de normas, de profundización y de conocimiento, cuyo objetivo es ayudar a madurar y a convertirse en eficiente a través de la responsabilidad grupal, la respuesta a los demás, la cooperación, la toma de decisiones y el encaramiento de problemas, para así avanzar en el conocimiento que tenemos de nosotros mismos y de los demás.

- 3) Solución de conflictos. Cuando el grupo llega a una comunicación más abierta y directa, es muy común que aumenten los conflictos interpersonales.

El facilitador debe estar preparado para evitar el desacuerdo y favorecer en los participantes la mutua comprensión de sus sentimientos y modos de actuar, de modo que vayan descubriendo formas contractivas en la solución de propios conflictos. En esta etapa, resultan adecuadas las técnicas de resolución de problemas y acción grupal.

- 4) Eficacia. Existe ya, un profundo sentido de identidad grupal. El grado de cohesión aumenta: se sienten realmente un grupo. Con ello no desaparecen los problemas, pero el grupo los afronta: lo mismo plantea la realización de sus trabajos que los originados por las relaciones interpersonales.

En esta etapa resultan adecuadas las técnicas de evaluación para analizar, evaluar y estimar la marcha del grupo, los avances, los progresos, así como los posibles errores cometidos que disminuyan la capacidad de evolucionar como grupo.

- 5) Etapa Final, cuando se llega a este punto, todo grupo sabe que su vida queda limitada en el tiempo. Si solamente se ha constituido una masa- no un grupo-, sus miembros se separan con un sentimiento de alivio o indiferencia. En el caso de haber llegado a formar un grupo, este puede ser un momento de dificultad emocional.

La función de facilitador reside en impulsar a los miembros para que no se detengan en la separación, sino que avancen hacia delante a través de nuevas experiencias. Aquí

resultan adecuadas las técnicas para finalizar, con el fin de revisar todos los acontecimientos que han ocurrido a lo largo de las fases del desarrollo grupal.

Para que exista una conciencia de grupo, los miembros deben pensar en términos de conjunto, deben tener una percepción colectiva de la unidad y una identificación consciente mutua.

Uriostegui (2003) señala que para lograr los objetivos e ideales, los miembros del grupo deben considerar que individualmente no lo podrán lograr, por lo que se hace necesario auxiliarse mutuamente que es lo que el autor llama interdependencia en la satisfacción de necesidades, con esta interdependencia e interacción, el grupo logra en cierto momento comportarse como un solo organismo que es lo que el autor llama habilidad para actuar de manera unificada.

Generalmente, cuando se alcanza la participación de los integrantes del grupo en el logro de objetivos, será menor la resistencia a los cambios que se requieran, logrando una mayor productividad y además, satisfacción personal.

Maisonneuve (1985) describió que dentro de la cohesión, se puede distinguir dos tipos de factores: los externos y los internos. En los primeros aparecen los grupos institucionales, en los cuales la influencia de controles sociales, la dependencia jerárquica o funcional rigen las redes de comunicación. En cuanto los factores intrínsecos, encontramos los de orden afectivo, las emociones, valores comunes, y el sentimiento de “nosotros”, que determinan el proceso de identificación del grupo. De este modo podemos, decir que el grupo aparece como un medio para la satisfacción de ciertas necesidades, más que como un fin en sí mismo.

La cohesión resulta ser una variable de gran importancia en los grupos, y para el presente trabajo es una pieza crucial, por lo tanto después de haber revisado la teoría de grupos, es posible adentrarse en el conocimiento de la cohesión grupal.

4. COHESIÓN GRUPAL

El concepto de cohesión fue trasladado de la física a la psicología. Dentro del campo de la psicología, designa la fuerza que mantiene unidos a los miembros de un grupo.

La cohesión se refiere a la existencia de una actitud del grupo asumida con respecto a su propia razón de ser, que es aceptada por los miembros del grupo como un contexto y un marco de referencia de afiliación. Cuando el sistema de actitudes y valores del grupo se cristaliza, se puede decir que se cohesionaron (Kellerman 1998, en Lima 2003).

En la cohesión se manifiestan las fuerzas motivantes que actúan sobre los miembros para mantenerlos en grupo, que es determinado, entre otras cosas, por el sentimiento de estimación, admiración hacia los individuos o por las perspectivas de cooperatividad en las relaciones humanas (Uriostegui, 2003).

Lieberman (2001, pp.56) define la cohesión como “las propiedades de grupo, con manifestaciones individuales, sentimientos de pertenencia y atracción al grupo”.

Por su parte, Montero (2007) se refiere a ésta como “el grado con que los miembros de un grupo se sienten atraídos mutuamente, además se relacionan con la atracción hacia el grupo y resistencia a abandonarlo, la moral o el nivel de motivación que muestran sus miembros y la coordinación de esfuerzo para obtener objetivos comunes.

Renz & Greg (2000) resaltan que la cohesión es un proceso dinámico y multidimensional propiedad del grupo, el cual será definido por la percepción compartido y el apego al grupo por los miembros.

Mora, et al. (2000) resaltan que la cohesión de grupo en la actividad deportiva ayuda a incrementar la productividad, el desempeño y la satisfacción de los miembros de un equipo.

Para efectos del presente trabajo, la cohesión grupal será evaluada a través del cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Alto Rendimiento Deportivo” (CPRD) propuesta por Gimeno (1999), en la cual se refiere a la cohesión

como a la integración del deportista con su equipo o grupo deportivo, abarcando la relación interpersonal con los miembros del equipo; el nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del grupo; la actitud individualista en relación con el grupo; y la importancia que se le concede al “espíritu de equipo”.

Calderón (2004) resalta posibles consecuencias de la cohesión de grupo que se han documentado:

- Habilidad del grupo para retener a sus miembros
- Poder del grupo para influir sobre sus miembros
- Grado de participación y lealtad a sus miembros
- Sentimientos de seguridad por parte de los miembros

Este mismo autor aporta la siguiente información donde la cohesión figura como una variable independiente:

- Cuanto mayor es la cohesión de grupo, mayor será la satisfacción experimentada por sus miembros;
- Cuanto mayor es la cohesión, mayor será la cantidad de comunicación entre sus miembros;
- Cuanto mayor es la cohesión, mayor será la influencia ejercida por el grupo sobre sus miembros,
- Cuanto mayor es la cohesión, mayor será la productividad del grupo.

Por otro lado Pavitt (1998), señala que durante el proceso de formación de un grupo, y en general durante la vida de un grupo, existen variables que alteran el desenvolvimiento de los miembros, y en general de la dinámica grupal. Las teorías científicas consideran tres categorías de variables, las cuales están íntimamente relacionadas pues las variables de salida afectan los procesos grupales y éstos a su vez, afectan las variables de salida.

La primera categoría se refiere a las variables de entrada: las características intrínsecas del grupo en su formación, las capacidades de los miembros que lo conforman, número y características de la tarea que van a realizar. Es decir comunicación, argumentatividad y disposición a la cooperatividad.

La segunda categoría se refiere a los procesos grupales que emergen de la interacción de los miembros del grupo. Es decir a la cantidad y tipo de comunicación.

La tercera categoría son las variables de salida, el resultado de los procesos grupales. Existen dos tipos de variables de salida, las que están orientadas a la tarea de grupo y las que están orientadas al mantenimiento del grupo.

Las variables de salida orientadas a la tarea del grupo son aquellas que están relacionadas con la ejecución de la tarea, como la productividad, calidad, rapidez y precisión.

Las variables de salida orientadas al mantenimiento del grupo se refieren a las relaciones y sentimientos entre los miembros del grupo. Las más importantes son la cohesión y satisfacción con la interacción del grupo y el trabajo.

La cohesión como variable de salida, tiene dos aspectos: un aspecto de mantenimiento, llamada cohesión social, que se fundamenta en la atracción que sienten los miembros del grupo entre sí y que afectan el deseo de permanecer en el grupo (Pavitt, 1998). El otro aspecto se apoya en el grado en que el grupo ayuda a los miembros a llegar a los objetivos o participar en actividades deseadas y ha sido llamado cohesión de tarea.

Ambos aspectos de la cohesión (social y tarea), son componentes del grupo y son esenciales para evitar la desintegración de éste (Renz & Greg, 2000). Además, son inherentes a la toma de decisiones de un grupo y altamente interdependientes. Esto es, desde la perspectiva teórica se puede hacer una distinción clara, pero en la práctica la interacción las hace virtualmente inseparables (Fisher, 1974).

Cohesión basada en el mantenimiento

Hay factores que hacen posible que las personas se sientan atraídas a lo demás miembros del grupo, estos factores llevan en sí las razones por las que una persona pertenece o se une a un grupo. Entre las principales se puede mencionar:

- Proximidad, contacto e interacción.
- La identificación con el grupo.
- Necesidades psicológicas.

Cohesión basada en la tarea.

Este tipo de cohesión es el resultado de los deseos de lograr metas comunes o personales o bien, de la atracción hacia las actividades del grupo. Hay ciertos factores que intervienen en ésta, como mencionan Shaw (1986) y Lima (2003):

Atracción a las actividades del grupo. Una persona puede sentirse atraída por un grupo porque disfruta de sus actividades. La cohesión se incrementa cuando los miembros del grupo hacen cosas que disfrutan.

Metas del grupo. Una persona puede sentirse atraída por un grupo porque valora sus metas o propósitos; cuando los miembros del grupo tienen el deseo de lograr metas, la cohesión se incrementa.

Metas personales. Más allá de las actividades del grupo y sus metas, un individuo puede sentirse atraído por un grupo porque le brinda la oportunidad de satisfacer ciertas metas que no están relacionadas con las expresadas por el grupo. Las metas personales y las metas de grupo se entrelazan, dependiendo del tipo de grupo. Por ejemplo, los grupos cooperativos tienen una meta y la toma de decisiones está dirigida a la meta mientras que en los grupos competitivos, las personas tienen distintas metas que transforman los procesos de grupo y como consecuencia, la cohesión.

Lima (2003) señala que la cohesión es el resultado de los procesos grupales y de las características intrínsecas del grupo. Una vez que el grupo se establece, la cohesión se transforma en una variable de entrada, es decir, que ahora va a afectar los procesos de grupo y las variables de salida. Las dimensiones de mantenimiento y de tarea, tienen efectos diferentes en los procesos y variables de salida.

Ahora los procesos grupales que emergen de la interacción de los miembros del grupo se refieren a:

- *Influencia social.* Se refiere a la forma en que los miembros del grupo influyen en las creencias, actitudes y conductas de los demás. Los miembros de grupos cohesivos están más motivados a responder positivamente a los otros en el grupo. A través de la influencia social, se forman las normas sociales o grupales.
- *Satisfacción.* Es el resultado socioemocional de la interacción. Es posible que una persona se sienta atraída por el grupo o por los objetivos sin sentirse satisfecha con el grupo como un todo. Sin embargo, la expectativa teórica general es que la satisfacción aumenta con la cohesión.
- *Comunicación.* La calidad y la cantidad de la interacción están relacionadas con la cohesión del grupo (Shaw, 1986). Los miembros de grupos altamente cohesivos se comunican en mayor medida, el contenido de la interacción del grupo es positivamente orientado, mientras que los miembros de grupos poco cohesivos son menos comunicativos y el contenido de la comunicación está negativamente orientado. Calderón (2004) Establece que cuanto mayor es la cohesión, mayor será la necesidad que sienten los miembros del grupo de comunicarse con otros, especialmente con el fin de buscar uniformidad.
- *Productividad.* Los miembros del grupo que se sienten atraídos por el grupo trabajan con más ahínco para alcanzar los objetivos del grupo, así que podría suponerse que los grupos con mayor cohesión son más productivos (Shaw, 1986).

Maisonneuve (1985) señala que los factores intrínsecos de la cohesión se dividen en dos grandes categorías:

- 1) Los factores de orden socio-afectivo, que confieren básicamente en la atraktividad, las motivaciones, emociones y valores comunes.
- 2) Factores de orden operativo y funcional que se refieren a la organización propia del grupo al permitirle, por lo menos en parte, satisfacer sus necesidades y perseguir sus metas.

Refiriéndose a la primera categoría, Gonzáles (1978) resalta que la cohesión puede manifestarse en una atmósfera agradable en la cooperatividad, en la integración del grupo y en general, en unas relaciones humanas más o menos satisfactorias. Por su parte, Raven & Rubin (1981) encontraron que en los grupos altamente cohesivos había menor ausentismo, índice de rotación inferior, tuvieron menos costos de operación y

expresaron mayor satisfacción; además, evaluaban positivamente su relación laboral y se evaluaban positivamente el uno al otro, no necesitaban preocuparse demasiado por sus relaciones interpersonales y por ende, podían concentrarse en su trabajo.

Aunque parece que las relaciones negativas dentro de un grupo inhiben el rendimiento de éste, lo contrario no es necesariamente cierto, es decir, las relaciones positivas no facilitan inevitablemente el rendimiento deportivo. Raven & Rubin (1981) señala que demasiada amistad dentro de un grupo de trabajo puede conducir a que el grupo pase la mayor parte de su tiempo en actividades sociales más que en la tarea. Lo cual es denominado como fenómeno de “groupthink” (pensamiento grupal).

En un estudio llevado a cabo por Raven & Rubin (1981) acerca de la eficacia, éste autor encontró que al principio, los grupos cohesivos eran más eficaces, pero más tarde la eficacia declinaba, especialmente en los grupos más cohesivos. Concluyó que la cohesión puede ser perjudicial para la eficacia, si el grupo pierde de vista sus metas.

Bernthal & Insko (1993) explican el fenómeno del “Groupthink”, cuando la cohesión social-emocional excede a la cohesión orientada a la tarea. Para disminuir los síntomas del “Groupthink” es necesario aumentar la cohesión orientada a la tarea y disminuir la cohesión social.

Fisher (1974) y Renz & Greg (2000) señalan que la cohesión de grupo tiene una relación curvilínea con la efectividad del grupo. A niveles bajos, la cohesión daña la efectividad del grupo; a niveles intermedios, típicamente facilita la retención y la ejecución del grupo; y a niveles altos puede dañar la ejecución del grupo, particularmente la toma de decisiones.

La confusión concerniente a la relación entre cohesión y productividad se esclarece al retomar la diferencia entre los conceptos de cohesión basada en el mantenimiento y cohesión orientada a la tarea. Cuando la cohesión está basada en la tarea, los miembros del grupo altamente cohesivo están más dedicados a la tarea y como consecuencia, la productividad es mayor. Si la cohesión está basada en el mantenimiento del grupo, los grupos altamente cohesivos no necesariamente se dedican a la tarea, es posible que los

objetivos originales del grupo se olviden y como consecuencia, la productividad sea baja (Lima, 2003).

La distinción entre cohesión de tarea y cohesión social es importante desde el punto de vista conceptual, porque ayuda a explicar el modo en que los equipos pueden superar los conflictos para lograr éxitos. La cohesión de la tarea refleja el grado en que los miembros del grupo trabajan juntos para alcanzar objetivos comunes. La cohesión social refleja el grado en que los miembros de un equipo sienten agrados unos por otros y disfrutan del compañerismo del grupo.

4.1-COHESIÓN EN EL DEPORTE

En 1982, Carron (en Weinberg, 1996) perfeccionó la definición de cohesión: “Un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos”.

Weinberg (1996) menciona que un buen ambiente facilitará el aprendizaje durante los entrenamientos; sin embargo, aunque la cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, puede crear un entorno positivo que provoque interacciones provechosas entre sus miembros.

Por su parte Ryska, Yin, Cooley & Ginn (1999) mencionan que el desarrollo de la cohesión social facilita el clima aprendizaje para cada individuo, aceptar las diferencias individuales de cada atleta y valorar que todas son importantes para el equipo, ser miembro de un grupo ayuda a la satisfacción personal de cada individuo. Asignar un rol, establecer metas individuales y por equipo, les ayuda a sentir que forman parte de ello pues tiene una responsabilidad que cumplir. Sin embargo, la siguiente pregunta es inevitable ¿Tiene relación la cohesión de equipo con el éxito en la ejecución? A nivel intuitivo, se podrá suponer que, cuanto mayor es el nivel de cohesión de un equipo, mayor será su éxito, como lo señala Calderón (2004). No obstante, la relación cohesión- rendimiento no es tan sencilla de establecer, de hecho Weinberg (1996) llevó a cabo una revisión de estudios que han mencionado la naturaleza contradictoria de dicha relación.

En dichos estudios, cuando se evaluaban tanto la cohesión social como la de tarea, se observaban resultados contradictorios, relaciones positivas entre cohesión y rendimiento para medidas de la cohesión respecto a la tarea; pero no para medidas sociales como la amistad y la atracción interpersonal. La investigación anterior, correspondiente a 1985, utilizaba alguna medida de cohesión social, pero casi nunca tenía medida de la cohesión de la tarea, lo que explica la incoherencia de los hallazgos.

Calderón (2004) identificó que los estudios que hablaban de una relación negativa entre cohesión y rendimiento utilizaban sólo una medida de atracción interpersonal, como los sociogramas o los ítems de atracción interpersonal del cuestionario de la cohesión del deporte. En esencia, la autora señala que los equipos con nivel alto de atracción interpersonal tienen más probabilidades de fracasar.

Una segunda explicación de los confusos resultados referentes a la relación entre cohesión y rendimiento propuesta por Weinberg (1996), incluye la diversidad de demandas de tarea que afrontan los equipos deportivos.

La distinción entre las tareas interactivas y de acción paralela ayuda a comprender la variabilidad de resultados en la relación cohesión- rendimiento. La mayor frecuencia de las relaciones positivas se da en deportes de equipo que requieren interacción, coordinación y cooperación entre sus miembros, como lo es el caso del fútbol. Por otra parte en deportes como bolos, el tiro y remo predominan la acción paralela, en ellos se exige un rendimiento independiente con poca interacción e integración entre deportistas, de modo que, por lo general, no muestran ninguna relación entre la cohesión y el rendimiento, ni siquiera negativa, afirma Calderón (2004).

Entonces los deportes interactivos (conjunto) requieren que los integrantes de los equipos trabajen conjuntamente y coordinen sus acciones. Por su parte, los deportes de acción paralela (individuales) tienen muy poca interacción entre los deportistas o coordinación para lograr sus objetivos.

La distinción entre tareas interactivas y de acción paralela nos ayuda a comprender la variabilidad de resultados en la relación entre cohesión y rendimiento. La mayor frecuencia de relaciones positivas se da en deportes de equipo que requieren interacción, coordinación y cooperación amplias entre sus miembros.

La dirección de causalidad se refiere a si la cohesión da lugar al rendimiento satisfactorio o si es éste el que origina la cohesión. Las investigaciones revisadas por Calderón (2004) sugieren que la relación entre cohesión y rendimiento es circular. Al parecer, el rendimiento afecta a la cohesión tardía y, posteriormente, los cambios en ésta influyen en las ejecuciones subsiguientes.

Existen muchos ejemplos en la literatura de la psicología social donde se sugiere que la cohesión social tiene impacto a nivel individual y grupal (Griffith, 2002): a nivel individual, la cohesión provoca la sensación de disfrute y pertenencia, satisfacción de necesidades personales, ayuda al logro de metas personales, auto identificación, provee soporte social lo cual provoca una sensación de bienestar, salud y desarrollo personal.

A nivel grupal, la cohesión afecta los procesos grupales, la comunicación entre los miembros, atracción interpersonal, cooperación, toma de decisiones y el desempeño del grupo.

Aun los deportes individuales requieren grupos o equipos, los cuales están formados por un grupo reducido de individuos, que interactúan de forma constante. Los miembros de un grupo se conocen, tienen una percepción de cada uno de sus integrantes y puede haber subgrupos de afinidad. Se persiguen objetivos comunes, se comparten valores, hay una diferenciación de roles donde se busca que cada quien desempeñe su tarea dentro del grupo y a la vez que exista cohesión en él.

En un grupo deportivo, como en cualquier grupo, los individuos actúan en función de su personalidad, debiendo articular sus acciones y funcionar dentro de tres ámbitos: individual, colectivo y dentro del entorno correspondiente.

Sin embargo, un grupo de deportistas no forma necesariamente un equipo. La formación de un equipo es realmente un proceso evolutivo. Calderón (2004) señala que pasan por una secuencia de cuatro fases de desarrollo:

1. Constitución. Se familiarizan unos con los otros, determinan su pertenencia al grupo, buscan cuál será su papel, ponen a prueba sus relaciones interpersonales.

2. Conflicto. Ya establecidos los papeles y el estatus en el grupo, comienza la rebelión contra el líder, la resistencia al control por parte del grupo y el enfrentamiento interpersonal.
3. Normalización. la hostilidad queda sustituida por la cooperación y la solidaridad. En lugar del bienestar personal, los deportistas trabajan juntos para alcanzar sus objetivos comunes (eficacia en la tarea). En esta fase se produce la cohesión de grupo.
4. Ejecución. Se canalizan las energías a fin de lograr el éxito, las cuestiones estructurales están resueltas y las relaciones interpersonales, establecidas.

Durante el desarrollo de convertir a un grupo en un equipo deportivo, el entrenador juega un papel importante, desde ayudar a los jugadores mediante el desarrollo de estrategias que faciliten la interacción, proporcionándole retroalimentación a cada jugador sobre sus contribuciones específicas, hasta asegurarse que nadie se sienta excluido. Los entrenadores deben comunicarse con los deportistas de manera franca y objetiva durante todo el proceso.

Así mismo, es importante analizar otras variables que están íntimamente relacionadas con la cohesión, entre ellas se encuentran el estrés, clima motivacional, planteamiento de metas, comunicación y el papel del entrenador.

4.2-VARIABLES RELACIONADAS CON LA COHESIÓN

Marcuello, Barreiro & Martínez (2005) resaltan que el apoyo social es un mitigador del estrés en todo tipo de unidades sociales debido a que contribuye a reducir la intensidad de una amenaza percibida, al tiempo que aumenta la percepción de la propia eficacia para hacerle frente.

Los estudios de Johnson & Johnson (1974, 1976, 1979) y Slavin (1990) (citados en Fuentes, et al. 2000) destacan que los alumnos obtienen un mejor rendimiento trabajando con un método cooperativo y el grupo favorece el desarrollo de actitudes sociales, provocando entre los estudiantes más interacción, mejor clima y óptimas relaciones interpersonales; también muestran el papel del trabajo en grupo en el estímulo del desarrollo afectivo (atracción interpersonal, mejor autoestima, etc.).

Por su parte, Balaguer, Castillo, Moreno, Garrigues & Soriano (2004) estudiaron la relación entre clima motivacional y cohesión, en nueve equipos de fútbol en España. Los resultados mostraron que el clima de implicación en la tarea estuvo relacionado positivamente con la cohesión de tarea y cohesión social. Así mismo, el clima de implicación de ego estuvo negativamente relacionado con la cohesión de tarea y cohesión social.

Además, la investigación ha informado en las diferentes etapas de la vida deportiva – desde la iniciación hasta la búsqueda de la excelencia – acerca de los climas motivacionales de implicación en la tarea, así que aquellos deportistas en los que los entrenadores valoran y fomentan el esfuerzo, la progresión, y la cooperación entre los miembros del equipo, los jugadores se sienten mejor psicológicamente (por ejemplo: menor ansiedad, mayor confianza, mejor autoestima) y consiguen mejor rendimiento.

No obstante, cuando el clima creado por los entrenadores es un clima de implicación en el ego, en el que se favorece la competición interpersonal, o en el que se evidencia la competitividad interpersonal, la evaluación y la comparación pública; los jugadores se sentirán con una mayor ansiedad relativa al rendimiento y una menor satisfacción con el ambiente deportivo.

En los estudios revisados por Balaguer, et al. (2004) sobre cohesión, han encontrado que la cohesión proporciona un mayor aprendizaje, una mayor satisfacción con el juego y con los compañeros, mayor productividad, mejor comunicación, más sentimientos de seguridad, mayor adherencia al juego, etc. De esta forma, mediante la cohesión en los equipos de jóvenes deportistas se conseguirá tanto una mejora de sus relaciones interpersonales como un mayor bienestar en el juego.

Así mismo, resalta que grupos muy cohesionados ponen de relieve una mayor conformidad con las normas de productividad del grupo. Éstas pueden implicar mucha exigencia o poca, por lo que la conformidad a las mismas se traducirá en que los miembros tengan una productividad mayor o menor.

Por otro lado, Guerin (2003) señala que una propiedad general en los grupos es que todos los integrantes empiezan igual; sin embargo, las consecuencias sociales del

individuo disminuyen estando dentro del grupo, ya que éstas se reparten entre los individuos del grupo. Esto significa que estando en un grupo, un individuo recibe menor evaluación, menor responsabilidad, menor reforzamiento y castigo por una falta cometida. Lo cual podría repercutir al convertirse en holgazanería social, ésta no es una propiedad necesaria; sin embargo, ocurre con frecuencia en los grupos. En 1999, realizó un estudio donde, demostró la importancia de resaltar el trabajo de cada integrante del grupo. En un grupo, se evaluaba el trabajo en grupo y también se evaluaba el trabajo individual, al final de la tarea se registraba a la persona por su nombre. En un segundo grupo se evaluaba de manera general el trabajo de grupo, permaneciendo los individuos en el anonimato. En el último grupo los resultados de tarea fueron más bajos en contraste con el otro grupo donde se reconocía a cada individuo. Resaltando así la importancia de reconocer a cada integrante del grupo para evitar la holgazanería social.

4.3-ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR COHESIÓN

Ryska, et al. (1999) señalan que la cohesión de equipo representa un proceso multidimensional el cual está conformado por distintas variables, la conducta específica del entrenador, la interacción con el entrenador, la interacción entre los miembros del equipo y el contexto deportivo.

Es importante tomar en cuenta que las estrategias para desarrollar la cohesión social deben estar determinadas por la cultura, tipo de deporte, nivel de competencia y el género del entrenador. Además es importante resaltar que la cohesión es un proceso dinámico y multidimensional del grupo; es considerado dinámico porque los sentimientos de los miembros están en constante cambio.

Entre las herramientas útiles para aumentar la cohesión de equipo, Williams (1996) propone el planteamiento de metas. Cuando las metas se desarrollan eficazmente, suministran las bases para los intereses comunes, sentimientos de identidad, motivación, normas grupales, participación y satisfacción de los integrantes del grupo. Sin embargo, al igual que la sociedad aquéllas cambian rápidamente y pierden su funcionalidad debido a las perspectivas de nuevos intereses o necesidades del grupo, por lo que deben ser revisadas y discutidas periódicamente.

Las metas pueden ser de largo plazo, inmediatas, múltiples o únicas, específicas o generales. Son la única alternativa para el progreso del grupo y lo ideal es que el mismo grupo elija sus propias metas.

Uriostegui (2003) considera varios niveles de metas, tales como:

- Basadas en las necesidades e intereses de los integrantes del grupo como individuos.
- Basadas en los intereses y necesidades de un grupo.

Las investigaciones consultadas por Calderón (2004) indican que los miembros de un grupo orientados hacia la persona, es decir, las personas que trabajan bajo su propia condición meta, tienden a ser más competitivos y menos cooperativos que aquéllos que trabajan bajo otras circunstancias.

Aunque las categorías de orientación hacia la persona y de orientación hacia el grupo denotan dos entidades separadas, en realidad parecen estar relacionadas puesto que los motivos individuales, están orientados hacia la persona o hacia el grupo, varían con el tiempo y por lo tanto, fluctúan.

Cuando se trabaje en metas grupales es importante discutir las opciones posibles para examinar los recursos de los miembros para aprovechar cada una, considerar el factor tiempo para realizarlas y ponderar la probabilidad de éxito.

Calderón (2004) menciona que los grupos trabajan simultánea y continuamente en dos niveles. Un nivel formalmente etiquetado, obvio y anunciado para el cual se reúne el grupo, es el programa visible. El otro no está etiquetado, es privado y encubierto sin embargo se siente, es donde entran todos los problemas que no pueden ser reconocidos explícitamente. Cada nivel de programa afecta a los otros.

Cuando un grupo procede satisfactoriamente en un programa visible, esto es, con un sentido de realización y cohesión de grupo, es evidente que los principales programas ocultos se establezcan o se manejen concurrentemente con el visible.

Así mismo, algunos autores (Williams, 1996; Renz & Greg, 2000) mencionan que la comunicación es una variable esencial para el desarrollo de cohesión grupal. Calderón (2004) menciona que el papel de la comunicación presenta una relación circular con el incremento de la cohesión, pues a medida que se eleva la comunicación sobre las tareas y las cuestiones sociales, se desarrolla la cohesión, lo que hace a los jugadores más abiertos unos con otros, hablan más y escuchan con más atención.

La comunicación interpersonal en el entrenamiento, en la competencia y las múltiples reuniones de equipo tiene una gran importancia en los deportes que requieren cooperación. La presencia de vías de comunicación apropiadas para cada situación entre los distintos componentes del equipo, la existencia de habilidades eficaces en el repertorio de los jugadores y del entrenador, y el uso positivo, y no interferente de la comunicación, puede contribuir, probablemente a la optimización del rendimiento del equipo.

Elementos como el centro de atención, la mala interpretación, la información insuficiente, el lenguaje corporal y la comunicación negativa, contribuyen a agravar los problemas ya existentes.

Es necesario que todos los miembros trabajen en técnicas de comunicación, ya que una buena comunicación entre todos los implicados, resulta esencial. Cuando este aspecto falla las personas se verán afectadas en cuanto a: motivación, compromiso y actuación.

Los entrenadores pueden fomentar la cohesión de equipo explicando claramente los papeles individuales, desarrollando el sentimiento de orgullo, estableciendo objetivos estimulantes, fomentando la identidad del equipo, evitando la formación de pandillas o la rotación excesiva, celebrando reuniones, conociendo algo personal de cada jugador.

Por su lado, los propios miembros del equipo pueden ayudar conociendo y ayudando a sus compañeros, proporcionando refuerzos positivos, siendo responsables, comunicándose con el entrenador de forma franca y sincera, resolviendo de inmediato los conflictos y esforzándose en todo momento. .

Finalmente en su trabajo, Calderón (2004) concluye que los procesos de comunicación y cohesión no son factores que puedan determinar el que un equipo logre un mejor rendimiento deportivo. La cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo; sin embargo, puede crear un entorno positivo que provoque interacciones entre sus miembros.

Así mismo, señala que las relaciones entre los jugadores, ya sean positivas, negativas o neutras, no influirían en el desempeño deportivo. El equipo no estará afectado por la mala relación entre los jugadores, aún cuando no se comuniquen e incluso se lleguen a rechazar; lo que mantendrá al equipo serán los procesos de grupo que le dan estructura y visualización a futuro, éstas son las metas, la organización, las reglas a seguir, el código manejado por cada jugador y el entrenador.

Por su parte, Montero (2005) menciona dos factores principales que dificulta la cohesión 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 por conseguir el poder.

Entre las estrategias para aumentar la cohesión de grupo, Weinberg (1996) señala:

- Establecer metas alcanzables y de corto plazo.
- Permitir que todos los miembros participen en la discusión y toma de decisiones.
- Dedicar tiempo a la discusión sobre el grupo y no sólo sobre la tarea.
- Desarrollar confianza e intimidad entre los miembros del grupo.

Así mismo, Loher (1992), recomienda a los miembros del equipo los siguientes puntos para aumentar la cohesión social:

- Conozca a sus compañeros. Cuanto más comprenda a una persona más fácil será aceptar sus diferencias. Tómese el tiempo para escuchar a la persona con la cual tiene problemas. Trate de ver las cosas a través de los ojos del otro. Si puede hacer eso, seguramente sus sensaciones hacia esa persona mejorarán.

- Déles retroalimentación positiva a sus compañeros, sea positivo y apoyo verbalmente a sus compañeros, evite la crítica y la retroalimentación negativa. Esto es especialmente bueno en la adversidad, recuerde que en cada uno existe la tendencia a retrotraerse y auto protegerse cuando las cosas se ponen difíciles
- Dé el cien por ciento de su esfuerzo en su entrenamiento y trabajé intensamente sobre sus debilidades. El trabajo duro sobre usted mismo y el hecho de dar todo su esfuerzo resulta un unificador poderoso del equipo.
- Resuelva los conflictos con sus compañeros o entrenadores tan pronto como sea posible. No deje que los conflictos lo acrecienten en su interior, haga algo por resolverlos.
- No sea estrepitoso o empeñado en lucirse. Ninguna de éstas dos acarreará amigos en equipo. La confianza serena, la sinceridad y la habilidad de escuchar serán mucho más útiles.
- Comuníquese clara, honesta y abiertamente. La comunicación logra un alto nivel de armonía en el equipo.
- No olvide de divertirse. La diversión ayuda a las personas a relajarse y sentirse más unidas, cuando uno puede disfrutar, puede rendir bien.

Por su parte, Renz & Greg (2000) menciona algunas estrategias específicas para aumentar la cohesión:

- Establecer de metas grupales.
- Permitir a los miembros del grupo participar en la toma de decisiones.
- Tratar de igual manera a todos los integrantes del grupo.
- Destinar un tiempo y espacio para la discusión del grupo.

5. ESTRÉS SOCIAL

El estrés es uno de los temas más recurrentes e interesantes en el área de Psicología del deporte, desde su manifestación, repercusión en el rendimiento deportivo y finalmente las técnicas para controlarlo.

Por principio, se sabe que fueron los físicos quienes comenzaron a hablar de estrés para referirse a la deformación y tensión interna que sufren los cuerpos bajo la acción de fuerzas externas de determinada magnitud.

Para fines del presente trabajo, se utilizará la definición de estrés social propuesta por Gimeno, Buceta & Pérez- Llanda (1999) denominada “Influencia de la evaluación del rendimiento” que se refiere al estrés relacionado con la evaluación social, la ansiedad social y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Este concepto abarca dos categorías:

- 1) Características de la respuesta del deportista (p. e. perder concentración, dudas de hacerlo bien, ansiedad, sentirse motivado) ante situaciones en las que el deportista evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas para él.
- 2) Los antecedentes que pueden originar o llevar implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista: las personas que emiten juicios o pueden emitir juicios sobre su rendimiento (p. e. entrenador, compañeros de equipo, espectadores, adversarios); las situaciones en las que el propio deportista u otras personas pueden emitir juicios acerca del rendimiento del primero (p. e. al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador); las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (p. e. mala ejecución o error, decisiones en contra por parte de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos anteriores).

Lazarus (1966) enfatiza que la experiencia estresante depende mucho de la valoración que se realice del evento estresor, viendo en el estrés una transacción entre el individuo y el ambiente.

5.1 -ESTRÉS Y COHESIÓN

El concepto de estrés social es importante en el deporte pues los atletas pueden ver disminuido su rendimiento por la preocupación a la evaluación que el entorno hace de ellos, refiriéndose específicamente a compañeros, amigos, entrenadores, padres de familia, etc. Como lo indica Montero (2007), los sujetos que han visto su resistencia agotada, sin la protección del apoyo social de su unidad, pueden sentirse incapaces de resistir la ansiedad creciente por más tiempo, y en consecuencia, dejar de combatir. En el deporte, esto significa una baja importante en el rendimiento, que incluso llega a la desertión total de la actividad. Resaltando así la importancia de la cohesión de grupo y del estrés social, variables en las cuales se centra la intervención del presente programa.

Marcuello, et al. (2005) llevaron a cabo una investigación donde denotan la importancia de la cohesión de grupo para afrontar el estrés ante situaciones de combate. El colapso de liderazgo y la cohesión de la unidad suponen el inicio de la caída de uno de los dos bandos. Cuando el líder ya no es percibido como capaz de conducir a una victoria y a la supervivencia, y si además el espíritu de cuerpo se rompe, la batalla parece perdida. En tales condiciones, la ansiedad de los sujetos aumenta y es más que probable que el número de personas aquejadas por la reacción de estrés al combate sea alto.

El mismo autor señala que el apoyo social es un mitigador del estrés en todo tipo de unidades sociales, contribuye a reducir la intensidad de una amenaza percibida, al tiempo que aumenta la percepción de la propia eficacia para hacerle frente.

Individualmente, el combatiente antes de entrar en acción, cambia su independencia por un anhelo en la seguridad futura. Las condiciones que va a vivir de inmediato no le permiten tener una visión completa del combate y no se ve capaz de defenderse en solitario, por sus propios medios, necesita a sus compañeros. La seguridad le vendrá de la confianza que tenga en sus mandos y compañeros; si aquella decae, aumenta su ansiedad reaccionando con indefensión y rabia.

González (2001) plantea que el nivel del rendimiento está relacionado directamente con el estrés; sin embargo, encuentra que sólo un nivel muy elevado de estrés se asocia con una disminución de la calidad de la ejecución.

Después de analizar la información del deporte y la situación de éste en la UNAM, los cuales son los marcos de referencia para el presente trabajo, es importante revisar la evaluación de programas y el método cualitativo, que son base fundamental en éste.

6. EVALUACIÓN DE PROGRAMAS

La evaluación de programas es una alternativa del método cualitativo. Rossi & Freeman (1989) describe a la investigación evaluativa como un área dedicada a recabar, analizar e interpretar información acerca de las necesidades, aplicaciones y trascendencia de las intervenciones con las que se busca la superación de la humanidad mediante el mejoramiento de las condiciones sociales y de la vida comunitaria.

La investigación evaluativa es la aplicación sistemática de los procedimientos de la investigación social, para valorar la conceptualización y el diseño, la ejecución y la utilidad de los programas de intervención social. El propósito de una evaluación es influir en el pensamiento social y la acción. La prueba se obtiene con base en la experiencia de un programa existente o uno establecido para los propósitos de investigación.

La evaluación abarca tres grandes clases de investigación evaluativa: análisis relativo a la conceptualización y el diseño de la intervención, la verificación de la puesta en marcha de un programa y la valoración de su utilidad.

Así mismo Shaughnessy, Zerchmeister & Zerchmeister (2000) señala que un programa de evaluación valora las necesidades, procedimientos, resultados y eficacia de los servicios sociales; así como la relación entre la investigación básica y la investigación aplicada.

La evaluación consiste en dar respuestas a las preguntas acerca del proceso, lo que permitirá a los administradores a hacer cambios en el programa existente. La evaluación de resultados es consiste en demostrar si el programa cumplió con las metas para las cuales fue diseñado. En la evaluación de la eficacia se refiere a si el costo del programa es proporcional al diseño.

6.1- PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL PARA LOS EQUIPOS DEPORTIVOS REPRESENTATIVOS DE LA UNAM

El programa fue propuesto por Rodríguez en el 2006, desarrollado en la DGADyR, y creado por la necesidad de apoyo psicológico para los deportistas que integran los equipos representativos de la UNAM. El objetivo del programa “es el desarrollo de las

cualidades psicológicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura” (Rodríguez, 2006; pp. 41).

Para el logro de este objetivo, Rodríguez menciona que es usual dividir la preparación del deportista en preparación psicológica general y para una competencia concreta. Donde la primera está dirigida a la solución de tareas psicológicas de perfeccionamiento de las cualidades de personalidad; la preparación de la competencia concreta requiere un ajuste psicológico y control del estado emocional. El programa parte del establecimiento de una calendarización de acciones de intervención con los deportistas individual y grupalmente; también con el entrenador, durante las etapas principales de un ciclo de entrenamiento en donde, según el modelo de Matveyev (1983), están comprendidas en los períodos preparatorio, competitivo y transitorio.

Otro aspecto importante a destacar es que el trabajo psicológico debe considerarse como un elemento más en la preparación de los deportistas, y sus alcances se limitan al aspecto de desarrollo psicológico y a los beneficios que de él se deriven. La preparación debe complementarse con programas de desarrollo técnico, físico y táctico.

Las etapas del programa establecido se describen a continuación:

Etapas de diagnóstico: El objetivo es determinar la problemática actual grupal y/o individual. Por medio de:

- Análisis del deporte: características y estructura funcional.
- Análisis de grupal e individual: entrevistas, aplicación de pruebas o cuestionarios.
- Observación de campo en entrenamientos: registro directo de observaciones de campo, grabación, transferencia, análisis y registro de video.

Etapas de planificación: El objetivo es elaborar un plan de preparación mental orientado a optimizar el rendimiento deportivo y coadyuvar al logro de las expectativas de los resultados.

- Integración al plan de trabajo del entrenador: expectativas de resultados deportivos, y conocer plan gráfico (macrociclo) de preparación física, táctica y técnica.
- Elaboración de programa de preparación mental: expectativas de resultados psicológicos, plan gráfico de preparación mental.

Etapa de intervención: Tiene como objetivo realizar las actividades que conforman el programa de preparación mental, en las etapas de entrenamiento y de competencia deportiva.

- Aplicación de técnicas psicológicas al deportista: desarrollo deportivo y desarrollo personal.
- Actividades a nivel individual y /o grupal: pláticas, dinámicas motivacionales.
- Actividades con el entrenador: orientación para aplicación de estrategias psicológicas y desarrollo psicológico personal.

Etapa de evaluación: El objetivo es evaluar los resultados de rendimiento deportivo en competencia, alcanzados por los estudiantes deportistas a nivel individual y/o grupal, sustentados en el desarrollo de sus cualidades psicológicas que son atribuibles al programa de preparación mental.

- Análisis de resultados con el entrenador: expectativas vs resultados deportivos.
- Análisis del desarrollo de cualidades psicológicas de los deportistas a nivel individual y/o grupal: entrevistas, aplicación de pruebas y/o cuestionarios.
- Elaboración de informes: logros y limitantes, propuestas de acciones de mejoramiento.

Después de haber revisado el programa que se tomó como base, se describirá el método utilizado para la aplicación del mismo.

7. MÉTODO

Objetivo

Evaluar si el programa de preparación de mental cumple con el objetivo para el cual fue diseñado: mejorar el rendimiento deportivo de los equipos deportivos representativos de la UNAM.

Tipo de estudio

Estudio de caso que incluye intervención y evaluación de un programa (Cozby, 2005).

Método

El trabajo se basa en el método mixto, para evaluación de un programa de intervención y grupos focales (Rossi & Freeman, 1989; Leong & Austin, 2006).

Diseño

Pre test (diagnóstico)/ post test (evaluación final), con dos grupos independientes.

Participantes

Muestra no aleatoria, intencional. Miembros de dos grupos deportivos independientes: El primero es deporte individual (n= 7), y el segundo deporte en conjunto (n= 5).

Estudiantes- deportistas de nivel medio superior, de una Escuela Nacional Preparatoria, los cuales conformaban el equipo representativo de Karate Do de dicha institución (primer grupo), integrados por 6 mujeres y 1 hombre, con edades entre los 15 y 18 años.

El segundo grupo es el equipo representativo femenino de basquetbol de la misma institución, integrado por 5 mujeres con edades entre los 15 y 17 años.

Instrumentos

Inventario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)” (Gimeno, et al. 1999), consultar Apéndice 4. Instrumento específico de psicología del deporte, consta de 55 ítems, que refieren cinco escalas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento (estrés social), motivación, habilidad mental y cohesión de grupo.

El inventario cuenta con cinco opciones de respuesta que van desde casi nunca hasta casi siempre. A partir del puntaje que se obtiene de la sumatoria se le asigna un valor centil, el cual nos indica el control que tiene el deportista de cada variable con respecto al grupo normativo. Entre más alta sea la puntuación el deportista tiene mayor control de dicha variable.

Cabe señalar que el instrumento es una adaptación del cuestionario Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS) de Mahoney, et al. (1989 citado en Gimeno, et al. 1999). El CPRD es un instrumento que tiene la versatilidad para usarse tanto de una manera cualitativa como cuantitativa por parte del aplicador y del deportista, pues permite analizar directamente cada ítem donde se focalice alguna dificultad, y permite la re-aplicación para confrontar resultados de una intervención psicológica específica (Ramírez, et al.; 2009). Los datos pueden ser utilizados de manera cuantitativa cuando se hace la aplicación a una muestra representativa y se quiere establecer una relación entre variables.

También pueden ser interpretados de manera cualitativa, cuando la aplicación es de manera individual o a un grupo pequeño, los datos arrojados dan un panorama global de las necesidades del deportista, el instrumento permite hacer un análisis detallado de cada ítem, obteniendo así la información necesaria para concretar mejor las necesidades o fortalezas de cada deportista; y decidir así con mayor precisión el camino a seguir en la evaluación y la intervención (Gimeno, et al., 1999). Con base en lo anteriormente mencionado, se decidió interpretar los datos de manera cualitativa en el presente trabajo.

La estandarización y validez de dicho instrumento con población mexicana aún se encuentra en proceso de publicación, la cual está a cargo de Ramírez, et al. (2009), donde se publicará un libro completo del instrumento de CPRD. Los resultados no muestran diferencias significativas en los percentiles entre la población mexicana y española, con respecto a las variables aquí mencionadas (influencia del estado de rendimiento y cohesión de grupo).

Para la validación con población mexicana se contó con una muestra deportiva de 865 deportistas, pertenecientes a 34 disciplinas deportivas distintas entre 14 y 30 años de

edad residentes en los estados de: Guanajuato, Michoacán, Edo. De México, San Luis Potosí, Sinaloa y Distrito Federal.

El instrumento cuenta con validez y confiabilidad española (Gimeno, et al., 1999). La muestra para validarlo estuvo compuesta por 485 deportistas, de los cuales el 58% eran varones y el 42 % mujeres, con edades entre los 13 y los 30 años, siendo la media de 19 años y la desviación típica de 4,10. La muestra estuvo compuesta por deportistas de deporte individual, tales como: Atletismo, natación, esquí, judo, karate, tenis, halterofilia, triatlón, entre otros. Así como en deportes en conjunto: Futbol, baloncesto, voleibol, hockey, ciclismo, entre otros.

La consistencia de cada variable (población española) se describe a continuación:

ESCALAS	Alfa de Cronbach
Control de estrés	0.88
Influencia de la evaluación del rendimiento	0.72
Motivación	0.67
Habilidad mental	0.34
Cohesión de grupo	0.78

Tabla N.1- Consistencia variables CPRD.

La consistencia interna del cuestionario en conjunto cuenta con un coeficiente “alfa” de 0.85, considerando un nivel aceptable de consistencia interna.

Para la interpretación de las puntuaciones del cuestionario Gimeno, et al. (1999) presentan una tabla de baremos. Las puntuaciones directas en cada una de las cinco escalas corresponden a una puntuación centil, que indica el lugar en que el deportista se encuentra respecto al grupo normativo de la población española de deportistas.

Escenario

Las sesiones de trabajo psicológico se llevaron a cabo en un salón anexo al gimnasio de la Escuela Nacional Preparatoria, que se encontraba aislado de ruidos y libre de interrupciones.

Autorizaciones

El trabajo se llevó a cabo a solicitud de los entrenadores de dichos equipos a través de la DGADyR. Cabe mencionar que se contó con la autorización de las autoridades de actividades deportivas de dicho plantel.

La propuesta hecha por Rodríguez (2006) “Programa de preparación mental para deportistas de la UNAM”, es la estructura base del presente trabajo. Donde se menciona que el programa se compone de cuatro etapas principales: diagnóstico, planeación, intervención y evaluación.

Procedimiento: *APLICACIÓN DEL PROGRAMA DE PREPARACIÓN MENTAL*

La relevancia del presente trabajo radica en la intervención que se propone a partir del diagnóstico que se hizo con cada grupo.

A continuación se detalla la aplicación del programa antes mencionado, especificando el trabajo que llevó cabo en cada etapa:

Primera etapa: *DIAGNÓSTICO*

Las herramientas que se utilizaron en el presente trabajo, para la obtención de diagnóstico fueron las siguientes:

- a) Entrevistas con deportistas.
- b) Entrevistas con entrenadores.
- c) Observaciones de campo (notas de entrenamientos y competencias).
- d) Registro de resultados competitivos (asistencia a competencias).
- e) Aplicación de cuestionario CPRD.

a) Entrevistas con deportistas. La primera entrevista fue grupal, los deportistas expusieron los motivos por los cuales entrenaban su deporte, las metas y expectativas que tenían dentro de él; así mismo se indagó sobre las principales problemáticas presentadas durante las competencias.

Posteriormente se aplicó una entrevista semi estructurada (ficha de registro), la cual puede ser consultada en el Apéndice 2, donde se indagó los intereses, necesidades, áreas de conflicto, así como la percepción que tenían de sí mismos, como deportistas y personas. Las preguntas fueron extraídas de un cuestionario usado por Rodríguez (2006). Finalmente, se analizaron las respuestas obtenidas en la entrevista semi estructurada y se entregaron los resultados obtenidos en el CPRD de manera individual a cada deportista.

Las entrevistas fueron realizadas por la psicóloga a cargo durante las primeras tres sesiones, como ya se mencionó algunas son de manera grupal y otras individuales, el tiempo es variable dependiendo de la característica de la entrevista.

b) Entrevista con entrenadores. La entrevista con el entrenador (o entrenadores) fue conducida por la psicóloga a cargo, se realizó en el transcurso de las primeras tres sesiones o antes de iniciar la intervención con los deportistas. El objetivo fue conocer las necesidades psicológicas del entrenamiento, del grupo, áreas de conflicto y la percepción del entrenador acerca de cada deportista (ver apéndice 3).

c) Observaciones de campo. Asistencia a los entrenamientos y/o competencias en la medida de lo posible, la finalidad es continuar con la detección de necesidades. Durante los entrenamientos y/o competencias fue posible observar la interacción entre deportistas, deportistas- entrenador, conocer y entender las necesidades del deporte, observar a los deportistas en situaciones de presión y las respuestas ante ello, esta información es útil ya que permite brindar las herramientas necesarias a los deportistas para enfrentar dichas situaciones (apéndice 3). Es importante hacer hincapié que papel del psicólogo es este momento fue observador, sin interferir en los entrenamientos.

d) Registro de resultados competitivos. Estos datos fueron proporcionados por el entrenador, o los datos recolectados en las asistencias a competencias; refiriéndonos a resultados a los puntajes, anotaciones, goles, etc. La utilidad de estos datos es observar el rendimiento y desempeño de los deportistas en situaciones reales.

e) Aplicación del Cuestionario: “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD)” (apéndice 4).

Segunda etapa: *PLANEACIÓN*

Con base en las herramientas ya mencionadas (entrevista con entrenadores y deportistas, observaciones de campo, y aplicación del cuestionario CPRD), se infirió que en ambos equipos había similitud de problemáticas. Las cuales se caracterizaban por falta de cohesión grupal, desaprobación entre los miembros del grupo, y falta de comunicación entre jugadoras y el entrenador; lo que repercutía en los entrenamientos y finalmente en el rendimiento deportivo. Manifestándose con altos niveles de estrés y bajos niveles de autoconfianza.

Dentro del programa de preparación mental se propone una intervención psicológica con el fin de aumentar la cohesión grupal y el control de estrés social percibido; así como la enseñanza de técnicas de visualización guiada y respiración.

El trabajo psicológico se planeó de tal manera que se empatara con el macrociclo (plan anual) propuesto por el entrenador de cada deporte.

Tercera etapa: *INTERVENCIÓN*

Después de revisar la literatura especializada acerca del tema, y siguiendo los lineamientos de la dinámica grupal, se seleccionaron las siguientes variables como las más indicadas para aumentar la cohesión grupal:

- Planteamiento de metas (Williams, 1996; Weinberg, 1996; Fuentes, 2000; Renz & Greg, 2000; Calderón, 2004).
- Resolución de conflicto (Loher, 1992; Fuentes, et al. 2000).
- Aumento de comunicación (Loher 1992; Fuentes, et al., 2000; Calderón, 2004).
- Resaltar las fortalezas de cada individuo (Weinberg, 1996; Renz & Greg, 2000; Guerin, 2003).

- Desarrollo de intimidad y confianza entre compañeros (Weinberg,1996; Renz & Greg, 2000).

También se dotó a los deportistas de herramientas útiles en la competencia deportiva (respiración y visualización; Loher, 1992; Weinberg 1996; Williams, 1996) con el fin de disminuir el estrés social percibido por los deportistas.

El programa estuvo integrado por doce sesiones, las cuales se impartieron una vez a la semana, con una duración aproximada de 45 minutos a 1 hora, dependiendo del tema a tratar.

La estructura del programa donde converge el trabajo de los dos equipos observados (deporte individual y deporte grupal), donde se promueve la cohesión grupal con el objetivo de disminuir el estrés social, fue diseñada de la siguiente manera:

1. Presentación con el equipo.
2. Detección de necesidades.
3. Establecimiento de plan de trabajo (tópicos).
4. Establecimiento de objetivos deportivos.
5. Importancia de trabajo en equipo.
6. Respiración diafragmática.
7. Visualización.
8. Sesión con entrenador.
9. Desarrollo de confianza e intimidad.
10. Resolución de conflicto.
11. Cierre y evaluaciones.
12. Resultados, análisis, logros y limitantes con deportistas (retroalimentación).

La descripción de cada sesión del programa se puede consultar en el Apéndice 1.

Cuarta etapa: *EVALUACIÓN*

Para hacer la evaluación del programa, se aplicaron los mismos indicadores utilizados en el diagnóstico, los cuales se mencionan a continuación:

- a) Entrevistas con deportistas.
- b) Entrevistas con entrenadores.
- c) Observaciones de campo (notas de entrenamientos y competencias).
- d) Registro de resultados competitivos.
- e) Aplicación de cuestionario CPRD.

Dado el número reducido de casos, los datos arrojados por el cuestionario (CPRD) son interpretados por medio de estadística descriptiva (Cozby, 2005; Rivera, 2005).

8. RESULTADOS

Se presentan los resultados y el análisis de cada uno de los deportes por separado, como se recordará son poblaciones independientes y por ende no es posible hacer comparaciones entre ellas.

8.1 -RESULTADOS KARATE DO

A continuación se exponen los resultados obtenidos después de la intervención del programa de preparación mental, se presentan los resultados de cada una de las herramientas que se utilizaron para el diagnóstico:

- a) Derivados de la entrevista con deportistas,
- b) entrevistas con entrenadores,
- c) observaciones de campo,
- d) registro de resultados competitivos,
- e) aplicación del cuestionario CPRD.

A, b, c) Observaciones de campo y notas derivadas de las entrevistas hechas por la psicóloga a cargo

Se presentan algunas notas obtenidas de las entrevistas con el entrenador y los deportistas durante la fase de diagnóstico. Las cuales cobran importancia pues formaron parte importante para la planeación de la intervención.

Notas obtenidas durante el diagnóstico del deporte Individual

En el caso del deporte individual (Karate Do), el objetivo final era participar en la Olimpiada Nacional y se dio la oportunidad de trabajar un macrociclo completo (plan de trabajo anual). A continuación se presentan las notas (expectativas, metas y necesidades):

Entrenador de karate

Meta: que sus deportistas clasificaran a los juegos interpreparatorias, con el objetivo de poder competir en el Campeonato Nacional Juvenil.

Expectativas con respecto al programa mental:

- Mejorar el ambiente de entrenamiento,
- Lograr una mayor convivencia,
- Aumentar la comunicación entre los deportistas.

Deportistas (karate)

Meta: clasificar al Campeonato Nacional y ganar.

Expectativas con respecto al programa mental:

- Resolver los conflictos entre subgrupos,
- Disolver los subgrupos para lograr una mejor convivencia,
- Desaparecer la rivalidad entre compañeros.

Las siguientes tablas contienen información recabada durante las entrevistas y las observaciones de campo:

	Conducta
Antes de la intervención	<ul style="list-style-type: none">◦ Hay poca cohesión social y de tarea. Esto se infiere pues durante los entrenamientos los deportistas casi no se hablan, hay poca interacción entre ellos, sólo se comunican para lo indispensable del entrenamiento, así mismo se hacen caras y gestos (desaprobatorios) cuando les toca hacer el ejercicio con algún compañero con quien no se llevan bien. En las competencias se ignoran y no se apoyan.◦ Hay falta de comunicación entre entrenador y deportistas. La comunicación se limitaba a las órdenes dirigidas a la tarea por parte del entrenador, no hay espacio de expresión para dudas de los deportistas; por ende ellos no se animaban a expresarlas.◦ La comunicación entre deportistas es prácticamente nula. Había varios subgrupos en el equipo, sólo se limitaban a comunicarse con sus “aliados” y a los demás compañeros los ignoraban.◦ Hay rivalidad entre compañeros. Entre los líderes de los subgrupos, había problemas y conflictos externos al deporte.◦ Lucha de poder entre ellos. Existe una lucha por demostrarle al entrenador quién es mejor, y así llamar la atención de él.◦ El equipo está dividido en subgrupos. Lo que repercute en que los entrenamientos técnico- táctico no se puedan llevar a cabo de manera fluida, ya que no quieren trabajar entre ellos o lo hacen de mala manera.◦ Durante las competencias no se apoyan, se ignoran, argumentan que no son un “grupo”, cada quien se preocupa sólo por su desempeño.◦ En lugar de sentir apoyo por parte de su equipo, sienten presión por el que dirán, e imaginan que sus propios compañeros desean su derrota; es decir, ellos son su propio estresor. Este último punto fue remarcado por la mayoría de los deportistas durante las entrevistas.

--	--

Tabla N.4 Notas obtenidas durante las observaciones de campo y entrevistas, antes de la intervención.

	Conducta
Resultados posteriores a la aplicación programa de preparación mental	<ul style="list-style-type: none"> ◦ Se logra una comunicación eficaz entre los deportistas. Logran desarrollar una comunicación fluida entre los miembros del equipo, hay intercambio de información no solo referente a la tarea, sino también referente a aspectos sociales; se logra mejor ambiente de entrenamiento, lo cual facilita la tarea pues ya no ponen resistencia a trabajar con cualquier compañero que les toque. ◦ Valoran la importancia del trabajo en equipo para lograr su meta. Son conscientes que para poder entrenar necesitan al otro, y en la medida en que se apoyen los dos se verán beneficiados. ◦ Aumenta la comunicación entre deportista- entrenador. El entrenador es más receptivo a escuchar las dudas, así como a expresar las tareas necesarias para lograr la tarea del equipo. Los deportistas sienten la confianza de comunicar cualquier inquietud a su entrenador o compañeros. ◦ Aumenta la cohesión social, lo cual a su vez mejora el clima de trabajo. Al trabajar juntos, y aumentar comunicación y confianza durante la sesiones, se dan la oportunidad de conocer al “otro”, como persona y desarrollan otros lazos fuera del entrenamiento. ◦ Desarrollan confianza entre los deportistas. Conocen a sus compañeros, gustos, necesidades, inquietudes y con ello, conocen a la persona que como ellos, es humano. Desarrollando así mismo lazos emocionales entre ellos. ◦ Conceptúan a sus compañeros como una red de apoyo con la que pueden contar en los momentos necesarios. Al trabajar día a día de manera conjunta para lograr sus metas y al ver a sus compañeros como “amigos”, buscan apoyo cuando lo necesitan y saben que lo encontrarán. Por otro lado, lo brindan cuando es necesario. Esto se pudo observar durante los entrenamientos, pues entre ellos se apoyaban para resolver las dudas, y durante las competencias para hacer su trabajo de “calentamiento”, se daban aliento durante los combates. ◦ Al mejorar el clima de trabajo, se facilita el trabajo técnico-táctico. Al resolver los conflictos, disolver los subgrupos y darse la oportunidad de conocerse, el clima de trabajo es más agradable y están dispuestos a cooperar. ◦ Los deportistas logran conceptuarse como un “grupo”. Mencionan esto durante los entrenamientos, y las entrevistas con la psicóloga. ◦ Durante las competencias se reunían como grupo y como tal apoyaban a sus compañeros. Cuando alguno de ellos competía, los demás lo apoyaban. Se apoyaban con palabras de aliento y con pancartas. ◦ Brindaban el apoyo al compañero ya fuese con la victoria o con la

	<p>derrota. En las competencias, si ganaban lo felicitaban, y si perdían, le brindaban palabras de aliento.</p> <p>° Los deportistas lograron disfrutar de la competencia independientemente del resultado. Esto lo reportaron los deportistas en el análisis posterior a las competencias, pues mencionaban que disfrutaban el combate, daban lo mejor de sí, se esforzaban en su rendimiento independientemente del resultado.</p>
--	--

Tabla N.5 Notas obtenidas durante las observaciones de campo y entrevistas, después de la intervención.

El equipo de deporte karate que en un principio estaba separado en subgrupos, donde había rivalidades entre ellos, desconfianza e inseguridad entre los compañeros; llegó a sentirse como un “grupo” en donde podían apoyarse, confiar, y se alentaban entre ellos para seguir adelante durante las competencias.

d) Resultados de competencia

Los resultados que se presentan a continuación son obtenidos por los deportistas durante las competencias preparatorias y la competencia fundamental, a las cuales asistieron durante la aplicación del programa de preparación mental y fueron preparados.

DEPORTISTAS	CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL 2008 (sin apoyo psicológico)	JUEGOS PUMA	INTERPREPAS 2009	CAMPEONATO NACIONAL JUVENIL 2009
1-k	Eliminada 2° ronda	Eliminada primera ronda	1° lugar kata	No clasificó
2-k	Eliminada primera ronda	No participó	2° lugar Combate	1° lugar Combate
3-k	2° lugar Combate	Eliminada primera ronda	2° lugar Combate	3° lugar Combate
4-k	No participó	1° lugar Combate 2° lugar kata	1° lugar Combate 3° lugar kata	1° lugar Combate
5-k	No participó	Eliminada 2° ronda Combate Eliminada 1° ronda kata	2° lugar Combate	No clasificó
6-k	No participó	1° lugar Combate Eliminada 2° ronda kata	2° lugar Combate 2° lugar kata	1° lugar Combate 3° lugar kata
7-k	No participó	4° lugar Combate 3° lugar kata	1° lugar Combate 3° lugar kata	No participó

Tabla N.6 Resultados obtenidos en las competencias

El entrenador reportó que el logro de objetivos en el periodo 2008-2009 fue de 75%, rebasando un 35 % el logro del ciclo anterior, ya que durante el periodo 2007-2008 el logro de objetivos fue del 40%.

En el Campeonato Nacional 2008 se obtuvo una medalla de oro; en el Campeonato Nacional 2009 se logró la meta final que consistía en calificar al Campeonato Nacional Juvenil, en donde se obtuvieron tres medallas de oro y dos de bronce.

e) Resultados del cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Alto Rendimiento Deportivo: CPRD”

En la tabla de la figura N.3 es posible observar que cuatro de los siete deportistas del equipo de Karate Do, presentaron un aumento en la variable “Influencia de la evaluación del rendimiento”, es decir un aumento en el control de estrés social después de la intervención. Sin embargo tres deportistas presentan una disminución. Es importante resaltar que los deportistas en los que hay un cambio evidente, son aquellos que asistieron regularmente al programa de preparación mental, los que son el deportistas 2, 4, y 7.

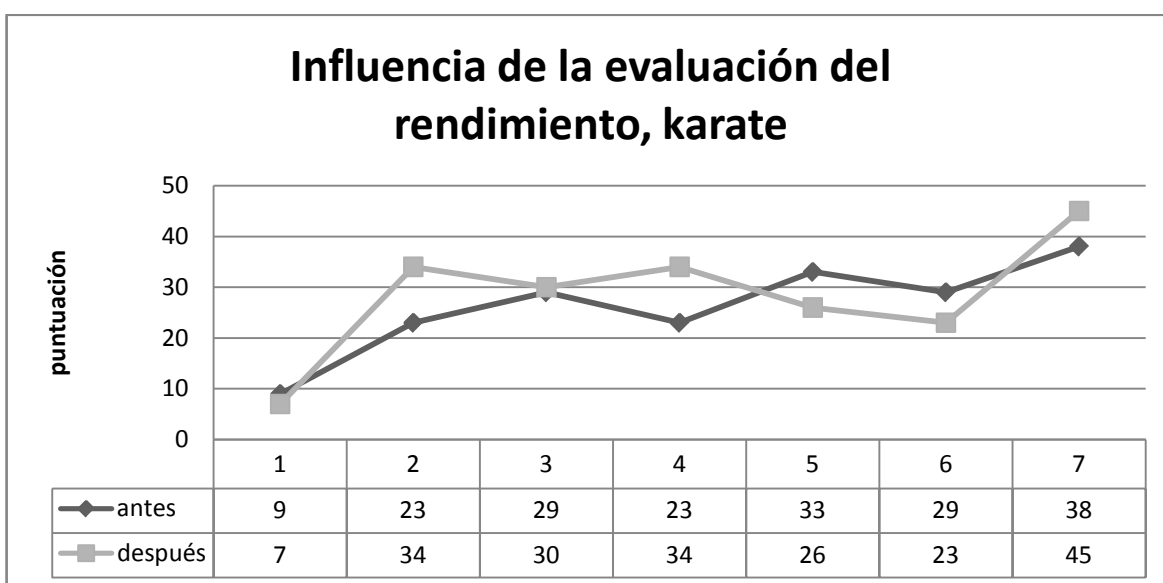


Figura N. 3 Puntuación de la variable “Influencia de la evaluación del rendimiento” del CPRD.

A través de la figura N.4 es posible observar que tres de siete deportistas de Karate Do, presentaron un aumento en la variable “cohesión de equipo” después de la intervención. Sin embargo tres de ellos presentan una disminución.

Los resultados arrojados se derivan de la aplicación del cuestionario CPRD, antes y después de la intervención. Donde un mayor puntaje refleja una mayor cohesión de equipo.

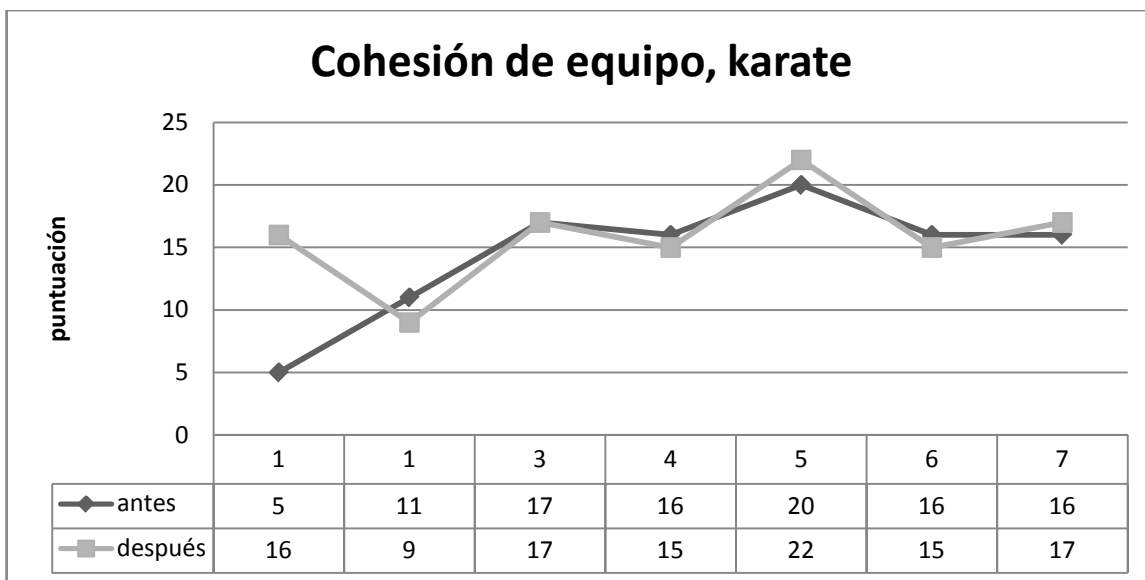


Figura N.4- Puntuación de la variable “Cohesión de equipo” del CPRD.

8.2-RESULTADOS BASQUETBOL

Se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación del programa de preparación mental, se sigue la misma lógica del equipo anterior, se desglosa cada una de las herramientas utilizadas para el diagnóstico.

A, b, c) Observaciones de campo y notas derivadas de las entrevistas hechas por la psicóloga a cargo

Se presentan algunas notas obtenidas durante las entrevistas con el entrenador y los deportistas durante la fase de diagnóstico.

Diagnóstico del deporte en conjunto

En el caso del equipo de Basquetbol, sólo hubo oportunidad de trabajar durante la fase general del macrociclo, lo que llevó a planear un programa de intervención abreviado.

Entrenador (Basquetbol)

Meta: que las deportistas adquirieran herramientas psicológicas que les permitan afrontar los retos deportivos que se les presenten. Adquirirlas durante la fase general del macrociclo para poder aplicarlas durante los juegos Interprepas.

Expectativas con respecto al programa mental: Adquirir herramientas acerca de autoconfianza.

Deportistas (Basquetbol)

Meta: adquirir herramientas psicológicas para fortalecer su autoconfianza

Expectativas con respecto al programa mental:

- Resolver conflicto con el entrenador,
- Establecer mayor confianza entre las jugadoras.

A continuación se presentan las notas recabadas durante la observación de campo y las entrevistas con el entrenador y deportistas:

	Conductas
Antes de la intervención	<ul style="list-style-type: none">• No hay una base de trabajo bien establecida por parte del entrenador. No tiene un plan de trabajo claro a seguir, lo que provoca confusión entre las deportistas.• No hay comunicación eficaz entre el entrenador y sus jugadoras. Pues aunque la comunicación es fluida, ésta se basa en regaños y gritos del entrenador hacia las jugadoras. En vez de reconocer los aciertos de las chicas, sólo resalta los errores que llegaban a cometer.• La actitud del entrenador hacia las jugadoras no es consistente durante los entrenamientos y juegos, lo cual produce incertidumbre entre las jugadoras. Pues durante los entrenamientos tiene una actitud de muy “libre” es decir, juegan, cascanean y se divierte con ellas; durante los juegos se vuelve autoritario, les grita, insiste en remarcar los errores cometidos; ridiculizándolas frente a todo el público.• Hay conflictos que a las jugadoras les gustaría resolver con el entrenador, sin embargo no lo han podido hacer. Entre los mencionados por las jugadoras durante las entrevistas resaltaba la molestia que les provocaba el regaño del entrenador frente a todo el público durante los juegos, pues mencionaron que las hacía sentir mal, incluso llorar.• Las jugadoras se llevan bien como equipo, pero se preocupan más por la vida social que puedan desarrollar dentro de los entrenamientos que por su desempeño. A veces durante los

	<p>entrenamientos en lugar de hacer el trabajo que se les asignaba, prefería platicar de ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El problema de inseguridad (baja confianza) se ve influenciado por el entrenador y entre las propias jugadoras. Por parte del entrenador, al desaprobando y hacer un mal reforzamiento de las conductas de las jugadoras. Cualquier error que llegaban a tener lo remarcaba frente a todos y les decía palabras negativas o desaprobatorias por ello. Las ridiculizaba frente a sus compañeros de equipo, frente al rival y frente al público. <p>Entre las jugadoras, cuando una de ellas falla, las demás reprobaban su acción y la culpaban de todo lo sucedido. Por ende las jugadoras optaban por no intentar ninguna acción, por el miedo a fallar. Si fallaban en el primer intento ya no lo intentaban nuevamente con tal de no recibir la desaprobación de sus compañeras y el regaño del entrenador.</p>
--	--

Tabla N.7- Notas obtenidas durante las observaciones de campo y entrevistas, antes de la intervención.

	Conductas
<p>Resultados posteriores a la aplicación programa de preparación mental</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de cohesión social, dirigiendo la atención a cohesión referente a la tarea. Las deportistas entendieron que había espacios específicos para cada acción. Así que cuando tenían que llevar a cabo su trabajo lo hacían y posteriormente platicaban de otros temas que les interesaban. • Aumentó en la cohesión de tarea e importancia de trabajo en equipo. Se concientizaron que si trabajaban en conjunto y se apoyaban entre ellas las acciones concretas como pases, jugadas y tiros se les facilitaba, además de que eran acertadas. • Aumentó de intimidad y confianza entre jugadoras. Lograron conocerse como al ser humano que también sentía, desarrollaron empatía y entendieron que las desaprobaciones que hacían entre ellas les afectaba a todas, así que en lugar de hacer eso lo transformaron en apoyo. • Comunicación eficaz entre las deportistas durante el juego. Había mayor intercambio información, apoyo y aliento entre las jugadoras. • Resolución de conflictos, produciendo un sentimiento de bienestar. Al poder expresar sus sentimientos, las jugadoras éstas se mostraron más tranquilas y liberadas. • Capacidad para identificar problemáticas y exponerlas al grupo, tratando de resolverlas lo antes posible. • Incrementó de confianza en cada jugadora (autoconfianza). Las deportistas expresaron que el único reforzamiento que recibía era negativo, esto les hacía sentir que no eran capaces hacer nada bien. Sin embargo, al resolver éste conflicto, y en

	<p>la medida en que recibía críticas constructivas y apoyo de sus compañeras, incremento la confianza en ellas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento de confianza en el equipo (con el resto de sus compañeras). Al cambiar las críticas por el apoyo, las chicas estuvieron más receptivas a los comentarios de sus compañeras durante la cancha. • Con el planteamiento de objetivos, aumentó la seguridad en el trabajo propuesto por el entrenador, motivación y orden para trabajar. • Conocimiento de la visualización como herramienta útil. • Aumentó de concentración en los partidos. En lugar de preocuparse por lo que pensaría de ellas, se ocuparon en trabajar y hacer lo que habían entrenador durante la cancha. • Mejor actitud en los entrenamientos y en los partidos. Estaban más receptivas a los comentarios que se les hacía, y se esforzaban por lograr un mejor trabajo día a día. • Mayor disposición para trabajar. • Aumentó en la motivación. Al no sentirse evaluadas todo el tiempo, y al mejorar el clima de trabajo, las chicas pudieron disfrutar del deporte que tanto les gusta. • Disfrute del deporte, y de las actuaciones independientemente del resultado. Aprendieron a disfrutar de su actuación, gozar lo que hacen y tomar cada juego como experiencia, tratar de aprender lo más que se pueda de cada una de ellas.
--	--

Tabla N.8 Notas obtenidas durante las observaciones de campo y entrevistas antes de la intervención.

Se cumplió la meta fundamental del entrenador, que consistía en dotar de herramientas psicológicas a sus deportistas para enfrentar los retos deportivos posteriores; las cuales pudieron aplicar durante los entrenamientos, donde los cambios fueron percibidos por el entrenador y las jugadoras. El entrenador reportó que la actitud de las jugadoras mejoró en diversas circunstancias: durante el juego, ante sus compañeras, ante su propio desempeño y hacia él. Por ejemplo si alguna jugadora fallaba, las demás compañeras la alentaban a intentarlo de nuevo, y esto les daba seguridad para hacerlo. El cambio repercutió en los entrenamientos pues tenían una mejor actitud ante el trabajo, técnicamente mejoraron, lo cual se reflejaba durante los juegos de práctica en un aumento de canastas encestandas.

d) Resultados de competencias

Las deportistas no tuvieron competencias clasificatorias, sin embargo las herramientas adquiridas las aplicaban durante los entrenamientos.

El equipo tuvo tres partidos de práctica, en donde el resultado no era relevante para el entrenador sino que pudieran practicar las herramientas adquiridas.

A continuación se muestra una tabla con los resultados de los juegos:

	JUEGO 1	JUEGO 2	JUEGO 3
RESULTADOS	Ganaron	Perdieron	Ganaron

Tabla N.9 Resultados de los juegos de práctica

e) Resultados del cuestionario “Características Psicológicas Relacionadas con el Alto Rendimiento Deportivo: CPRD”

De acuerdo con Gimeno y cols. (1999) esta variable denominada “Influencia de la evaluación del rendimiento” nos da la estimación del control de estrés social percibido por el deportista. Los resultados observados son los arrojados de la aplicación del cuestionario CPRD, antes y después de la intervención. Donde un mayor puntaje refleja un mayor control del estrés social.

A partir del análisis de resultados observamos que cuatro de las cinco deportistas del equipo de Basquetbol, tuvieron un puntaje más alto en “Influencia de la evaluación del rendimiento” en el post test (ver figura N.5). Lo que indica que presentaron un aumento considerable en el control de estrés social después de la intervención. No obstante una de ellas disminuyó. Es importante resaltar que el aumento considerable se presentó en aquellas deportistas que acudieron regularmente al programa de preparación mental, que son las primeras cuatro deportistas.

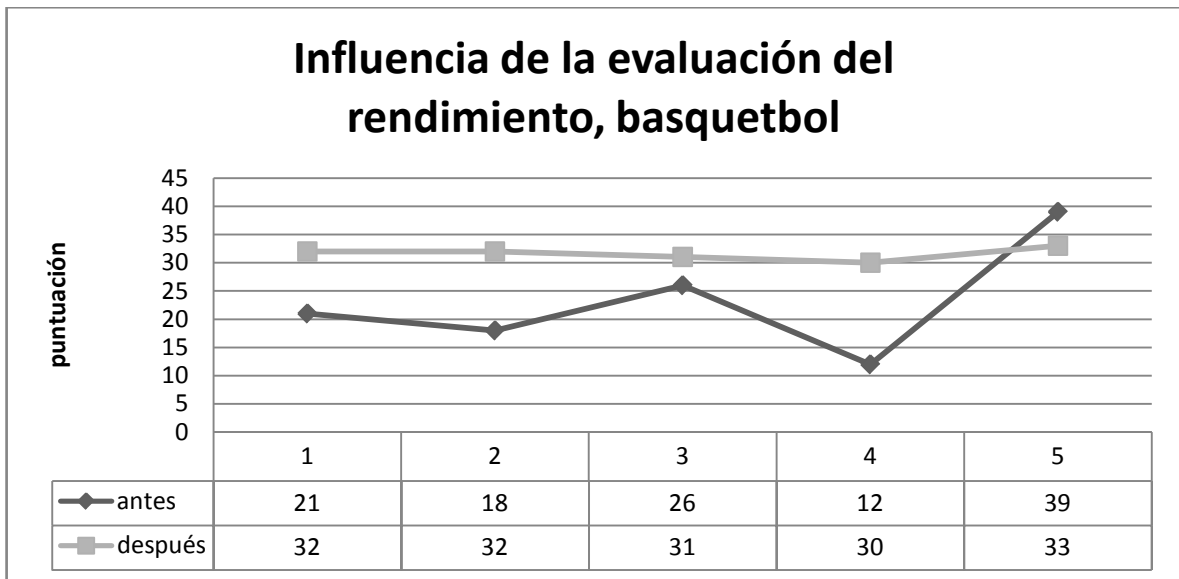


Figura N.5 Puntuación de la variable “control de la influencia del estado de rendimiento” del CPRD.

Los resultados son obtenidos de la aplicación del cuestionario CPRD, antes y después de la intervención. Donde un mayor puntaje refleja una mayor cohesión de equipo. En la figura N.6 se puede observar que dos de cinco deportistas del equipo de Basquetbol, presentaron un aumento en la “Cohesión de equipo”. Sin embargo, tres presentan una disminución.

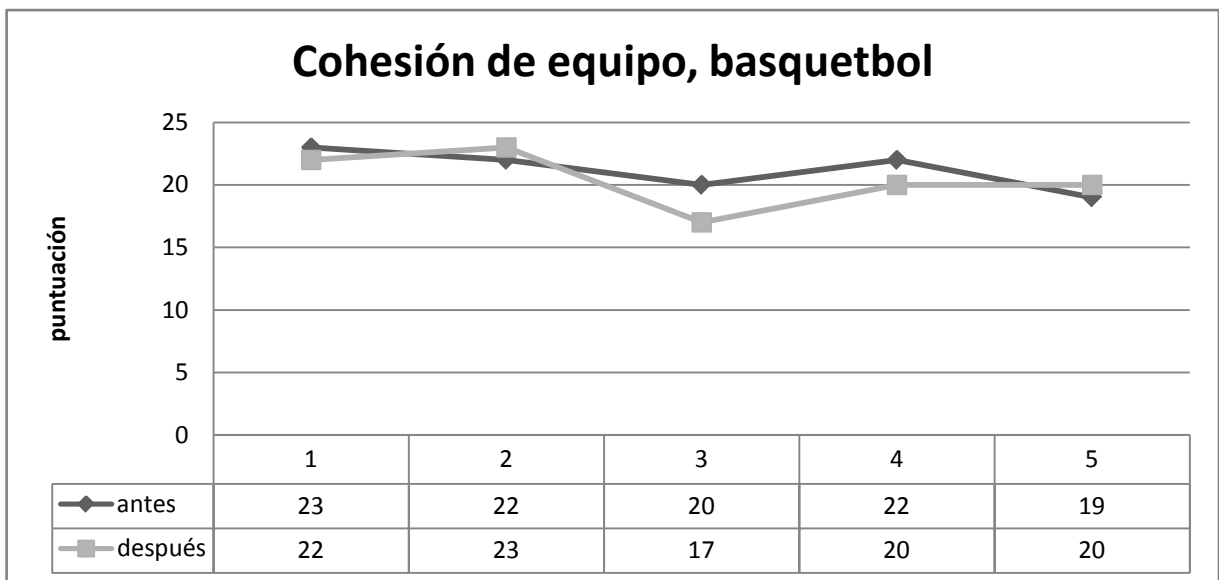


Figura N.6 Puntuación de la variable “cohesión de equipo” del CPRD

9. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La importancia del trabajo grupal aun en deportes individuales radica en la gran oportunidad de expresión para cada uno de los integrantes del grupo, pues como lo menciona Uriostegui (2003), el grupo tiene necesidades de afianzar sus lazos emocionales, y estar dentro de un contexto social que le dé estabilidad y dirección (Griffith & Vaitkus, 1999). Esto se logra a través de fomentar el desarrollo de la cohesión grupal, pues tener un grupo o red de apoyo disminuye el estrés según lo refiere Macuello, et al. (2005).

Lieberman, et al. (1973) resaltan que la cohesión está definida por “las propiedades de grupo, con manifestaciones individuales, sentimientos de pertenencia y atracción al grupo”.

Sin embargo, es importante recordar que el concepto de cohesión en el que está basado el presente trabajo es el propuesto por Gimeno, et al. (1999) donde la cohesión se mide por el grado de integración que tiene el deportista con su equipo, el nivel de satisfacción, el grado de actitud individualista en relación con su equipo y el espíritu de equipo.

El programa presentado, el cual tiene como objetivo aumentar la cohesión social para aumentar el control de estrés social; trabajó mediante la intervención de las siguientes variables, mencionadas por varios autores como las más eficaces para aumentar la cohesión: planteamiento de metas (Williams, 1996; Weinberg, 1996; Fuentes, et al., 2000; Renz & Greg, 2000; Calderón, 2004), resolución de conflicto (Loher, 1992; Fuentes, et al. 2000), aumento de comunicación (Loher 1992; Fuentes, et al., 2000; Renz & Greg, 2000; Calderón, 2004), resaltar fortalezas de cada individuo (Weinberg, 1996; Renz & Greg, 2000; Guerin, 2003) y desarrollo de intimidad y confianza entre compañeros (Weinberg, 1996; Renz & Greg, 2000). Pues como lo mencionan Ryska, et al. (1999) y Renz & Greg, (2000) la cohesión de grupo es un fenómeno multidimensional y dinámico.

Con respecto al planteamiento de metas, esta variable resulta relevante, pues un grupo no se forma simplemente por un conjunto de personas, es necesario que éstas tengan

una meta en común como lo resalta Uriostegui (2003), y como lo denota Anzieu, et al. (1997) el planteamiento de metas es una de las características que identifican a un grupo. En este sentido fue más fácil establecer los objetivos de grupo con el deporte de conjunto; con el deporte individual fue más complicado pues estos deportistas no se consideraban un “equipo”, haciendo énfasis en que la competencia es individual. El trabajo se enfatizó en hacer consciencia de que la mayor parte del trabajo lo hacen en equipo, es decir en las prácticas o durante los entrenamientos es necesario del otro para poder llevarlas a cabo. Balaguer, et al. (2004) resaltan la importancia de un clima de trabajo adecuado. Si no hay un clima favorecedor determinado por la cohesión, el trabajo se torna difícil, tedioso e imposible de llevarlo a cabo de manera útil para ellos, tal y como lo relataban durante las entrevistas los deportistas. En este sentido el estudio realizado por González (1978) resalta que la cohesión puede manifestarse en una atmósfera agradable de cooperatividad, integración del grupo y, en general, en unas relaciones humanas satisfactorias, concluyendo así que es una variable necesaria a desarrollar en todo grupo, incluyendo al ámbito deportivo (Mora, et al., 2000).

Mora, et al. (2002) resaltan que la cohesión en la actividad deportiva ayuda a incrementar la productividad, el desempeño y la satisfacción de los miembros del equipo. En este sentido antes de la intervención los deportistas mencionaban que era complicado trabajar con otros miembros del grupo porque no se llevaban bien, pues el grupo estaba subdividido o no se conocían lo suficiente. En las entrevistas posteriores a la intervención, los deportistas mencionaron sentirse satisfechos con el trabajo que llevaban día con día, y de la interacción que establecieron con sus compañeros, porque esta actitud mejoró el trabajo durante los entrenamientos y finalmente, en el desempeño en la competencia; así mismo, sentían que contaban con una red de apoyo en el momento de la competencia.

Dentro del programa, se enfatizó la “conciencia de grupo”, como lo mencionan Fuentes, et al. (2000), aumenta la eficacia del trabajo en grupo. Esto es relevante pues aun cuando el grupo de personas trabajan en conjunto, si no logran desarrollar el sentido de pertenencia con su grupo el trabajo se ve disminuido. En los equipos deportivos esta situación resaltaba claramente, en el equipo en conjunto (basquetbol) se reflejaba en un mal entendimiento en la cancha, no había comunicación entre las deportistas, el trabajo

era individualizado o entre los subgrupos, durante los entrenamientos el trabajo táctico se veía afectado, lo cual evidentemente repercutía el rendimiento total del equipo.

En la conducta observada posterior a la intervención, las deportistas sostenían una mejor comunicación con sus compañeras y con el entrenador, tenían mejor disposición al trabajo lo cual repercutió en un ambiente facilitador durante los entrenamientos (Calderón, 2004), finalmente el entrenador relató que el resultado de la intervención podía traducirse en un aumento de la tasa de canastas encestandas.

Los resultados concuerdan con el estudio realizado por Balaguer, et al. (2004), donde se observó la relación entre clima de trabajo y cohesión, los resultados mostraron que el clima está relacionado positivamente con la cohesión de tarea y cohesión social. Así mismo, que los climas motivacionales de implicación en la tarea, esto es, aquellos en los que los entrenadores valoran y fomentan el esfuerzo, la progresión, y la cooperación entre los miembros del equipo para aprender; los jugadores se sienten mejor psicológicamente (menor ansiedad, mayor confianza, mejor autoestima) y consiguen mejor rendimiento.

El equipo que estaba subdividido, donde había conflictos, nula comunicación y se luchaba por el poder; pudieron resolver los conflictos existentes, y expresar las necesidades de cada deportista. Este tema cobra relevancia pues como lo mencionan Renz & Greg (2000) y Calderón (2004) el papel de la comunicación presenta una relación circular con el incremento de la cohesión, medida que se eleva la comunicación sobre las tareas y las cuestiones sociales, lo que hace a los jugadores más abiertos unos con otros, hablan más y escuchan con más atención.

En esta misma dirección, Estrada (2002) hace énfasis en la importancia de conceder un espacio dentro de las sesiones psicológicas para que los jóvenes deportistas puedan hablar acerca de sus miedos, sentimientos, emociones, del entrenador, de sus compañeros y padres, con el fin de elaborar bases para reestructurar sus pensamientos y lograr un cambio de emociones. A los deportistas se les brindó el espacio y tiempo para expresar sus necesidades y comunicarlas de manera adecuada al resto del grupo. También se concedió una sesión para resolución de problemas, con el fin de resolver el conflicto existente y proponer soluciones viables a éste (Mora, et al. 2000; Loher, 1992). Después de la intervención, los deportistas manifestaron sentirse más tranquilos,

liberados y con la confianza de poder comunicar cualquier observación al resto del equipo y al entrenador. Esto se reflejó en mayor dinamismo durante los entrenamientos, facilidad durante la adquisición de táctica y finalmente, en el equipo de basquetbol, un mayor rendimiento en la cancha, reflejadas en el aumento de canastas encestandas.

El trabajo de confianza se manejó a través del autoconocimiento y fortalecimiento de las relaciones interpersonales (Weinberg, 1996); se propició un conocimiento más allá del entrenamiento, para conocer las necesidades, inquietudes y problemas de sus compañeros, que en ocasiones son similares a los suyos, de acuerdo a lo planteado por Renz & Greg (2000). Logrando así una identidad de equipo y aumentando el nivel de satisfacción, esto concuerda con la propuesta hecha por Loher (1992) en donde resalta que la comunicación clara, honesta y abierta logra un alto nivel de armonía en el equipo. La satisfacción se pudo observar en la cooperación y disposición para el trabajo en equipo, creando un ambiente agradable y facilitador para los entrenamientos.

Durante las entrevistas previas a la intervención los deportistas mencionaban sentirse presionados o estresados por lo que se esperaba de su actuación, ya sea por parte de su entrenador, compañeros o padres; lo cual interfería con su concentración y estado emocional para la competencia; manifestando un alto nivel estrés social, como lo cataloga Gimeno, et al. (1999). Después de la intervención, donde el objetivo fue facilitar la cohesión grupal, los deportistas mostraron una actitud diferente en su actuación. Aún en el deporte individual los deportistas se apoyaban entre ellos en las competencias, diciéndose palabras alentadoras, apoyándose en todo momento incluso en la derrota y todos estaban unidos cuando uno de sus compañeros competía para darle aliento. El apoyo entre los deportistas influyó de manera positiva pues como lo menciona Macuello (2005), el apoyo social resulta ser un mitigador del estrés, contribuye a reducir la intensidad de una amenaza percibida y a su vez aumenta la percepción de la propia eficacia para hacerle frente.

Es importante resaltar que la cohesión es un proceso, que afecta tanto grupal como individualmente (Lima, 2003). En él, el papel del psicólogo es ser “facilitador”, ayuda al grupo a llevar el proceso de manera exitosa (Calderón, 2004). Así mismo, en el proceso de aumentar el rendimiento de los deportistas, el psicólogo forma parte de un grupo multidisciplinario necesario para llevar a cabo dicha tarea, Matveyev (1983).

Pues la cohesión de equipo representa un proceso multidimensional el cual está conformado por distintas variables como lo son la conducta específica del entrenador, la interacción con él, entre los miembros del equipo y el contexto deportivo, tal como lo menciona Ryska, et al. (1999). Con respecto a esto, Bradley, et al. (2006) concluyen que los resultados en las intervenciones de equipo dependerán de los grupos y de las tareas demandadas, la duración de la tarea así como las herramientas interpersonales de cada uno de los integrantes. Así mismo es importante mencionar que la cohesión es un proceso dinámico en el cual los sentimientos de los integrantes del grupo están en constante cambio (Renz & Greg, 2000).

Otras variables, importantes de considerar para desarrollar la cohesión social están determinadas por la cultura, tipo de deporte, nivel de competencia y el género del entrenador (Ryska, et al., 1999). El último punto cobra relevancia en este estudio, posiblemente si fuera entrenadora en el caso del basquetbol, no existirían los problemas de comunicación entre ellas, pues la comunicación con personas del mismo sexo es más fácil. Sin embargo, esto no es posible de asegurar, es decir es una variable incierta y dinámica.

Con base en los resultados de la intervención podemos inferir que la cohesión social es un elemento importante en los deportes, incluso en aquellos que son aparentemente “individuales”, sin embargo no son un factor determinante en la competencia; los resultados concuerdan con la investigación realizada por Calderón (2004). Los resultados apuntaron a que la cohesión de equipo y la comunicación no son factores que puedan determinar que un equipo logre un mejor rendimiento deportivo; pues la cohesión no siempre potencia el rendimiento del grupo, pero sin duda puede crear un entorno positivo que provoque interacciones entre sus miembros (Williams, 1991). Señala que las relaciones entre los jugadores, ya sean positivas, negativas o neutras, no influirían en el desempeño deportivo; lo que mantendrá al equipo serán los procesos de grupo que le dan estructura y visualización a futuro, estas son; metas, la organización, las reglas a seguir, el código manejado por cada jugador y el entrenador.

Acorde con los resultados obtenidos, la cohesión de grupo cobra mayor importancia y peso en aquellos deportes en los cuales hay mayor interacción entre los deportistas.

Calderón (2004) justifica que esto se debe principalmente a que en los deportes interactivos (conjunto) se requiere que los integrantes trabajen conjuntamente y coordinen sus acciones. En cambio, en los deportes de acción paralela (individuales) tienen muy poca interacción entre los deportistas o coordinación para lograr sus objetivos.

La distinción entre tareas interactivas y de acción paralela es lo que nos ayuda a comprender la variabilidad de resultados en la relación entre cohesión y rendimiento en los distintos deportes. Como lo fue en el caso del Basquetbol, donde la variabilidad de resultados entre cohesión y rendimiento fueron más evidentes.

Por otro lado la relación entre estrés y cohesión no es posible sustentarla en el presente trabajo, como lo han afirmado en estudios previos: Gonzáles (2001), Montero (2007) y Macuello, et al. (2009). Dado que la población es reducida en el presente trabajo, esta aseveración no es posible sustentarla; para ello sería necesario replicar el trabajo con otros deportes, así como aumentar el tamaño de la muestra para que los resultados sean confiables.

Weinberg (1996) menciona que la cohesión puede crear un entorno positivo que provoca interacciones provechosas entre sus miembros, facilita el clima aprendizaje para cada individuo y los ayuda a sentirse miembros de un grupo (Ryska, et al., 1999). Esto a su vez disminuye el estrés social, el cual se fundamenta principalmente en la preocupación ante situaciones en las que el deportista evalúa su propio rendimiento o plantea que lo están evaluando personas significativas para él, Gimeno, et al. (1999). El hecho de contar con una red de apoyo, disminuye el estrés percibido y aumenta la eficacia del rendimiento (Griffith & Vaitkus, 1999; Griffith, 2002; Macuello, et al, 2005).

El cambio de actitud de los deportistas hacia la competencia, fueron evidentes y observables por los compañeros y el entrenador, los cuales se reflejaron directamente en el comportamiento (Leong & Austin, 2006) durante los entrenamientos y en el rendimiento final. Esto se pudo ratificar en los resultados recabados en las observaciones de campo.

No obstante, en los puntajes arrojados por el instrumento CPRD no es posible ver un cambio significativo en las variables mencionadas (cohesión e influencia del estado de rendimiento), el cambio más evidente es en la variable de “influencia del estado de rendimiento” que, como lo menciona Gimeno, et al. (1999) esta variable nos da una estimación del control de estrés social con el que cuenta el deportista; en las gráficas (número 3 y 5) se observa un aumento de control en ocho de los doce deportistas con los que se trabajó, lo cual indica que después de la intervención, hubo un mejor manejo del estrés social percibido.

Por otro lado, los datos acerca de cohesión de equipo no muestran diferencias significativas y observables en los deportistas, cinco de ellos muestran un aumento después de la intervención, no obstante algunos puntajes disminuyeron. Estos resultados se pueden interpretar con lo planteado por Pavitt (1998) donde menciona que la cohesión puede manifestarse como una variable que interviene en el mantenimiento del grupo, dividiéndose en 2 partes fundamentales: orientada a la tarea y orientada al aspecto social. Esto resulta relevante en el momento en que se intenta incrementar la cohesión de grupo, en el sentido en que se debe precisar hacia donde será orientada la cohesión: ya sea social o de tarea.

En la intervención con el equipo en conjunto (basquetbol) había un alto nivel de cohesión social, lo cual distraía al grupo y restaban atención a la tarea (Bernthal & Insko, 1993), por ende el objetivo fue balancearlas, disminuyendo la cohesión social para enfocar la atención en la tarea.

En el deporte individual, la cohesión social y de tarea eran prácticamente nula. El objetivo fue aumentar la cohesión social para facilitar la tarea (Raven & Rubin, 1981).

En este sentido, la preparación del psicólogo juega un papel muy importante en la evaluación de necesidades y observación, capaz de percibir tales sutilezas, las cuales son cruciales en el diagnóstico y planeación del trabajo (Rodríguez, 2006). Así mismo, la utilización de herramientas e instrumentos es elección del psicólogo, es importante señalar que no existen muchos instrumentos específicos para trabajar en el área de psicología del deporte o estandarizados con población mexicana. El instrumento utilizado en este programa: Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD) tiene una gran utilidad para la evaluación y diagnóstico en el deporte; revisando la bibliografía del ámbito y apoyándome en psicólogos de

mayor experiencia a nivel nacional (Gimeno, 1999; Ramos, 1999; Del pino, 1999; Lavello, 2005; Rodríguez, 2006; Ramírez 2009) se decidió utilizar dicho instrumento, sin embargo se encontró una limitante, pues no es capaz de detectar los cambios sutiles en cuanto a cohesión, ya sea si aumenta en cohesión social o referente a la tarea.

El cambio de actitud o conducta de los deportistas a partir de la aplicación de dicho programa apreciarse mejor a través del método cualitativo (Woolgar, 1996). Más allá de los resultados finales en las competencias, los cambios fueron percibidos por los entrenadores y deportistas, encontrando aplicación durante los entrenamientos y las competencias. Mejorando el clima de entrenamiento lo cual maximiza el aprendizaje de los deportistas (Balaguer, et al., 2009), mayor disposición para el trabajo, aumento de comunicación, mejor clima de trabajo, reduciendo el estrés percibido (Griffth & Vaitkus, 1999; Griffth, 2002) mejorando las relaciones interpersonales, aumento de comunicación (Calderón, 2004) y repercutiendo en el rendimiento final en las competencias (Shaw, 1986), específicamente en el Campeonato Nacional Juvenil, donde se obtuvieron tres medallas de oro y dos de bronce con el equipo de Karate Do.

Con esto se demuestra la utilidad del trabajo psicológico como parte de la planeación del macrociclo para los deportistas, con la meta de llegar a un máximo rendimiento (Fernández, 2003). Pues como lo menciona Rodríguez (2006) para obtener el mayor rendimiento deportivo se necesita tomar en cuenta cinco áreas fundamentales que son: el trabajo físico, táctico, técnico, psicológico y factores externos.

El trabajo es confiable y válido para los equipos que cuenten con características específicas de la población. Así mismo, recordar que los cambios son graduales y proporcionales al tiempo que se le dedique. Pues como se pudo observar, los cambios más relevantes se presentaron en las personas que asistieron cabalmente a las sesiones del programa de preparación mental. Las personas que no asistieron regularmente al programa no presentaron diferencias en el pretest y post test; lo que de alguna manera y sin ser el objetivo directo nos reflejaría la consistencia del instrumento utilizado (CPRD).

Finalmente es importante resaltar que el trabajo psicológico tiene como objetivo no sólo aumentar el rendimiento deportivo sino también el disfrute de éste; recordando que la

misión de la DGADyR consiste en: “coadyuvar en la formación integral de los alumnos a través de las prácticas ordenadas y programadas de acciones deportivas y recreativas que privilegien la actividad académica y fortalezcan el orgullo de pertenencia institucional, así como fomentar su participación en la vida productiva “(UNAM, 2001).

La aplicación del programa al representativo deportivo de media superior, cobra relevancia hablando de deporte formativo, pues son futuras promesas para incorporarse al representativo universitario una vez concluido su bachillerato. La combinación de buenos resultados y disfrute del deporte aumentan las probabilidades de éxito así como el número de deportistas que representarán la máxima casa de estudios, por el contrario si desde el bachillerato no hay un buen manejo de la actividad deportiva y frustración, es muy probable el abandono del deporte, concuerda con lo mencionado por Estrada (2002), donde concluye: “el deporte infantil y juvenil, con una planeación y propósitos adecuados al desarrollo positivo del practicante, ofrece un proceso educativo para la obtención de efectos benéficos: físicos, psicológicos y sociales”.

En el análisis de la evaluación del programa aplicado, se puede concluir que éste cumplió con los objetivos para los cuales fue desarrollado (Rossi, 1989), que consistía en aumentar el rendimiento de los estudiantes- deportistas de la UNAM, de manera específica a los deportistas de media superior que solicitaron dicho apoyo.

Así mismo refrenda, el trabajo y los resultados obtenidos por Rodríguez en el 2006 cuando desarrolló el programa de preparación mental. Se cumplió con el objetivo de la DGADyR que es desarrollar programas de preparación mental, para dar apoyo psicológico a sus equipos representativos, como parte de la preparación integral de sus deportistas. Lo que a su vez cumple con el propósito principal de la UNAM que es lograr una formación integral de sus educandos, conjuntamente con lo que constituye su preparación profesional (UNAM, 2001).

10. LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

Los cambios fueron reflejándose de manera gradual. En karate Do, el mayor cambio percibido por el entrenador fue la actitud de los deportistas hacia el grupo, mostrándose apoyo entre ellos, y manifestándose como “grupo” desde el primer torneo; apoyándose en los momentos cruciales de la competencia. Este cambio de actitud fue notorio, ya que antes de la intervención, este equipo no se consideraba un “grupo”, no había comunicación eficaz entre ellos, y no existía un ambiente de trabajo adecuado. El entrenador reportó sentirse satisfecho y reportó un aumento significativo en el logro de objetivos, pues durante el periodo del 2008 su rendimiento fue del 40%; sin embargo, en el 2009 el rendimiento fue del 75%, lo cual atribuye al apoyo psicológico recibido.

Es importante resaltar que el trabajo psicológico rendirá frutos en la medida en que se trabaje consistentemente. Es decir, además de que asistan cabalmente a las sesiones del programa de preparación mental, que trabajen en él y apliquen las herramientas que se les brinda. Así mismo, es importante el seguimiento de trabajo por parte de psicólogo.

Algunas sugerencias que dieron los deportistas en la última sesión (doce), como parte de la retroalimentación hacia el programa, fue tratar de hacer las sesiones con mayor dinamismo, ya sea a través de juegos o disminuyendo el tiempo de las sesiones, con el fin de no perder la atención. Buceta (2004) menciona que en el trabajo con atletas jóvenes las sesiones de entrenamiento deben ser cortas, las metas menores y la instrucción verbal debe ser más simple. Por su parte Estrada (2002) recomienda adaptar las técnicas a un lenguaje entendible para ellos, brindarles tiempo para hablar de sus miedos y escuchar sus sentimientos, etc. Estos principios se tomaron en cuenta en la planeación de la presente intervención, sin embargo, parece necesario acortar aún más el tiempo de intervención.

Otra variable relevante, es que en ambos equipos hubo rotación de los deportistas lo cual dificultó el seguimiento. En el caso del deporte individual (karate), el trabajo se había iniciado con catorce deportistas, sin embargo, por problemas fuera de alcance (término del bachillerato, problemas familiares y escolares) algunos desertaron del deporte y del equipo representativo, que finalmente quedó conformado por siete deportistas. En el equipo de basquetbol, a petición del entrenador, tres deportistas se

unieron al trabajo ya iniciadas las sesiones psicológicas, lo cual no permitió hacer una comparación en cuanto al avance del trabajo en estos casos, ya que no se contaba con la medida de pretest. Los datos de estas deportistas no fueron reportados en el presente trabajo.

Aunque se puede observar cambios relevantes de conducta en los deportistas, no se puede concluir de manera contundente que hay una relación directa entre la cohesión social y el control en el estrés del rendimiento. Para poder hacer posible tal afirmación se necesitaría aplicar el presente trabajo con una población más extensa, así como aplicarla con otros deportes lo cual daría validez y confiabilidad para poder hacer tal afirmación

Dentro de las principales limitaciones sigue prevaleciendo, el difícil acceso de los psicólogos para trabajar con los deportistas, ya sea como parte del equipo de trabajo o para hacer investigación; lo cual reduce la población meta. Trabajando con grupos pequeños, sin embargo al ser un trabajo de intervención directa es recomendable trabajar con grupos pequeños para tener una intervención eficaz (Anzieu & cols., 1997).

Otra limitante es la escasez de investigaciones precedentes a ésta, así como la carencia de instrumentos adaptados para la población mexicana (Ramírez, et al., 2009). Existen muy pocos trabajos en nuestro país, ya que es un área poco estudiada por su reciente aparición. En la UNAM se han hecho algunos, estudios sin embargo, son insuficientes. Acerca de la temática en la que se basa el presente trabajo- cohesión de grupo y estrés social- no se encontraron antecedentes teóricos, mucho menos acerca de la población con la que se trabajó, en este caso: adolescentes.

Resalta así la relevancia del presente trabajo, demostrando la utilidad de un programa de preparación mental, el cual marca la pauta para seguir avanzando en la investigación dentro de esta rama de la psicología, proponiendo un área específica de intervención.

Demostrando que la psicología del deporte puede hacer la diferencia entre los deportistas exitosos y los que no lo son (Loher, 1992).

BIBLIOGRAFÍA

- Anzieu, D., Martin, J. Y. & Vidaurrazaga, Z. S. (1997). *La dinámica de los grupos pequeños*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Balaguer I., Castillo I., Moreno Y., Garrigues V. & Soriano L. (2004). El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros de Psicología Social*, 2 1, 152-156.
- Bernthal, P. & Insko C. (1993). Cohesiveness without groupthink: The Interactive effects of social and task cohesion. *Group & Organization management*, 18, 1, 66-87.
- Bradley, J., Jo White, B. & Mennecke, B. (2003). Team and task: A temporal framework for the effects of the interpersonal interventions on team performance. *Small group research*, 34, 353-387.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias Psicológicas para deportistas jóvenes*. España: Dykinson.
- Calderón, B. (2004). *Comunicación, cohesión, metas y normas de grupo en equipos de fútbol con diferentes rendimientos deportivos*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Cozby, P. (2005). *Métodos de Investigación del comportamiento*. (8ªed.). México: Mc Graw Hill Interamericana.
- Del Pino, M. (1999). Relación entre variables psicológicas (control de estrés e influencia de la evaluación del rendimiento) evaluadas por el CPRD y variables de funcionamiento deportivo (adherencia al entrenamiento y a la competición y lesiones deportivas). En López, A., Pérez Llanda M. & Buceta J., *Investigaciones en breve en psicología del deporte (pp. 81-85)*. Madrid: Dykinson.
- Estrada, C. O. (2002). *Efecto de las técnicas cognitivo conductuales en la ansiedad ante deportes, en niños que entrenan Karate Do*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Fernández, S. J. (2003). *Efecto de la relajación y visualización sobre el rendimiento deportivo de corredores de fondo*. CECESDE. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. UNAM.
- Fisher, A. (1974). *Small Group decision making: communication and the Group process*. New York: Mc-Graw Hill.
- Fuentes, P., Ayala, A., Galán J. & Martínez P. (2000). *Técnicas de trabajo en grupo: una alternativa de la educación*. España: Ediciones Pirámide.
- Gimeno, F., Buceta, M. & Pérez-Llanda, M. (1999). El cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD): características

- psicométricas. En López, A., Pérez Llanda M. & Buceta J, *Investigaciones en breve en psicología del deporte* (pp. 65-77). Madrid: Dykinson.
- González, J. & Monroy P. (1978). *Dinámica de grupos: técnicas y tácticas*. México: Editorial Concepto.
- González, L. (2001). *Estrés y deporte de alto rendimiento*. México: Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO).
- Griffith, J. & Vaitkus, M. (1999). Relating cohesion to stress, strain, disintegration and performance: An organizing framework. *Military psychology*, 11, 1, 27-55.
- Griffith, J. (2002). Multilevel analysis of cohesion's relation to stress, well-being, identification, disintegration and perceived combat readiness. *Military psychology*, 14, 3, 217-239.
- Guerin, B. (2003). Social Behavior as determined by different arrangement of social consequences: diffusion of responsibility effects with competition. *The Journal of social psychology*, 143, 3, 313-329.
- Lavello, J. (2005). Estudio comparativo de los niveles medidos por el CPRD entre dos grupos etéreos de las divisiones menores de dos equipos de primera división. *Psicología científica*. Extraído 1 abril, 2009, de: www.psicologiacientifica.com.
- Leong, F., & Austin, J. (2006). *The psychology research handbook* (2°Ed.). U.S.A.: Sage publications.
- Lieberman, M. A., I. D. Yalom & M. B. Miles. (1973). *Encounter groups: First facts*. New York: Basic Books.
- Lima, M. (2003). *Comparación de los patrones de vinculación y cohesión grupal entre científicos de las ciencias sociales y exactas*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Lima, M., Liberman, S. & Russell, J. (2005). Scientific group cohesiveness at the National University of México. *Akadémiái Kiadó; Budapest and Springer, Dordrecht. Scientometric*, 64, 1, 55-66.
- Loher, J. (1992). *La excelencia en los deportes: Como alcanzarla a través del control mental*. México: Planeta.
- Maisonneuve, J. & Mazía, F. (1985). *La dinámica de los grupos*. Colección biblioteca contemporánea. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Manno, R. (1994). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España: Paidotribo.

- Marcuello, A., Barreiro, J. & Martínez, M. (2005). Valor preventivo de la cohesión y moral de grupo en la reacción de estrés de combate (REC). *Psicología on-line*. Extraído 13 agosto, 2008, de http://www.psicologia-online.com/articulos/2005/estres_combate.shtml.
- Matveyev, L. P. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. URSS: Editorial Ráduga
- Montero. (2007). La cohesión en los grupos de deportistas. *Psicología on-line* Extraído 13 Agosto, 2008, de: <http://ucha.blogia.com/2007/061801-la-cohesion-en-los-grupos-de-deportistas.php>.
- Mora, M., García, R., Toro, B. & Zarco, R. (2000). *Psicología aplicada a la actividad físico-deportiva*. Madrid. Ediciones Pirámide.
- Pavitt, C., & Curtis, E. (1998). *Small Group discussion* (3rd ed., On-line). Disponible: <http://udel.edu/communication/COMM356/pavitt>.
- Ramírez, S., Alba A, Tobías, C, Murillo, V., Salgado, B., Morán C., Rivas, C & Rivas O. (2009). *Estandarización y análisis de un instrumento español de psicología del deporte (CPRD) para una población mexicana (una primera aproximación)*. Manuscrito enviado para su publicación. México: UNED y Sociedad Mexicana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Ramos, M. (1999). Relación entre variables psicológicas (motivación y cohesión de equipo) evaluadas por el CPRD y variables deportivas (Adherencia, rendimiento y lesiones). En López, A., Pérez Llanda M. & Buceta J., *Investigaciones en breve en psicología del deporte*, pp. 77-81. Madrid: Dykinson.
- Raven, B. & Rubin J. (1981). *Psicología Social: las personas en los grupos*. México: Editorial Continental.
- Rivera, S. & García, M. (2005). *Aplicaciones de la estadística a la Psicología*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Rodríguez, G. V. (2006). “Programa de preparación mental para los equipos representativos de la UNAM”. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología. UNAM.
- Rossi & Freeman. (1989). *Evaluación: Un enfoque sistémico para programas sociales*. México: Trillas.
- Ryska, Y., Yin, Z., Cooley, D. & Ginn, R. (1999). Developing team cohesion: A comparison of cognitive behavioral strategies of U. S. and Australian sport coaches. *The journal of psychology*, 133, 5, 523-539.
- Shaughnessy, J., Zerchmeister, E. & Zerchmeister, J. (2000). *Research methods in psychology* (5° Ed.). U.S.A.: Mc Graw Hill.
- Shaw, M. (1986). *Dinámica de grupo*. Barcelona: Herder.

- Uriostegui. (2003). *Importancia del uso de ejercicios de las dinámicas de grupos en la capacitación*. Tesis de licenciatura. Facultad de Psicología.UNAM.
- UNAM. (2001). *Manual de procedimientos del programa de apoyo al desarrollo integral del deportista universitario*. Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas. México.
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: INDE Publicaciones.
- Weinberg, R. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y ejercicio físico*. España: Ariel.
- Williams, J. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. España: Biblioteca Nueva.
- Woolgar, S. (1996). Psychology, qualitative methods and the ideas for science. En Richardson, J. T. E (Ed.). *Handbook of qualitative research methods for psychology and the social sciences* (pp.11-25). Leicester: British Psychological Society.

APÉNDICE 1
SESIONES DE INTERVENCIÓN

SESIÓN 1	
OBJETIVOS: 1) Presentación Psicóloga- equipo. 2) Resaltar la importancia de la psicología del deporte, se utilidad y explicación del concepto de rendimiento. 3) Conocer a los deportistas y sus intereses.	
MATERIAL: Ninguno	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Presentación de la psicóloga, como parte del equipo de trabajo. - Explicación del campo de trabajo de la psicología del deporte, resaltando la importancia de ésta a través de ejemplos de cada deporte.
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Explicación de los componentes esenciales para un óptimo rendimiento deportivo. - Presentación de cada deportista, comentando hacia el grupo por qué está en el deporte, cuáles son sus expectativas, metas y principales problemáticas en él. - Recapitulando lo que ellos mencionan acerca de las problemática que han vivido dentro de su deporte, se ejemplifica como mejorarían usando la psicología del deporte.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> -Dudas. - Mencionar en una palabra cómo se sintieron.

SESIÓN 2
OBJETIVO: Detección de necesidades.

MATERIAL: -Ficha de registro e intereses (ANEXO 2). -Cuestionario: “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (ANEXO 3).		DURACIÓN: 50 min.
ACTIVIDADES		
INICIAL	-Establecimiento de rapport a través de dinámicas rompe hielo. - Comentarios acerca de la sesión anterior. -Dudas.	
PRINCIPAL	-Los integrantes del grupo hablan de las necesidades psicológicas que tienen como deportistas y explican cuales son los aspectos en los que creen es necesario trabajar, ya sea de manera grupal e individual. - Auto aplicación de la ficha de trabajo e intereses. - Auto aplicación del cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD).	
FINAL	-Cierre de la sesión resolviendo dudas y comentarios acerca del trabajo.	

SESIÓN 3		
OBJETIVO: Detección de necesidades y establecimiento de plan de trabajo.		
MATERIAL: Ninguno.		DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES		
INICIAL	- Plática únicamente con el entrenador con el objetivo de conocer las demandas del deporte, las necesidades psicológicas de los deportistas de manera individual y como equipo.	

PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> - Notificación al equipo de los resultados, obtenidos a través de las herramientas, resaltando los aspectos a trabajar. -Establecimiento del plan de trabajo a seguir como grupo.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> -Entrega de resultados a cada deportista.

SESIÓN 4	
OBJETIVO: Establecimiento de objetivos (técnicos, tácticos, físicos, psicológicos).	
MATERIAL: Hoja de establecimiento de objetivos. (ANEXO 4).	DURACIÓN: 70 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Resaltar la importancia del establecimiento de objetivos y metas. -Explicación de la diferencia entre objetivos de realización y de resultado.

PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> -Establecimiento de objetivos deportivos de manera individual para él: corto, mediano y largo plazos; de realización y resultado. -Revisión y discusión de ellos, para plantearlos de una manera realista. <p>*Con el equipo de Basquetbol se establecieron también los objetivos de grupo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -El entrenador explicó cuáles eran los objetivos de resultado para el corto mediano y largo plazos. - Por parejas, se le pidió a las jugadoras que establecieran los objetivos de realización que creyeran necesarios para poder cumplir los objetivos de resultado antes planteados. - Cada pareja expuso sus objetivos, posteriormente éstos eran complementados por el resto del equipo o el entrenador.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> -Recapitulación de la sesión, dudas y comentarios. - Mencionar en una palabra cómo se sintieron.
SESIÓN 5	
OBJETIVO: Denotar la importancia del trabajo en equipo y la comunicación.	
MATERIAL: Un pañuelo.	DURACIÓN: 40 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<p>Los deportistas exponen su experiencia en los entrenamientos durante la semana, y señalan si han podido aplicar las técnicas adquiridas hasta el momento (retroalimentación).</p>

<p>PRINCIPAL</p>	<p style="text-align: center;">Juego “la fortaleza”</p> <p>Se les indica a los deportistas a que hagan 2 equipos, el primer equipo solo son dos personas, el resto son el segundo equipo. Una persona se coloca al centro del segundo equipo, el resto hacen un círculo alrededor de ella, están entrelazados de las manos y/o antebrazos. Las instrucciones son las siguientes:</p> <p>La persona que está en el centro tiene un pañuelo, el equipo uno tiene que quitarle el pañuelo, por su parte el segundo equipo tiene que defender para que esto no suceda.</p> <p>Así mismo se plantearon tres situaciones diferentes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Nadie puede hablar, solo escuchan las instrucciones. 2) En el equipo uno pueden hablar entre ellos creando una estrategia para llevar a cabo su objetivo. 3) Ambos equipos pueden hablar y crear sus estrategias correspondientes de ataque y defensa.
<p>FINAL</p>	<p>Se analizan las situaciones vividas, resaltando la importancia de la comunicación entre los integrantes para la resolución de problemas. Los deportistas hacen analogías de como se aplica esto en el deporte que practican.</p>

<p>SESIÓN 6</p>	
<p>OBJETIVO: Aprendizaje respiración diafragmática.</p>	
<p>MATERIAL: Espacio de trabajo tranquilo, sin interrupciones.</p>	<p>DURACIÓN: 40 min.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	
<p>INICIAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se explica el objetivo de la sesión, que consiste en aprender la técnica correcta de respiración. -Se pide que se recuesten, se pongan cómodos, cierren los ojos, no crucen piernas ni brazos.

PRINCIPAL	<p>Pasos para la respiración diafragmática:</p> <p>1) Identificar ¿cómo respiras? Estirando la espalda coloca la mano encima del abdomen, justo debajo de las costillas. ¿Se mueve de abajo hacia arriba o no? (Diafragma se moverá hacia arriba).</p> <p>2) Céntrate en el abdomen. Espira vaciando los pulmones por completo. Respira a fondo y controla las pautas de respiración: parte inferior del abdomen se ensancha poco a poco, pecho se ensancha.</p> <p>3) Saber cómo respirar. Espira. Vacía los pulmones por completo. Respira a fondo ¿Por dónde inspiras? ¿Por la nariz o por la boca? Espira ¿por dónde expiras? ¿Por la nariz o por la boca?</p> <p>4) Corrige la respiración. Respira a fondo. Inspira por la nariz. Espira por la boca, siente cómo el aire caliente pasa por tu boca y labios. Inspira por la nariz. Espira por la boca.</p> <p>5) Ahora únelo todo. Respira a fondo, inspira por la nariz. Observa cómo se ensancha la parte interior de tu abdomen, luego la superior por último el pecho. Mantén la respiración 10 seg. Siente como esto crea tensión en tu garganta y boca. Respira como un “suspiro de alivio”, espirando por la boca.</p>
FINAL	<p>Se analiza situaciones en que puede ser de gran utilidad esta herramienta. Los deportistas platican algunas situaciones en las que se han visto afectados por no haber respirado adecuadamente. Se les invita a aplicarla en situaciones posteriores, a entrenarla en casa y durante los entrenamientos; es decir, de manera continua.</p>

SESIÓN 7	
OBJETIVO: Aprendizaje de visualización.	
MATERIAL: Ninguno	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<p>Explicación de la utilidad de esta herramienta, cómo ayuda para disminuir el estrés percibido, centrando la atención solo en su ejecución.</p>

PRINCIPAL	<p>-Iniciamos utilizando la respiración diafragmática, concentrando la atención solo en su respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posteriormente se pide que pongan la mente en blanco, traten de no poner atención a ningún distractor, detener cualquier pensamiento que venga a su mente. - Empezamos con la visualización de cosas relacionadas con el ambiente deportivo: un partido, su ropa de deportiva, accesorios, etc. Se pide que evoquen el recuerdo de una situación específica y piensen ¿cómo se sentían en ese momento? Física, mental y emocionalmente. - Visualizan una acción o movimiento que quieren perfeccionar, si no lo logran hacer lo intentarán hasta que se pueda. - Se resalta la importancia del cambio cognitivo- cambia un “no puedo” a “lo puedo hacer”- la mente no distingue entre lo real y lo ficticio.
FINAL	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de cada deportista acerca de la dinámica. - En una sola palabra mencionar cómo se sintieron.

SESIÓN 8	
OBJETIVO: Sesión con el entrenador para analizar los avances percibidos.	
MATERIAL: Ninguno.	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<ul style="list-style-type: none"> -Informe del trabajo que se ha llevado con los deportistas. - El entrenador habla de los avances percibidos dentro del grupo.

PRINCIPAL	<p>-Se brinda herramientas al entrenador para la corrección de errores y utilización adecuada de reforzamientos, para incorporarlos dentro del entrenamiento.</p> <p>-Explicación de los conceptos, importancia, utilización, aplicación y ejemplos.</p>
FINAL	Dudas y notificación de la situación a seguir con el equipo.

SESIÓN 9	
OBJETIVO: - Resaltar fortalezas de los deportistas. -Desarrollo de confianza e intimidad.	
MATERIAL: -Hojas de colores - Plumones -Bola de estambre	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	Se platica con los deportistas acerca de la sesión anterior, cómo se sienten con respecto al trabajo, se habla acerca del estado del grupo (retroalimentación).

<p>PRINCIPAL</p>	<p>-Para descubrir sus fortalezas, y la percepción que tiene el equipo de ellas se lleva a cabo la dinámica de las “espaldas” Se reparte una hoja y plumón a cada deportista, se pide que de un lado de la hoja cada uno de ellos escriba cinco fortalezas de ellos. Posteriormente se pegan la hoja en la espalda, dejando al descubierto el lado no utilizado; cada integrante le escribirá a sus compañeros una fortaleza que reconocen de ellos. Por medio de esta dinámica descubren la percepción que tiene su equipo con respecto a ellos.</p> <p>-Para el desarrollo de confianza e intimidad se utiliza la dinámica llamada: “la telaraña”</p> <p>Se pide a los deportistas que se sienten formando un círculo, a uno de ellos se les da la bola de estambre y se pide que hable de él/ella, contando al grupo de sus gustos, preferencias o actividades en sus ratos libres, algo que nos ayude a conocer más de él/ella. Así mismo que al final nos digan algo que nadie del grupo sabe acerca de ellos, algo así como un “regalo” hacía el grupo, algo que se quedará entre ellos y los unirá más. Al terminar su intervención le pasará la “bola de estambre” a alguien más, quién sea, este integrante hará la misma intervención y pasará la “bola”, irán pasándola sin soltar el estambre, con lo cual se irá formando una telaraña de estambre. Algo que los hace sentir en conexión.</p>
<p>FINAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Se da tiempo para la resolución de dudas. - Mencionar en una sola palabra cómo se sintieron.

<p>SESIÓN 10</p>	
<p>OBJETIVO: Resolución de conflicto</p>	
<p>MATERIAL: - Fichas de trabajo - Plumones</p>	<p>DURACIÓN: 60 min.</p>
<p>ACTIVIDADES</p>	
<p>INICIAL</p>	<p>Dado que durante sesiones anteriores se han descubierto conflictos necesarios de resolver, se planea esta sesión. Se decide hacerlo utilizando la técnica nominal.</p>

PRINCIPAL	<p>Se pide a los deportistas que se sienten formando un círculo, ésta vez está presente el entrenador en la sesión. Comenzamos platicando y exponiendo las situaciones que se han hecho notar como problemáticas que afectando al equipo. Los deportistas exponen su punto de vista acerca de ello.</p> <p>Posteriormente, se les entrega una ficha de trabajo y plumón a cada integrante del equipo, se pide que de manera individual y anónima escriban sus propuestas para resolver el conflicto o problemática presentada. Se les concede 5 min. mientras escriben.</p> <p>Se reúnen las fichas y se leen en voz alta las aportaciones que hace el equipo para la resolución del problema, el quipo puede ir interviniendo y hacer comentarios acerca de éstas.</p>
FINAL	<p>Finalmente, se hace un censo de las soluciones propuestas y los integrantes del equipo concluyen diciendo a qué se comprometen para llevar a cabo estas propuestas.</p>

SESIÓN 11	
OBJETIVO: Cierre y evaluaciones.	
MATERIAL:- Cuestionario: “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (ANEXO 3) -Hojas de colores. -Plumones. -Dulces.	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	- Auto aplicación del cuestionario de “Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento deportivo” (CPRD).

PRINCIPAL	<p>-Para conocer el impacto que tuvo la intervención en los deportistas, se lleva a cabo a través de una dinámica llamada “nudos”.</p> <p>Se pide que formen un círculo y se tomen de las manos, después que se entrecrucen entre ellos formando entre todos un gran nudo humano. Esta vez la psicóloga es la encargada de deshacer tal nudo. Cada que se va deshaciendo un nudo, los integrantes mencionan que aprendieron, que les ha dejado esta intervención en sus vidas no solo deportivas sino también personales.</p> <p>- Posteriormente, se les da una hoja de colores y se la pegan en la espalda, cada integrante le escribe a sus demás compañeros unas palabras de agradecimiento por el trabajo llevado a cabo dentro de las sesiones.</p> <p>- Se lleva una bolsa de dulces, se les pide que a la par que tomen un dulce, en una sola palabra digan cómo se sintieron dentro del curso.</p>
FINAL	<p>Se concede tiempo para comentarios de los deportistas, ya sea del trabajo o de las emociones y sentimientos despertados dentro del curso.</p>

SESIÓN 12	
OBJETIVO: Resultados, análisis, logros y limitantes	
MATERIAL: Informe	DURACIÓN: 60 min.
ACTIVIDADES	
INICIAL	<p>De manera general se expone al grupo los resultados obtenidos. Se les presenta los resultados del pretest y posttest, y se resalta los cambios observables en la conducta.</p>

<p>PRINCIPAL</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Los deportistas platican acerca de los resultados obtenidos, hacen observaciones y aportaciones acerca de ellos. Algunos narran sus experiencias. - Posteriormente, se les pide que hagan aportaciones acerca de las cosas que consideran es necesario mejorar, que otros aspectos les gustaría trabajar (retroalimentación). -Se resaltan los logros del programa aplicado, sin embargo también se hace un análisis de las limitantes
<p>FINAL</p>	<p>Finalmente, se hace un análisis individual y se resaltan los avances de cada deportista.</p>

APÉNDICE 2
FICHA DE REGISTRO

Nombre: Edad:

Deporte: Fecha:

¿Por qué practicas este deporte?

¿Cuánto llevas practicándolo?

¿Por qué en la UNAM?

¿Cuáles son tus metas como deportista?

¿Cuál ha sido tu mejor momento deportivo? Trata de describirlo brevemente

¿Cuál ha sido el peor? Trata de describirlo brevemente

Enlista 5 de tus fortalezas

Enlista 5 cosas que te gustaría fortalecer

Trata de describir clara, concisa y sinceramente la siguiente pregunta:

¿Quién soy?

Finalmente ¿A qué me comprometo?

APÉNDICE 3

GUIA DE ENTREVISTA CON ENTRENADOR

Con el objetivo de conocer la historia deportiva se cuestionará acerca de situaciones asociadas:

- Con las experiencias obtenidas durante los entrenamientos, antes, durante y después de las competencias de los deportistas.
- Trayectoria deportiva.
- Historia de lesiones relevantes de sus deportistas y proceso de recuperación.
- Aspiraciones y objetivos que tiene hacia cada deportista.
- Principales problemáticas en el grupo, causas y efectos de éstas.
- Requerimiento de su plan de trabajo anual (macrociclo).
- Problemática y perfiles detectados en sus deportistas
- Expectativas de resultados en competencia.

GUIA DE OBSERVACIONES DE CAMPO

La observación constituye un elemento importante en la etapa del diagnóstico y debe ser continuo, pues el comportamiento varía dependiendo de la fase del entrenamiento. En las observaciones se registrarán los datos referentes a:

- Condiciones de entrenamiento, como son: duración, intensidad, si entrena solo ó en equipo.
- Comunicación: se apreciará con quién se comunica el deportista, ya sea otros deportistas o entrenador; valor del contenido (positiva, negativa o neutra).
- Áreas de conflicto: se observará si hay diferencias o críticas, cómo las asimila o enfrenta.
- Emocional: las reacciones ante situaciones de fracaso o frustración.
- Perseverancia: las reacciones del deportista ante situaciones que perseveré en el entrenamiento.
- Observar la interacción entre los deportistas.
- El clima general de entrenamiento.
- Estilo del entrenador.

APÉNDICE 4

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:

A Casi

Casi Pocas A
nunca veces veces

menudo 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 significaría 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 significaría 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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo darle muchas vueltas a la competencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. No me encuentro motivado(a) para entrenar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con todos los miembros del equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competencia (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competencias (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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 en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta mucho olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competencia (o en un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competencia (o un partido).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca Pocas veces A veces A menudo Casi siempre

22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me “veo” haciéndolo como si estuviera viéndome en un monitor de televisión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo (a) es muy inestable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competencia (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fe en mí mismo(a).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <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"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
39. Pienso que no merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>
40. En las competencias (o en partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>

PREGUNTAS:

Casi nunca Pocas veces A veces A menudo Casi siempre

<p>41. Pierdo la concentración durante una competencia (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>43. Me concentro con facilidad en lo más importante de cada momento de una competencia (o de un partido).</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>44. Me cuesta aceptar que destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>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).</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>46. Pierdo la concentración en la competencia (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>47. Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>
<p>48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.</p>	<p><input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/></p>

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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competencia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⇒ POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS AFIRMACIONES (ÍTEMS) ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

APÉNDICE 5

INSTRUMENTO PARA ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS

Establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo; así como objetivos de realización y resultado.

OBJETIVOS	FECHA PARA CONSEGUIRLOS	OBJETIVOS DE RESULTADO	OBJETIVOS DE REALIZACIÓN
OBJETIVOS FINALES			
OBJETIVOS INTERMEDIOS PROGRESIVOS			
OBJETIVOS PRIORITARIOS A CORTO PLAZO			