



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES**

**IMPLEMENTACIÓN DE UN TALLER DE RESILIENCIA PARA ESTUDIANTES  
QUE PARTICIPAN EN EL DEPORTE UNIVERSITARIO, REPRESENTANDO A  
LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:**

**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:**

**ALAN IGNACIO ELIZALDE SIMÓN**

**DIRECTOR: LIC. RICARDO ALBERTO LOZADA VAZQUEZ**

**REVISORA: MTRA. INGRID MARISSA CABRERA ZAMORA**

**SINODAL: DR. LUIS EMILIO CÁCERES ALVARADO**

**SINODAL: LIC. MARIA DE LA CONCEPCIÓN CONDE ÁLVAREZ**

**SINODAL: LIC. JEANNETTE BERENICE TIERRABLANCA BERMÚDEZ**

Cd. Mx. 2018.



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>1</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>2</b>
<b>Capítulo I.....</b>	<b>4</b>
<b>Contexto de la institución donde se pretende aplicar el taller y población a trabajar .....</b>	<b>4</b>
<b>1.1 Dirección general de deporte universitario.....</b>	<b>4</b>
<b>1.2 Departamento de psicología del deporte: unidad mixta de psicología del deporte .....</b>	<b>9</b>
<b>Capitulo II.....</b>	<b>13</b>
<b>La Psicología del Deporte al servicio de la UNAM.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Psicología del Deporte.....</b>	<b>13</b>
<b>2.1.1 Definición. ....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.2 Tarea del Psicólogo del Deporte.....</b>	<b>14</b>
<b>2.1.3 Orientaciones de la Psicología del Deporte. ....</b>	<b>15</b>
<b>2.1.4 Psicología del Deporte en México.....</b>	<b>18</b>
<b>2.1.5 Trabajos de Psicólogos del Deporte en México.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2 Características del Programa de Psicología del Deporte de la DGDU .....</b>	<b>29</b>
<b>2.3 Actividades que se realizan durante el Programa.....</b>	<b>30</b>
<b>2.4 Trabajo de la Unidad Mixta de Psicología del Deporte .....</b>	<b>31</b>
<b>Capitulo III.....</b>	<b>39</b>
<b>Resiliencia y psicología del deporte.....</b>	<b>39</b>
<b>3.1 Resiliencia .....</b>	<b>39</b>
<b>3.1.1 Características principales de una mentalidad resiliente. ....</b>	<b>41</b>
<b>3.2 Resiliencia y deporte .....</b>	<b>44</b>
<b>3.3 Modelo teórico de la resiliencia.....</b>	<b>48</b>
<b>3.3.1 Personalidad positiva. ....</b>	<b>49</b>
<b>3.3.2 Motivación.....</b>	<b>51</b>
<b>3.3.3 Confianza. ....</b>	<b>59</b>
<b>3.3.4 Concentración.....</b>	<b>60</b>
<b>3.3.5 Apoyo social percibido.....</b>	<b>65</b>
<b>Capitulo IV.....</b>	<b>69</b>

<b>Propuesta del taller .....</b>	<b>69</b>
<b>4.1 Justificación .....</b>	<b>69</b>
<b>4.2 Nombre del taller: resiliencia, una herramienta esencial en el deporte de alto rendimiento.....</b>	<b>70</b>
<b>4.2.1 Objetivo general del taller. ....</b>	<b>70</b>
<b>4.2.2 Objetivos específicos. ....</b>	<b>71</b>
<b>4.3 Contenido temático .....</b>	<b>71</b>
<b>4.4 Duración del taller.....</b>	<b>73</b>
<b>4.5 Población.....</b>	<b>73</b>
<b>4.6 Espacio físico.....</b>	<b>74</b>
<b>4.7 Mobiliario, materiales y equipo .....</b>	<b>74</b>
<b>4.9 Metodología .....</b>	<b>79</b>
<b>Capítulo V .....</b>	<b>81</b>
<b>Conclusiones, alcances y limitaciones .....</b>	<b>81</b>
<b>5.1 Conclusiones .....</b>	<b>81</b>
<b>5.2 Alcances y Limitaciones.....</b>	<b>85</b>
<b>5.2.1 Alcances.....</b>	<b>85</b>
<b>5.2.2 Limitaciones.....</b>	<b>86</b>
<b>Referencias.....</b>	<b>93</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>97</b>

## Resumen

El presente trabajo documenta la experiencia obtenida en la realización del servicio social en la Dirección General de Deporte Universitario, dentro de la Unidad Mixta de Psicología del Deporte, que brinda atención psicológica a los estudiantes que practican deporte y son miembros de los equipos representativos de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Se estudiaron las variables psicológicas que influyen en el deporte, para ayudar al deportista a maximizar su rendimiento y obtener los resultados positivos.

La propuesta de la implementación de un taller de resiliencia aplicada a estos deportistas tiene como objetivo primordial que los deportistas conozcan y manejen el constructo de resiliencia para aplicarlo dentro y fuera de sus competencias. La resiliencia entendida como la capacidad de resistir ante las crisis y pruebas de la vida con una especial capacidad para la adaptación y la superación, pudiendo hacer frente a las diversas situaciones con un balance final de éxito y enriquecimiento personal a pesar de las dificultades (Torralba, 2013), trasladada al deporte, es una herramienta crucial para el atleta, si se toma en cuenta que la práctica de un deporte en alto rendimiento es un ambiente estresor por naturaleza, presentando tantas problemáticas y conflictos para el individuo, lo cual genera, en la mayoría de los casos, un bajo rendimiento e incluso la deserción del deporte.

La importancia del estudio de la resiliencia en el ámbito deportivo es esencial en todo el equipo multidisciplinario que rodea al atleta, se plantea un taller basado en el modelo de resiliencia de propuesto por Fletcher y Sarkar en el 2012, con el afán de que el atleta comprenda y maneje a la perfección los 5 puntos del modelo y pueda tomar lo mejor de cada uno para lograr un mejor rendimiento.

**Palabras clave:** Psicología del Deporte, resiliencia y deporte.

## Introducción

La Psicología del Deporte es una rama relativamente nueva, está constituida por las particularidades psicológicas de la actividad deportiva, con el fin de garantizar el mayor éxito de un deportista, hablando en cuestiones de consecución de logros y metas, personales y grupales. El deportista, por naturaleza, está inmerso en un ambiente estresor, el cual se configura de acuerdo a la actividad física que desarrolla y como la desarrolla, un atleta de alto rendimiento no está inmerso en los mismos problemas que un deportista de recreación, sin embargo, enfrentan particularidades y conflictos que pueden desencadenar problemas que afecten su desempeño en el deporte, e incluso en la vida cotidiana.

La importancia de un profesional dedicado a la Psicología del Deporte radica en la necesidad del deporte por profesionalizarse y obtener una metodología. Conforme el deporte evoluciona, las necesidades cambian, y de necesitar solo un entrenador que guiará al equipo, ahora se necesita un médico especializado en deporte, un nutriólogo, y un psicólogo que enfocado al deporte y a todos los problemas que el atleta enfrenta en su vida deportiva.

La importancia de nuevas alternativas para que el psicólogo pueda enfrentar los retos de la evolución del deporte tendrá sus recompensas si se enfocan adecuadamente, la utilización de un constructo como el de la resiliencia en el deporte es un reto e innovación que permiten al profesional de la psicología ofrecer al deportista una alternativa para mejorar su desempeño dentro y fuera del deporte.

La resiliencia, entendida como la capacidad de un cuerpo de soportar la adversidad y salir beneficiado de la misma, es un arma poderosa para un deportista, que dentro y fuera de las competiciones se mantiene en constante contacto con el fracaso y los factores que puedan afectar

su mente, el reto está en enfrentar la adversidad y poder salir con una victoria, un punto difícil o un campeonato.

La población tomada en el presente trabajo tiene una particularidad que no se presenta a menudo en el deporte: un estudiante deportista que representa a la Universidad Nacional Autónoma de México en competencias deportivas de diferentes disciplinas, que, además de convivir con entrenamientos de alto rendimiento, deben sobrellevar la vida de un estudiante normal.

El conflicto principal para esta población de deportistas es tratar de mediar un deporte de alto rendimiento con el estudio de bachillerato o una carrera universitaria, teniendo infinidad de problemas, que, con una mentalidad resiliente podrían sobrellevar ambos ambientes estresores y tener alto porcentaje de éxito en ambas actividades.

Se plantea la posibilidad de enseñar el constructo de resiliencia mediante un taller para que los deportistas desarrollen una mentalidad resiliente y cuenten con el bagaje de conocimientos necesarios y poder aplicar los mismos en las situaciones que más les convengan: una competencia, un entrenamiento, rehabilitación de una lesión, etcétera.

Se tiene como objetivo principal que el participante del taller conozca las características de una mentalidad resiliente, y aplique los mismos dentro del desarrollo de la actividad física y de esta manera obtener los resultados esperados en cuanto a la rama deportiva.

# Capítulo I

## Contexto de la institución donde se pretende aplicar el taller y población a trabajar

### 1.1 Dirección general de deporte universitario

El deporte en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) tiene una historia muy significativa, se ha labrado con letras de oro el renombre de la máxima casa de estudios en distintas disciplinas deportivas, tanto a nivel profesional como de recreación, las actividades deportivas han estado presentes durante décadas en la institución y sus diferentes campus.

La población de deportistas que alberga la UNAM es muy basta, dado que se tiene que organizar cualquier actividad, la dependencia correspondiente a deporte representativo y recreación es la Dirección General de Deporte Universitario (DGDU), la cual se ha transformado para poder brindar servicios a los estudiantes deportistas.

Los estudiantes deportistas que representan a la UNAM en sus diferentes competencias son atendidos por un grupo multidisciplinario dependiendo la rama, pero en el ámbito psicológico solo existe una pequeña división que trata estos temas: La Unidad Mixta de Psicología del Deporte.

Con muy pocos años de experiencia la Unidad mixta se encarga de dar atención a todos los deportes que la UNAM maneja, y como es un área nueva, no tiene el apoyo ni los materiales necesarios para brindar la atención adecuada en esta rama, se pretende ayudar, tanto a la parte administrativa, como a la población de estudiantes, fortaleciendo los contenidos de la Unidad



Mixta de Psicología del Deporte, brindando herramientas como el entrenamiento de la resiliencia, factor que es una novedad en toda la DGDU, con el afán de que los atletas resulten beneficiados de una atención psicológica especializada en deporte.

Para entender el manejo de la institución donde se pretende intervenir, y gracias a la experiencia obtenida al realizar el servicio social, es necesario explicar antecedentes, métodos de trabajo y formas del mismo, para realizar una correcta intervención:

- Antecedentes: Desde los inicios de la UNAM el deporte fue un pilar importante de su edificación y a la fecha sigue siendo un catalizador importante en el desarrollo integral de sus alumnos, docentes y trabajadores. A partir de este conocimiento, la Universidad, comprometida con sus estudiantes, proporciona la posibilidad de ejercitarse, recrearse, practicar una vasta cantidad de deportes a través de sus programas y equipadas instalaciones. Los antecedentes de este importante esfuerzo tienen una historia que día a día se escribe a la par de los importantes logros académicos.

Antes de la formación de la Dirección General de Deporte Universitario (DGDU), esta dependencia pasó por varias etapas. En sus inicios se conformó como el Departamento de Educación Física en la Escuela Nacional Preparatoria, en 1917. Nueve años más tarde cambió a Departamento de Educación Física de la Universidad. En 1962, se transformó en Dirección General de Educación Física, y cinco años después nace la Dirección General de Actividades Deportivas, en 1976 obtiene el nombre de Dirección General de Actividades Deportivas y Recreativas, DGADyR por sus siglas. (DGDU, 2015).

En 1989, la DGADyR recibió parte de las funciones asignadas a la Dirección General para la Administración de Recintos Culturales, recreativos y deportivos, a través del programa denominado “Deporte y Recreación para la Formación Integral del Estudiante Universitario”, se establecen las bases de las actividades deportivas y recreativas como parte del proyecto educativo universitario.

En 1993, se integró a la Secretaría de Asuntos Estudiantiles, teniendo por objetivos, atender a usuarios y estudiantes (tanto dentro como fuera de la Universidad) que practicaran algún deporte, en 2001 esta dirección queda adscrita a la Secretaría de Servicios a la Comunidad, es la dependencia a la que actualmente pertenece. Finalmente, a inicios del año 2016 obtiene su actual nombre: Dirección de Deporte Universitario. (DGDU, 2015).

La DGDU tiene por objetivo principal, promover a través de sus 41 disciplinas (**Ver Tabla 1**) una vida sana y de convivencia social entre la comunidad universitaria, además de contar con instalaciones deportivas adecuadas y prestar servicios médicos especializados.

**Tabla 1.***Disciplinas e instalaciones.*

<b>Instalación</b>	<b>Disciplina</b>
Campos de Béisbol, Fútbol Americano, Fútbol Soccer, Tiro con Arco	Fútbol Americano, Fútbol Asociación, Béisbol, Hockey, Tocho Bandera, Tiro con Arco.
Canchas de Básquetbol, Fútbol Rápido, Frontón Abierto, Tenis	Frontón, Baloncesto, Fútbol Rápido, Tenis.
Estadio Olímpico Universitario, Estadio Roberto “Tapatío” Méndez	Fútbol Americano, Fútbol Asociación.
Ex – Reposo de Atletas	Fisicoculturismo, Levantamiento de Pesas, Montañismo.
Frontón Cerrado	Ajedrez, Baloncesto, Squash, Hándbol, Tenis de Mesa, Deporte adaptado, Esgrima, Voleibol de Sala.
Gimnasio de Taekwondo	Boxeo, Judo, Karate Do, Lucha, Taekwondo.
Pabellón de Gimnasia	Baile y Danza Deportiva, Porras, Gimnasia.
Pista de Calentamiento	Acondicionamiento Físico, Atletismo, Ciclismo.
Alberca Olímpica	Natación, Polo Acuático, Buceo, Triatlón, Clavados, Voleibol de Playa, Nado con Aletas.

Fuente: adaptado de DGDU (2015).

- Misión: Contribuir a la formación integral de los alumnos en su desarrollo físico, psicológico, ético y social, a través del desarrollo de actividades deportivas y recreativas, ofreciendo a los alumnos, entrenadores y promotores la capacitación, formación y actualización en el ámbito de la recreación, la actividad física y el deporte, a través del conocimiento de sus ciencias aplicadas. Fomentar en los alumnos la actividad física y la recreación, así como desarrollar las aptitudes de los alumnos hacia el deporte, y fortalecer las estrategias de detección de talentos, a fin de atenderlos, reclutarlos como integrantes de los equipos representativos de la UNAM y potenciar sus capacidades hacia el alto rendimiento. (DGDU, 2015).
  
- Visión: Generar una cultura deportiva y recreativa que se constituya en elemento insoslayable en la formación integral de los universitarios para favorecer el desarrollo de valores tales como la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina, superación personal, trabajo en equipo, respeto, el uso inteligente del tiempo libre y el sentido de identidad con su escuela, su universidad y su país, favoreciendo el tránsito exitoso de los alumnos por su Universidad y su compromiso con la sociedad. (DGDU, 2015).

La DGDU ofrece el servicio de atención psicológica para deportistas de sus equipos representativos, mediante la Unidad Mixta de Psicología del Deporte, perteneciente al departamento de Psicología del Deporte, que se encarga de evaluar e intervenir en las diferentes disciplinas.

## **1.2 Departamento de psicología del deporte: unidad mixta de psicología del deporte**

**Objetivo:** Capacitar y formar especialistas en esta área de la psicología, para brindar servicios a la comunidad universitaria y aportar experiencias, en el ámbito deportivo a la UNAM. De igual forma, fomentar el interés de alumnos y académicos en el área de la Psicología del Deporte para su futuro desarrollo como área de especialización académica (DGDU, 2015).

**Misión:** Contribuir en la formación integral y de calidad, de los y las deportistas de la UNAM; impulsando la Psicología del Deporte como parte fundamental en la formación tanto de deportistas como entrenadores, para poner en alto a la Universidad y reflejar una calidad deportiva. Estimular que la adherencia deportiva sea mayor y aumente el universo de deportistas universitarios(as). (DGDU, 2015)

**Visión:** Trabajar el aspecto físico y mental por medio de la formación académica de alumnos referente a la realización de actividades de servicio social y prácticas profesionales que ayuden al área de Psicología del Deporte; así mismo coadyuvar en la formación de entrenadores(as) brindándoles diversas habilidades psicológicas para una mejora en el rendimiento y en la obtención de resultados favorables (DGDU, 2015).

### **Servicios:**

- ❖ **Asesoría para mejora del rendimiento:** El Departamento de Psicología del Deporte fue creado en coordinación con la Facultad de Psicología con la finalidad de satisfacer la necesidad de asesoría psicología especializada de la comunidad universitaria que práctica deporte y quieren mejorar su rendimiento.

- ❖ **Asesoría para equipos representativos y equipos de extensión:** Brindar conocimiento especializado de las habilidades psicológicas necesarias para la práctica deportiva en sus diferentes niveles. Variables psicológicas generales como: activación, motivación, atención, control de estrés, autoconfianza. Utilizando técnicas específicas para cada variable (**Ver Tabla 2**).
- ❖ **Atención clínica especializada:** El apoyo especializado en Psicología del Deporte está orientado a la mejora del rendimiento deportivo; es importante diferenciar esta práctica de otras problemáticas de tipo psicológica, que también pueden estar interfiriendo con el adecuado desempeño de los deportistas y requieren de la intervención de psicología clínica especializada. Algunos ejemplos de estos problemas son: problemas familiares, problemas de pareja, ansiedad o depresión crónica, trastornos de sueño, etc. Para esto se cuenta con el servicio de canalización a la Facultad de Psicología para recibir atención clínica. (DGDU, 2015)

**Tabla 2.**

*Técnicas para el manejo de variables psicológicas.*

<b>Variable Psicología</b>	<b>Técnica Utilizada</b>
Activación	Respiración Torácica: Rápida y superficial para aumentar el nivel de activación.
Motivación	Técnicas de visualización previa a la competencia.
Atención	Respiración Diafragmática: Lenta y profunda, para la disminución del nivel de activación
Control de Estrés	Relajación Muscular Progresiva
Autoconfianza	Visualización de competencias pasadas
Adherencia al Entrenamiento	Establecimiento de objetivos

Fuente: basado en Weinberg (2010).

- Población: Los atletas atendidos están en un rango de edad de entre los 15 y los 27 años, ambos sexos, estudiantes deportistas, esto quiere decir que deben estar inscritos en cualquier institución educativa vinculada a la UNAM (ENP, CCH, FACULTADES y FES) con un promedio mínimo (8.0), para cada disciplina deportiva, el cual es esencial para poder participar en competencias importantes como la Universiada Nacional. Se les brinda un entrenamiento adecuado para cada deporte en horarios y tiempo.

Durante el periodo de septiembre del 2015 y marzo del 2016 se atendió a un total de:

- Fútbol femenino: 30 jugadoras.
- Basquetbol Femenil: 20 jugadoras.
- Voleibol Femenil: 17 jugadoras

Los servicios prestados por la Unidad Mixta de Psicología el Deporte eran asignadas conforme los requerimientos de los equipos representativos, tomándose en cuenta el tipo de deporte, los integrantes de los mismos y las sesiones que el entrenador concedía a la Unidad, empatando las sesiones con los macro y micro ciclos de entrenamiento, entregados previamente por el entrenador.

La propuesta de realizar un taller de resiliencia para los estudiantes deportistas surge de la experiencia que adquirí durante 6 meses de servicio social en la institución y área mencionadas, la necesidad de fortalecer el programa de la Unidad Mixta de Psicología del Deporte, es inminente conforme a las necesidades de todos los deportes.

Brindar a un deportista la oportunidad de conocer y aplicar el constructo de la resiliencia en su actividad física es un arma poderosa para la consecución de logros, personales y de equipo, una mentalidad resiliente saldrá beneficiada de las situaciones adversas que se presenten, cuestiones que el deportista enfrenta día a día.



## Capítulo II

### La Psicología del Deporte al servicio de la UNAM

#### 2.1 Psicología del Deporte

La psicología del deporte constituida como área es relativamente joven, respecto a los trabajos que se han realizado los últimos 20 o 30 años, pero es cierto que en el siglo XIX se tuvieron acercamientos que pueden determinar esta área de trabajo (Pérez y Estrada, 2015).

Uno de los pioneros en investigación de esta área fue Norman Triplett en 1897, con el análisis de un grupo de ciclistas en condiciones de facilitación social, a partir de esa investigación, llegó a la conclusión de que la participación de otros actores en el desarrollo del deporte, en específico de compañeros, podrían influir de buena forma en el rendimiento del deportista (Davis, Huss y Becker, 1995).

Junto con Triplett, otro autor que comenzó con trabajos en esta área y a quien se le conoce como “el padre de la psicología del deporte” en Estados Unidos es Coleman Griffith (Cox, 2015)

Su principal mérito fue establecer el primer laboratorio dedicado a la psicología del deporte en la Universidad de Illinois en 1925, el cual estaba dedicado a resolver problemas psíquicos y fisiológicos relacionados con el rendimiento deportivo.

Los principales ejes de su investigación fueron la naturaleza de las habilidades psicomotoras, el aprendizaje motriz y la relación entre las variables de personalidad y el rendimiento físico.

En el ámbito deportivo de alto rendimiento, Griffith, fue el primer psicólogo contratado por un equipo profesional, los Chicago Cubs lo contrataron para mejorar su rendimiento.

Desafortunadamente se enfrentó a una de las grandes limitaciones de la psicología del deporte, y el entrenador del equipo, quien no compartía las ideas de Griffith, mermó sus resultados, pero su abordaje científico de la psicología en el entrenamiento deportivo, se ha convertido en el modelo con el que trabajan actualmente los psicólogos del deporte en los equipos profesionales. (Green, 2003).

### **2.1.1 Definición.**

La Psicología del Deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales. El rendimiento deportivo recibe la influencia de factores psíquicos y emocionales que pueden ajustarse y aprenderse. Es importante resaltar que esta relación es a la inversa, la participación en un deporte puede determinar la estructuración de los factores psíquicos y emocionales del individuo.

De acuerdo con Weinberg y Gould, la psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas y a aplicación práctica de dicho conocimiento. (Weinberg y Gould, 2010).

### **2.1.2 Tarea del Psicólogo del Deporte.**

Entre los roles que puede desarrollar un psicólogo del deporte se presentan tres vertientes (Cox, 2005):

1. Psicólogo del Deporte con orientación clínica:

Es una persona entrenada en psicología clínica, generalmente tiene un profundo interés en la experiencia deportiva, son individuos preparados para enfrentar problemas tales como

los trastornos emocionales y de la personalidad que afectan a los deportistas.

2. Psicólogo del Deporte dedicado a la educación:

Regularmente son profesionales que recibieron su formación desde la educación física y ciencias del deporte, utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. Su labor consiste principalmente en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento.

3. Psicólogo del Deporte dedicado a la investigación:

Para que la psicología del deporte sea considerada como ciencia, debe mantenerse en constante actualización e investigación, es importante que las personas que se dedican a esta rama de la psicología realicen investigaciones que nutran al área, ayuden a las futuras generaciones en el campo laboral.

### **2.1.3 Orientaciones de la Psicología del Deporte.**

El fútbol, como cualquier deporte de conjunto, tiene diversas estrategias y planteamientos que llevan al equipo a conseguir los objetivos, una defensa cerrada para esperar el contragolpe, posesión de balón para poder brincar las líneas, etcétera, cada entrenador y cuerpo técnico tendrá su propio sistema, diseñado y desarrollado específicamente para su equipo, previo estudio de actitudes y aptitudes, sucede lo mismo con el psicólogo del deporte.

El profesional dedicado a esta área debe observar y planear sus formas de abordar el trabajo que tenga enfrente y las orientaciones serán de vital importancia para realizar un planteamiento correcto del trabajo. Weinberg y Gould proponen 3 orientaciones y dejan la puerta abierta a la evolución y creación de más vertientes:

- Orientación psicofisiológica

Esta orientación cree que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es analizar los procesos fisiológicos del cerebro y su influencia sobre la actividad física. Por lo general se evalúa la frecuencia cardíaca, actividad de las ondas cerebrales y potenciales de acción muscular para determinar las relaciones entre esas mediciones psicofisiológicas y la conducta dentro de la práctica del deporte. Ejemplo: utilizar técnicas de biorregulación durante el entrenamiento de tiradores de élite y lograr que el tirador dispare entre dos pulsaciones cardíacas para mejorar la precisión.

- Orientación sociopsicológica

En esta orientación se presupone que la conducta está determinada por una interacción compleja entre el ambiente (especialmente social) y las características personales del deportista. Se analiza la forma en la que el ambiente social de la persona influye sobre la conducta y la forma en la que la conducta de la persona influye sobre el ambiente sociopsicológico. Ejemplo: Se analiza la manera en que la personalidad del entrenador influye en el desempeño de sus entrenados, si se nota un autoritarismo excesivo, se

investigará la forma en la que ese estilo de entrenamiento afecta o beneficia al deportista, y se podrá determinar si es la mejor opción para conseguir el mayor rendimiento.

- Orientación cognitivo-conductual

Se pone énfasis en los aspectos cognitivos, o ideas y conductas del deportista ya que se considera que el pensamiento es fundamental para determinar la conducta. En esta orientación se desarrollan parámetros de medición subjetivos para evaluar la confianza en uno mismo, la angustia, la orientación de objetivos, la visualización, y la motivación, se puede considerar entonces, en que forma estas valoraciones están relacionadas con el cambio de conducta del deportista. Ejemplo: algunos grupos de tenistas principiantes, con y sin signos de agotamiento profesional, fueron evaluados con una batería de pruebas psicológicas, se observó menor motivación en los que padecían este síndrome contra los que no lo padecían, interfiriendo directamente con los resultados que se esperaban. El trabajo de esta corriente presupone que la conducta está determinada tanto por el ambiente, como por los factores cognitivos, en tanto los pensamientos y la interpretación desempeñan un rol vital.

Dentro de la Dirección General de Deporte Universitario, existe un programa de Psicología del Deporte enfocado a la población que se atiende, el presente trabajo pretende dar un complemento al servicio que ofrece la Unidad Mixta de Psicología del Deporte. Se plantea utilizar el Taller de Resiliencia en la población de estudiantes-deportistas que practican deporte universitario, la propuesta surgió de la necesidad de brindar a la población que atiende la DGDU herramientas

psicológicas, como la mentalidad resiliente, para la obtención de resultados positivos en todas las competencias y el desarrollo integral de los estudiantes-deportistas.

#### **2.1.4 Psicología del Deporte en México**

La psicología del deporte es una materia relativamente nueva en México, ya que sus antecedentes se inician aproximadamente en el año 1970; sin embargo, los primeros pasos importantes se realizan a partir de 1991, por lo que es conveniente destacar los esfuerzos y limitantes en estos dos períodos (Sálmela, 1992; García, 1999; Larrumbe, 2002; Moran, 2000 y 2002 citado en Rodríguez 2006).

- **Periodo 1970-1990**

1. Durante este periodo, un número reducido de psicólogos institucionales e independientes incursionaron en la investigación de la psicología del deporte, mediante la información proporcionada por entrenadores extranjeros que visitaban México; por contactos con psicólogos del deporte de Estados Unidos, Alemania y Suecia y por la que reciben al asistir a congresos internacionales.
2. Inclusión aislada de cursos de psicología deportiva en programas de educación física, medicina deportiva y entrenadores deportivos.

3. Fundación de la Sociedad Mexicana de Psicología Deportiva en 1988, por Guillermo Dellamary, siendo su principal actividad la promoción de la psicología deportiva mediante la impartición de cursos y seminarios en Guadalajara (Belmonte, 2008).
  
4. Entre la mayoría de los psicólogos interesados prevalecían como temas de estudio las técnicas prácticas para vencer las barreras psicológicas en las ejecuciones deportivas y las dinámicas de grupo aplicadas para resolver conflictos de equipo.
  
5. La Universidad Autónoma de Chihuahua (UACH) inició, en 1990, la maestría en Ciencias Aplicadas al Deporte, con un tronco común para tres opciones: administración del deporte, biología del deporte y psicología del deporte (Belmonte 2018).
  
6. En el periodo destacan las siguientes limitantes: resistencia de atletas y entrenadores para aceptar el apoyo psicológico en sus programas de entrenamiento y competencia; falta de información y promoción de la psicología del deporte y escaso apoyo económico de los organismos gubernamentales del deporte para actividades relacionadas con la psicología del deporte.

- **Periodo 1991- 2005**

1. Por iniciativa de Claudia Rivas se realiza la primera en 1991 y la segunda en 1997, reunión de psicología del deporte teniendo como sedes respectivas el Centro Nacional de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte de la CONADE y el Centro Ceremonial Otomí en el Estado de México, con la asistencia de psicólogos de diversas partes del país (Belmonte, 2018).
2. En 1998 se celebra el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México; organizado por Claudia Rivas y un grupo de colaboradores. Se contó con la presencia de exponentes de España, Portugal, Estados Unidos, Cuba y México. Asimismo, sirvió de marco para el inicio del curso de Master en Psicología de la Actividad Física y el Deporte de la UNED en México, dirigido en la modalidad a distancia, con sesiones presenciales del psicólogo Dr. José Ma. Buceta (Belmonte 2018).
3. En 1999, Arturo Alba de San Luís Potosí, México, y Celestino Tobías de Valencia, España, organizaron el Segundo Congreso Internacional de Psicología del Deporte, con ponentes de España, Cuba, Argentina, E.U. y México. Al año siguiente se celebra el Tercer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en la Ciudad de México, organizado esta vez por Claudia Rivas y colaboradores.



4. Se han realizado distintos diplomados y cursos sobre el tema en el interior del país y cada vez se sensibilizan más en esta disciplina entrenadores y deportistas.
5. Actualmente, la UNAM realiza cursos y seminarios relacionados con la psicología del deporte y algunos profesores han incluido en sus temarios de clase aspectos sobre el tema. Por su parte, la Universidad del Fútbol en Pachuca ofrece una Licenciatura en Psicología, con área de concentración en deportes y una Maestría en ciencias del deporte de alto rendimiento en la que se incluye el factor psicológico. Por lo que corresponde a las universidades autónomas del Estado de México, Sonora y Zacatecas, estas instituciones ofrecen diplomados en psicología del deporte que son impartidos por personas formadas en la práctica o trabajo y en ocasiones por especialistas de otros países, como Cuba, y por egresados de la UACH, en la Maestría de Ciencias Aplicadas al Deporte. Otros psicólogos en nuestro país se están especializando en la actividad con una maestría a distancia en España, con el apoyo de la CONADE (Belmonte 2018).
6. Son pocas las asociaciones o colegios que regulan la especialidad, destacando: la Asociación Michoacana de Psicología del Deporte, la Asociación del Estado de México y la Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte que cuenta con un escaso número de miembros, con una capacidad limitada para regular el ejercicio de la especialidad.

7. Aun cuando existe en nuestro país la Ley General de Cultura Física y Deporte, la figura del psicólogo del deporte no está regulada en la legislación vigente. (Rodríguez, 2006).

La Psicología del Deporte se ha convertido en los últimos 25 años en un logro incuestionable de la cultura de la humanidad que involucra unos 1500 psicólogos y más de 40 países en 5 continentes además de la capacitación psicológica a entrenadores y maestros de educación física en todo el mundo lo cual es una constante de los programas de preparación de estos profesionales (Belmonte 2008).

Este movimiento humano se refleja cada vez con más fuerza en la institucionalización de la psicología del deporte mediante la fundación de cátedras, institutos de investigación, congresos y publicaciones dedicadas a la enseñanza e investigación.

### **2.1.5 Trabajos de Psicólogos del Deporte en México**

Si bien es una disciplina relativamente nueva, en nuestro país hay profesionales dedicados a la practica de esta rama de la psicología, como ejemplo tenemos a dos profesionales que implementan una metodología de trabajo en el deporte más popular del mundo: el fútbol.

Con amplia trayectoria en el rubro, Parma Aragón y Cristian Rodríguez dedican su vida al deporte y a poner el nombre de México en alto, una a nivel de selección nacional y el otro en Argentina con el club Talleres de Córdoba.

## **Trabajo de Parma Aragón**

La psicóloga cuenta con una larga trayectoria en el fútbol mexicano, pero uno de sus trabajos más reconocidos es el que realizó con el combinado nacional que se adjudicó la medalla de oro en Londres 2012 (Archivo de 10, 2012).

Aragón Mladovich es la coordinadora nacional de psicopedagogía del Sistema Nacional de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol, es decir, es asesora psicológica de los equipos de fútbol mexicano; hoy en día de la Selección Mexicana Sub-23, pero lo ha sido de la Selección Nacional Paralímpica, y también de la Selección Mexicana de fútbol femenino.

Sobre la intervención que realizó con los deportistas paralímpicos cuando iban a Sídney 2000, escribió: "Llegar a una competencia de tan alto nivel requiere de una preparación integral. Una preparación que incremente las posibilidades de un buen desempeño en esta justa deportiva (...) Dentro de esa preparación integral, está incluida la preparación psicológica que los atletas necesitan para poder desempeñarse adecuadamente, optimizando su potencial en la competición." (Archivo de 10, 2012).

Lo mismo hay que hacer con la selección mexicana que se prepara para competir a nivel mundial, por lo que debe estar pendiente de las necesidades de cada jugador: "Toda intervención psicológica debe tener claro cuál es el objetivo, es construir un hilo conductor que te permita mantener la intervención siempre en perspectiva y con un fin claro, lo que optimiza el trabajo". (Archivo de 10, 2012).

## **Intervención con el Club América**

La psicóloga refiere que la intervención psicológica en deporte de equipo exige para su óptima realización un proyecto multidisciplinar para cubrir todas las necesidades de los deportistas. El entrenamiento individual y el asesoramiento a los técnicos marca la parte fundamental de la intervención desarrollada (Rivas y Aragón, 2003).

Dentro de su trabajo en el Club América, Aragón (2003) implementó una intervención con el equipo base, con los siguientes objetivos:

1. *Entrenar las capacidades psicológicas para la competencia deportiva, específicamente en el contexto futbolístico (manejo de prensa, administración de ingresos económicos, manejo de la fama y las relaciones).*
2. *Generar y mantener hábitos de vida saludables, comprensión y seguimiento del llamado "entrenamiento invisible": Alimentación e hidratación adecuada, descansos y planificación del tiempo libre.*
3. *Entrenar capacidades necesarias para el trabajo en equipo: Cooperación, compromiso, tolerancia y manejo de objetivos colectivos.*
4. *Desarrollo del Pensamiento Táctico.*
5. *Estrategias para la resolución de problemas, intra y extra cancha.*

Respecto a la intervención, Aragón refirió las siguientes fases:

### **Intervenciones colectivas**

La intervención se realiza tanto con los equipos profesionales (Primera “A”, Equipo Juvenil, Segunda, Tercera), como con los 4 equipos que integran las Fuerzas Básicas, integrados por jóvenes nacidos en 1990, 1989, 1988 y 1987 (Rivas y Aragón, 2003).

Las intervenciones grupales están determinadas por la planificación del trabajo psicológico conjuntamente con el trabajo físico y técnico - táctico.

Para realizar la planificación se parte de una evaluación inicial que consta de instrumentos de evaluación como el POMS, CPRD, BUTT, COMPROMISO y se complementa con la observación directa en campo y con una entrevista individual al “devolver” los resultados de las evaluaciones a cada jugador (Rivas y Aragón, 2003).

Las autoras refieren que la evaluación inicial arroja los elementos necesarios para trazar un plan de trabajo. Los resultados se entregan de manera individual y son confidenciales para cada jugador; sin embargo, se hace una gráfica colectiva (conservando el anonimato de los jugadores) para Cuerpo Técnico y Directiva, en donde se explica la situación del equipo en cuestión y las estrategias para mejorar (Rivas y Aragón, 2003).

El objetivo de las intervenciones grupales es trazar objetivos comunes y fomentar el desarrollo de habilidades psicológicas básicas como parte de su formación integral. Las sesiones grupales se realizan en aula semanalmente con una duración de 30 min y se complementan con trabajo grupal en cancha en entrenamientos, y en viaje. (Rivas y Aragón, 2003, p.39).

## **Intervenciones individuales**

Las intervenciones individuales se realizan de acuerdo a las necesidades específicas de jugador o a demanda del Director Técnico para tratar puntos específicos.

El objetivo de las sesiones individuales posee dos vertientes la primera consiste en el trabajo de aspectos de índole privada, es decir lo que el jugador experimenta en su vida extra fútbol, por ejemplo, aspectos familiares, escolares, amorosos, etc. (Rivas y Aragón, 2003)

La segunda se encarga del trabajo individual deportivo, donde se enfatizan las habilidades individuales para la mejora, puesta a punto o perfeccionamiento de su actividad deportiva. Estas sesiones incluyen las relacionadas con lesiones, es decir la preparación para cirugías y la rehabilitación de operaciones y lesiones menores (Rivas y Aragón, 2003, p.40).

## **Asesoramiento al cuerpo técnico**

Es innegable, la incorporación del entrenador, su apoyo y cooperación al trabajo psicológico, una de las ventajas que encontraron las autoras en la intervención con los equipos en Club América, es el apoyo y la cooperación por parte de los entrenadores.

Incorporando sesiones semanales con ellos, auxiliares, preparadores físicos, médicos, utileros, en donde se les facilita información, en forma de folletos, denominado por nosotras como “psicotips”, a partir de un programa que tiene que ver con el desarrollo de habilidades psicopedagógicas, manejo del estrés, estilos de comunicación, liderazgo, toma de decisiones, manejo de equipo y jugadores, haciendo énfasis en el trazo adecuado de objetivos (Rivas y Aragón, 2003, p.40).

## **Trabajo de Christian Rodríguez**

Christian Rodríguez inició en el Colegio Vistahermosa, en México, como psicólogo de equipos de futbol; después, hizo una maestría de psicoterapia psicoanalítica en la Universidad de Buenos Aires, en ese periodo tuvo un encuentro con Antonio Mohamed, entonces DT de Huracán, que le convenció de relacionar su profesión con el futbol (AS México, 2018).

Regresó a México y se incorporó a la filial Tuzos Tejupilco, antes de iniciar unos cursos de director técnico en la sede central del club Pachuca, en donde conoció a gente que lo invitó a formar parte de la institución porque “les urgía alguien que cuidara el desarrollo de sus jugadores”, recuerda el propio psicólogo en entrevista con AS México.

El trabajo no sólo funcionó, sino que tuvo tal éxito que Christian Rodríguez fue invitado a formar parte del cuerpo de psicología de Selecciones Nacionales, en donde vivió experiencias en Juegos Centroamericanos, Panamericanos, torneos preolímpicos y de Concacaf, entre otros.

### **Acompañamiento, el eje de su trabajo**

En la actualidad, Christian Rodríguez es el director del Centro de Formación Talleres (CFT), una suerte de casa club en donde viven los jóvenes que no son originarios de la provincia de Córdoba, y el lugar en donde se forman los nuevos prospectos para Talleres de Córdoba (AS México, 2018).

Rodríguez refiere que el alto rendimiento y la competencia diaria hacen que los chicos generen muchas adversidades. La base de su trabajo es la resiliencia, la transformación de las

adversidades del deportista en fortalezas para que puedan incorporar el alto rendimiento en sus vidas y que puedan competir de forma cómoda en situaciones incómodas. Aplica un método de acompañamiento diario con los jóvenes para vigilar su seguridad, salud, academia y valores (AS México, 2018).



## **2.2 Características del Programa de Psicología del Deporte de la DGDU**

NOMBRE DEL PROGRAMA: Proyectos de Ciencias de la Salud Aplicados a la Comunidad que Practica Cultura Física, Deporte y Recreación

### OBJETIVOS:

- a) Brindar asesoría psicológica especializada en el deporte a los equipos representativos de la Universidad Nacional Autónoma de México, UNAM, entrenadores, deportistas y colaboradores, con el fin de maximizar su rendimiento en entrenamiento y competencia.
- b) Formar un Grupo de Profesionales de la psicología deportiva para generar contenidos, investigación, cursos, talleres, etc. con el fin de brindar materiales para las personas que siguen en formación, tengan una capacitación adecuada.
- c) Trabajar en conjunto con los equipos representativos de la UNAM con la finalidad de obtener resultados favorables en las diferentes competencias a disputar.

INSTITUCIÓN ENCARGADA DEL PROGRAMA: UNAM, a través de la Dirección General de Deporte Universitario (DGDU), en conjunto con el Departamento de Psicología Del Deporte.

## 2.3 Actividades que se realizan durante el Programa

- Apoyo y adiestramiento psicológico para deportistas en sus diferentes disciplinas, y ramas deportivas, con el objetivo de conseguir el máximo rendimiento posible, complementando el modelo interdisciplinario del deporte.
- Intervención en diferentes deportes, para la enseñanza de las habilidades psicológicas básicas que se manejan dentro y fuera del deporte que se practica y optimizar el accionar de los deportistas.
- Creación de contenido de estudio para que las nuevas generaciones interesadas en realizar actividades relacionadas con la Psicología del Deporte cuenten con una guía de procedimientos a seguir en sus futuras tareas como profesionales.

Durante los seis meses en los que se trabaja el programa se realizan diversas actividades con el objetivo de contar con la capacitación adecuada de habilidades y destrezas que debe tener un psicólogo del deporte, basándose en las necesidades de la Unidad Mixta de Psicología del Deporte enfocado a obtener el máximo rendimiento de los atletas universitarios en sus respectivas competencias.

El programa de servicio está dividido por temporalidad y temáticas, con el fin de que el aprendizaje sea continuo y tenga implementaciones teórico - prácticas adecuadas para cada deporte y deportista.

- Primer mes: Curso de capacitación.
- Segundo mes: Asignación y presentación con el deporte a trabajar.  
Revisión bibliográfica
- Tercer mes: Observación y detección de necesidades en el deporte base, revisión bibliográfica.
- Cuarto mes: Presentación del cronograma de actividades a realizar al entrenador y cuerpo técnico, intervención en campo, revisión bibliográfica.
- Quinto mes: Trabajo en campo con el equipo base.
- Sexto mes: Dinámicas de cierre con el equipo base y elaboración de informes finales.

## **2.4 Trabajo de la Unidad Mixta de Psicología del Deporte**

### **Capacitación**

Durante el primer mes de estancia en el programa, se imparte un curso de capacitación con el objetivo de enseñar las herramientas y habilidades necesarias para dirigir las sesiones psicológicas con los diferentes equipos representativos. El curso es impartido por la responsable de la Unidad Mixta, en conjunto con una Psicóloga del Deporte con amplia experiencia en campo, dentro y fuera del país.

El curso consiste en sesiones presenciales de 4 a 5 horas diarias en las instalaciones del CECESD, la DGDU y los diferentes recintos deportivos donde entrenan los equipos.

Las sesiones se desarrollan de manera teórico – prácticas, en donde el tema revisado teóricamente, es retroalimentado por una práctica entre los integrantes del grupo de servicio social o bien, con algunos deportistas invitados por las docentes.

Dentro de la temática revisada se abordan temas referentes a las variables psicológicas relacionadas al rendimiento deportivo que deben manejar los deportistas y cuerpo técnico dentro y fuera de las competencias, variables cómo: Motivación, Activación, Concentración, Visualización, Control de estrés.

Al término de cada tema se realiza una evaluación para tener un control de los conocimientos adquiridos por los integrantes del grupo de servicio social, consiste en un examen escrito o la aplicación de una de una técnica de las distintas variables antes mencionadas.

En el curso de capacitación se brindan herramientas teóricas y prácticas que el psicólogo del deporte debe manejar a la perfección en una intervención, siendo de suma importancia que la estructura del curso esté enfocada al beneficio de los deportes a trabajar.

### **Asignar y presentar al equipo con el deporte a trabajar**

Dentro del curso de capacitación impartido, las docentes identifican aptitudes y actitudes de los prestadores de servicio con el objetivo de asignarlos al deporte adecuado. Tomando en cuenta conocimientos, actitudes, preparación, participación y recomendaciones de los equipos representativos, se asignó a cada prestador un deporte base.

Aunado a la asignación del deporte base, los prestadores de servicio social deben apoyar a los diferentes deportes atendidos por la Unidad Mixta de Psicología del Deporte como son: Basquetbol Varonil y Femenil, Fútbol Femenil, Judo, Tiro con Arco, Voleibol Femenil, Gimnasia Artística.

Una vez asignado el deporte base, y con un rol de apoyo a los demás deportes, se realiza la presentación formal con el equipo.

- **Presentación con atletas y cuerpo técnico:** Mediante una sesión al final del entrenamiento del equipo asignado, se da a conocer el nombre del psicólogo a cargo del equipo, se mencionan objetivos generales de la intervención psicológica en el deporte, acompañado de presentación nombre por nombre de los atletas y cuerpo técnico.
- **Entrevista con el entrenador(es):** En la siguiente sesión de entrenamiento, previa cita con el entrenador en jefe, se realiza una breve entrevista semiestructurada (**ver Anexo 1**), de forma oral, con el objetivo de establecer de manera adecuada los objetivos de la intervención con el equipo.

### **Observar y detectar necesidades en el deporte base (Tercer mes)**

El tercer mes del programa, estuvo asociado a la observación y la planeación de las actividades a realizar en las sesiones con los deportistas, se asiste los días de practica durante el mes de noviembre e inicios de diciembre, también a las competencias y partidos de fogueo del equipo.

Teniendo como objetivo principal identificar las habilidades psicológicas que los atletas puedan necesitar para mejorar y maximizar su rendimiento en la Universiada Nacional, competencia más importante del año para el deporte universitario en la UNAM. Un aspecto importante de la observación en campo es la familiarización del deportista y del equipo de trabajo con el Psicólogo

del Deporte, con el fin de crear la confianza necesaria y así facilitar el trabajo posterior dentro del equipo.

A la par de la observación en entrenamiento y competencias se elabora un cronograma de actividades, tomando en cuenta las necesidades psicológicas y los objetivos establecidos por el entrenador, para el final de temporada.

Establecer el objetivo general para las intervenciones:

- Enseñar a las atletas las diversas variables psicológicas que intervienen en su deporte para obtener las aptitudes necesarias y manejarlas antes, durante y después de cada competencia a participar.

Se acuerda el número de sesiones psicológicas a trabajar con los atletas, en conjunto con el entrenador y ajustando el tiempo a sus microciclos y mesociclos de entrenamiento, para empatar el adiestramiento psicológico con el entrenamiento específico de su deporte.

El cronograma cuenta con fechas y horas establecidas por escrito las actividades a realizar en cada sesión.

## **Presentación del cronograma de actividades a realizar al entrenador y cuerpo técnico, intervención en campo**

Una vez concluido el cronograma de actividades para las sesiones psicológicas que incluyen los temas a tratar con las atletas en tiempo y forma, se presenta al equipo de trabajo, entrenador, asistente y médico del deporte, con el objetivo de que sea aprobado y retroalimentado. Posteriormente se presenta a las atletas con el fin de despertar interés por los temas tratados.

Con el cronograma de actividades aceptado, se procede al trabajo en campo con las atletas y entrenadores. Después de cada sesión con el equipo, la encargada de la Unidad Mixta convoca a una reunión con el objetivo de retroalimentar a cada prestador de servicio en cuanto a desempeño frente al grupo y conducción de la sesión, finalizando con la planeación de la sesión próxima.

## **Trabajo en campo con el equipo base (Quinto mes)**

Transcurrido el quinto mes del programa, y comenzadas las sesiones en campo en el mes anterior, se procede con el cronograma de actividades establecido para las sesiones psicológicas.

Durante la detección de necesidades se observan distintas variables psicológicas implicadas en el desarrollo del deporte, y se trabajan de la siguiente manera.

1. **Activación:** Treinta minutos antes del entrenamiento se realiza la sesión con los deportistas, con el fin de enseñarles que es la activación y de qué forma pueden utilizarla para beneficio en el desarrollo de su deporte.

Mediante la técnica de respiraciones continuas y rápidas (hiperventilando), se muestra cómo realizar una activación mediante la oxigenación. La sesión concluye con la explicación de cuándo y en qué grado se debe ocupar, para llegar a los niveles óptimos de activación que requiera cada etapa de la competencia.

2. **Relajación:** De acuerdo con las observaciones realizadas, la variable psicológica de relajación denota carencia o desconocimiento de parte del grupo de deportistas, debido a que al momento de la competencia en momentos donde deben conservar la calma, por ejemplo, el cobro de un tiro penal, reportan sobreactivación reflejada fisiológicamente con la respiración agitada, exceso de sudoración, etc. Dando como resultado un mal cobro. El manejo de esta variable se enseña conforme a las técnicas adecuadas, una de ellas fue la *respiración diafragmal* utilizada antes, durante y después de una competencia importante.

La respiración diafragmal lleva gran cantidad de aire a la zona baja de los pulmones, que es la que tiene más capacidad, por ello garantiza una mejor ventilación, captación de oxígeno y limpieza de los pulmones con la exhalación.

3. **Motivación:** Está variable en específico, se trabaja con la técnica de motivación al logro (Cox, 2009), monitoreada por un esquema de objetivos, grupales y específicos a corto, mediano y largo plazo acompañados de alternativas para poder cumplirlos, con un registro de actividad y de objetivos alcanzados, reforzados cuando ocurre y castigados cuando se deja de hacer, un régimen de asistencia y una revisión constante.

4. **Atención:** Variable psicológica necesaria en los atletas para la realización de cualquier tarea, dentro y fuera de competencias, de manera que se enseña de forma específica para el óptimo desempeño en competencia, para ayudar a las atletas a concentrarse en los estímulos que realmente afectan el ritmo del juego, por ejemplo, el balón, el contrario, el compañero, la portería, y de esta forma discernir sobre estímulos distractores de la atención



y como resultado, errar un pase, fallar un gol, etc. Se maneja enseñando los estilos atencionales (Hernández, 2007) Amplio – Externo, Amplio- Interno, Estrecho – Externo, Estrecho – Interno. Se dan a conocer estos conceptos de atención, con el afán de que los deportistas apliquen el estilo atencional más conveniente en el momento adecuado, generando un grado mayor de precisión en cada tarea.

- 5. Visualización:** En esta técnica se manejan diferentes tipos de visualización, previo a competencia (Weinberg y Gould, 2010) y dirigida al objetivo, en competencias pasadas con el fin de identificar errores y no volverlos a cometer y en aspectos de lesiones, para recuperación y como proceso de la rehabilitación.

La enseñanza de estas variables psicológicas ayuda a maximizar el desempeño de cada atleta y el desempeño en conjunto.

### **Dinámicas de cierre con el equipo base y elaboración de informes finales**

Durante el último mes de programa, se realizan diversas dinámicas para monitorear el aprendizaje de cada atleta y del cuerpo técnico, con respecto a la enseñanza de las variables psicológicas antes descritas, mediante pequeños exámenes que evaluaban si el concepto, la utilización y el manejo de cada variable es adecuado.

También se realizan dinámicas con las distintas variables psicológicas, por ejemplo, visualización grupal del último campeonato, concursos de estilos atencionales con un juego de penales, con el fin de evaluar el aprendizaje y el grado de utilización que tenía cada atleta.

### **Cierre, despedida y agradecimientos**

Para finalizar el trabajo en campo, se realiza la dinámica de cierre que consiste en una reunión en su instalación deportiva, con atletas y cuerpo técnico, para agradecer el trabajo desempeñado por cada atleta y para dar por finalizada la atención psicológica.

Como parte final del programa se realiza el informe de actividades que incluye el plan de trabajo antes descrito, y los resultados obtenidos, por deporte y por disciplina, incluyendo evaluaciones de los deportistas, de los prestadores de servicio y de los entrenadores.

Durante los 6 meses de trabajo se manejan técnicas psicológicas esenciales para un desempeño mental óptimo en la competencia deportiva, pero se deja de lado un constructo primordial y de recientes investigaciones en Psicología del Deporte: la resiliencia.

La importancia de la resiliencia en un equipo deportivo radica en la combinación de factores que se estudian en el constructo, a fin de optimizar el rendimiento del atleta. Al manejar 5 conceptos básicos incluidos en la resiliencia, se busca que el deportista tenga una formación integral y que logre desarrollar una mente resiliente antes, durante y después de una competencia.

La atención que se brindó en el programa referido, si bien fue óptima, faltan muchos factores a tratar y herramientas que los deportistas pudieran utilizar en su vida como atletas, uno de ellos es la mentalidad resiliente, una vez que el estudiante deportista conozca las características de la resiliencia y pueda aplicarlas a su accionar diario, será una herramienta perfecta para buscar su máximo rendimiento.

## Capítulo III

### Resiliencia y psicología del deporte

#### 3.1 Resiliencia

“El desarrollo de la resiliencia puede ser paralelo al proceso del sano desarrollo humano, un proceso dinámico en el cual la personalidad y las influencias ambientales interactúan en una relación recíproca y transicional”.

**Bonnie Bernard**

El concepto de resiliencia en la sociedad moderna está asociado a muchas variables de estudio, en ingeniería se maneja cómo, la capacidad de un cuerpo de regresar a su estado natural después de que una fuerza externa actúa ante él (Torralba, 2013). Ciertamente, el concepto estudiado en psicología puede parecer nuevo para algunos profesionales del tema, a menudo es confundido con el concepto de resistencia, por su escritura similar y su fonética, este pensamiento no está tan alejado de la realidad ya que *la resiliencia tiene como principal característica” la capacidad de resistir ante las crisis y pruebas de la vida con una especial capacidad para la adaptación y la superación, pudiendo hacer frente a las diversas situaciones con un balance final de éxito y enriquecimiento personal a pesar de las dificultades* (Torralba, 2013). Aunque no solo es eso, estudiando más a fondo el concepto, una persona con mentalidad resiliente no solo resiste, lo hace de una manera ejemplar, y además sale beneficiado de la situación adversa, por ejemplo, un niño que a su corta edad vive la muerte de su hermano mayor, seguido de eso, se le diagnostica glaucoma y su familia no tenía la solvencia económica para la operación y así poder salvar su vista,

siendo adolescente sufre la muerte de sus padres y es mandado a una institución pública, y tomando en cuenta la época y que era de raza afroamericana, sufrió discriminación y el nulo apoyo para realizar la única actividad que le hacía feliz, la música. Por cómo sucedieron los hechos y con todas las dificultades que este niño sufrió, todo el mundo podría pensar que su vida sería un infierno, nadie hubiera podido predecir que se convertiría en un icono musical llamado Ray Charles (Ray Charles, 2004).

Este caso es un claro ejemplo de una mentalidad resiliente no solo superó la adversidad, sino creció ante ella con una estabilidad emocional siempre por encima de los problemas. De esta forma, al estudiar el concepto de resiliencia, podemos notar que no es una característica desconocida por el individuo, como lo menciona Torralba, en 2013, “*no se le ha prestado la misma atención desde la comunidad científica*”. La importancia de estudiar la resiliencia radica en comprender que no todos los individuos actuamos y pensamos de la misma manera, y nuestra resolución de problemas tiene tantas diferencias como personas en el mundo, hay quien ignora el conflicto para intentar desaparecerlo, quien explota ante la adversidad, quien no tiene idea de cómo va a llegar al día siguiente solo porque tuvo una mañana complicada, y existe el individuo resiliente, capaz de hacerse más cuando una adversidad lo visita, que está preparado para reaccionar en caso de un problema grave y cuando lo tiene enfrente, es capaz de resolverlo y obtener aprendizaje para futuras referencias, la mentalidad resiliente comienza no ignorando la adversidad.

En la literatura de investigación la resiliencia se concibe como un recurso de *parachoques*, refiriéndose a que la resiliencia no elimina riesgos o condiciones adversas, pero ayuda al individuo a enfrentarse a ellos con eficacia. (Brooks y Goldstein, 2004). Aunado a esto, el concepto de resiliencia adopta la postura de prever las situaciones, actúa como un método de aprendizaje del

individuo que se enfrenta a un problema y lo almacena de manera que cuando se vuelva a presentar, estar preparado para cualquier problema.

### **3.1.1 Características principales de una mentalidad resiliente.**

El individuo con mentalidad resiliente es capaz de observar, analizar y considerar las distintas formas de abordar una adversidad, entiende que cada problema o conflicto a enfrentar es diferente, por lo tanto, debe idear la solución correcta de entre tantas posibles, diseña nuevas estrategias de afrontamiento cuando es necesario. Esto le lleva a considerar soluciones ajustadas al problema particular, al no cerrarse a nada, multiplica sus posibles opciones de respuesta (Torralba, 2013).

Se considera un individuo flexible, dispuesto a enfrentar la adversidad no importando cuanto tiempo le tome, con el único fin de vencerla y no dejarse vencer, y en paralelo, obtener un aprendizaje, es importante considerar que se entiende como resiliencia no como un único rasgo de personalidad, sino como la suma de un conjunto de características, acompañado de la esencia de la persona conforman la mentalidad resiliente.

El autor Robert Brooks nos menciona en su libro, *El poder de la resiliencia*, una característica primordial en el individuo resiliente y define la mentalidad resiliente:

*Los individuos resilientes son los que tienen una serie de presunciones o actitudes sobre ellos mismos que influyen en su conducta y en las habilidades que desarrollan. A su vez, estas conductas y habilidades influyen en esta serie de presunciones, de forma que hay un proceso dinámico que está siempre en funcionamiento. A esta serie de presunciones se le denomina mentalidad.*

*Una mentalidad resiliente está compuesta por varias características principales:*

- *Sentir que controlamos nuestra vida.*
- *Saber cómo fortalecer la “resistencia al estrés”.*
- *Tener empatía con los demás.*
- *Desarrollar una comunicación efectiva y capacidades interpersonales.*
- *Tener solidas habilidades para solucionar problemas y tomar decisiones.*
- *Establecer metas y expectativas realistas.*
- *Aprender tanto del éxito como del fracaso.*
- *Ser un miembro de la sociedad compasivo y contribuyente.*
- *Llevar una vida responsable basada en una serie de valores sensatos.*
- *Sentirse especial (no egocéntrico) mientras ayudamos a los demás a sentir lo mismo.*

El autor refiere a la resiliencia como un concepto que no mantiene al individuo fuera de problemas, sino que puede salir adelante a medida que surgen dificultades.

Un factor importante para considerar en la enseñanza de la resiliencia radica en entender que las mentalidades se pueden cambiar, que no existe una mentalidad de piedra, cuando más entendamos el porqué de nuestro comportamiento, se puede iniciar el proceso de reemplazar la mentalidad contraproducente por una mentalidad resiliente que ayude a la resolución de adversidades.

Una pregunta obligada siempre que se quiere estudiar un rasgo o una característica de personalidad en el ser humano, es saber si nació con ella, o se fue haciendo con las experiencias, como cualquier rasgo de personalidad, la resiliencia conlleva ambos factores, algunos individuos nacen con predisposición a una mentalidad resiliente y otros no, pero cabe señalar que *el proceso para generar el cambio en una nueva mentalidad es del trabajo arduo de cada día y de la disposición que se tenga para lograrlo. (Torralba, 2013).*

### 3.2 Resiliencia y deporte

“La pelota nunca viene hacia uno por donde uno espera que venga” ...

**Albert Camus**

Corría el año de 1957 y un novelista, ensayista, dramaturgo, filósofo, y periodista francés nacido en Argelia y llamado Albert Camus, escribió un texto titulado “*Lo que le debo al fútbol*” recordando sus experiencias como jugador de fútbol amateur y tratando de evidenciar todas las enseñanzas que el deporte marco en su vida, cabe señalar que él jugaba en la posición de la portería por dos razones, debido al desgaste físico, ya que sufría tuberculosis pulmonar de modo que en esa posición no se desgastaba tanto, y lo más curioso fue porque su padre le mencionó que en esa posición “no se desgastaban tanto los zapatos” debido a las nulas posibilidades de comprar otro par por la falta de recursos económicos.

Una de las frases más impactantes y reflexivas de su texto fue “*La pelota nunca viene hacia uno por donde uno espera que venga*” ... (Camus, 1957) evidenciando claramente las dificultades a las que se enfrenta un portero, pero también dejando para pensar que la vida no siempre es como uno la planea y regresando al concepto deportivo, que el deporte siempre va tener tantos reveses inesperados como un partido de tenis profesional.

De acuerdo a lo anterior y con referencia a las competencias de alto rendimiento, está claro que el manejo del estrés en cualquier nivel de práctica deportiva está ligado al porcentaje de éxito o fracaso que un deportista pueda tener, (Gould y Maynard, 2009) el perfil resiliente aún no ha sido analizado a profundidad en relación con el rendimiento deportivo (Fletcher y Sarkar, 2016).



El estudio del constructo de la resiliencia en los ámbitos de la psicología clínica y como alternativa terapéutica se ha iniciado desde hace más de 60 años, en contraste, en la psicología del deporte y el entrenamiento es un concepto relativamente reciente, lo cual no es comprensible ya que la adversidad y el estrés son comunes en la práctica de cualquier deporte.

Analizando un caso particular, un atleta de talla mundial como el tenista profesional Novak Djokovic, nacido en Serbia en el año de 1987, quien fue número uno en el ranking de la ATP (Asociación de Tenistas Profesionales), ganador de 12 torneos de Grand Slam y ubicado en el cuarto lugar de los tenistas con más títulos profesionales ganados. (Novak Djokovic, 2016)

Dentro del panorama de la estadística deportiva, actualmente es uno de los mejores los profesionales, con récords impresionantes y una capacidad física y de juego deslumbrantes que cualquier rival que lo enfrente le tiene respeto.

Tomando en cuenta las estadísticas y la forma de juego del tenista, se podría decir que es favorito en todas sus competencias y tras lo ocurrido en las pasadas olimpiadas de Rio de Janeiro en agosto del 2016, parecería que estuvo participando otra persona que no fuera el propio Novak, al salir eliminado en la primera ronda de la justa deportiva, a manos de Juan Martín del Potro, un tenista de origen Argentino, ubicado en el lugar 141 del ranking de la ATP, en ese momento, y regresando de una lesión que lo tuvo marginado de las canchas por un largo rato, este resultado fue contra todo pronóstico y contra toda estadística.

La respuesta a la interrogante del por qué el mejor tenista del mundo fue eliminado en la primera ronda de una competencia tan importante, se puede analizar desde varios puntos de vista, en el deporte, es muy común encontrar una serie de factores estresantes relacionados con la competición y que pueden marcar el rumbo de la misma, por ejemplo, una preparación deficiente, lesiones, las

expectativas que el mundo entero tiene sobre un deportista, y también encontramos factores extrínsecos que afectan de igual manera, relaciones interpersonales afectadas, las condiciones meteorológicas, cedés, el factor económico relacionado con cada deporte, etc. (Gordon y Gucciardi, 2011).

Dentro del análisis de estas variantes resulta imprescindible mencionar que un perfil resiliente en el deportista puede ayudar a catalizar todos estos factores para utilizarlos a su favor y de esta manera salir adelante ante alguna de estas situaciones, como el caso del tenista número uno del mundo eliminado en la primera ronda de su competencia, debido a la mala toma de decisiones y estrategias erróneas que implementó a lo largo de todo el partido, resulta interesante saber que hubiera ocurrido si en vez de presionarme por las altas expectativas que la gente tiene de mí, lo utilizo como catalizador de mi deporte y lo proyecto como motivación de demostrar lo que soy y porque entreno durante tantas horas al día.

En la literatura científica, la resiliencia es vista como un rasgo de personalidad (Connor y Davidson, 2003; Wagnild y Young, 1990) con variables multidimensionales que incluyen atributos psicológicos, disposicionales, tales como la competencia, pero también maneja dos vertientes de la vida humana esenciales para poder salir adelante en situaciones adversas como son los sistemas de apoyo externos y la estructura personal (Campbell-Sills, Cohan y Stein, 2006)

Estas variables multidimensionales que conforman el constructo de resiliencia, son puestas a prueba en la vida diaria de los deportistas dependiendo el nivel de retos que se presenten, por ejemplo, un apoyo externo adecuado, podría sacar al atleta de un estado mental de frustración, al no poder ganar una competencia, el apoyo social de su círculo de convivencia es esencial para

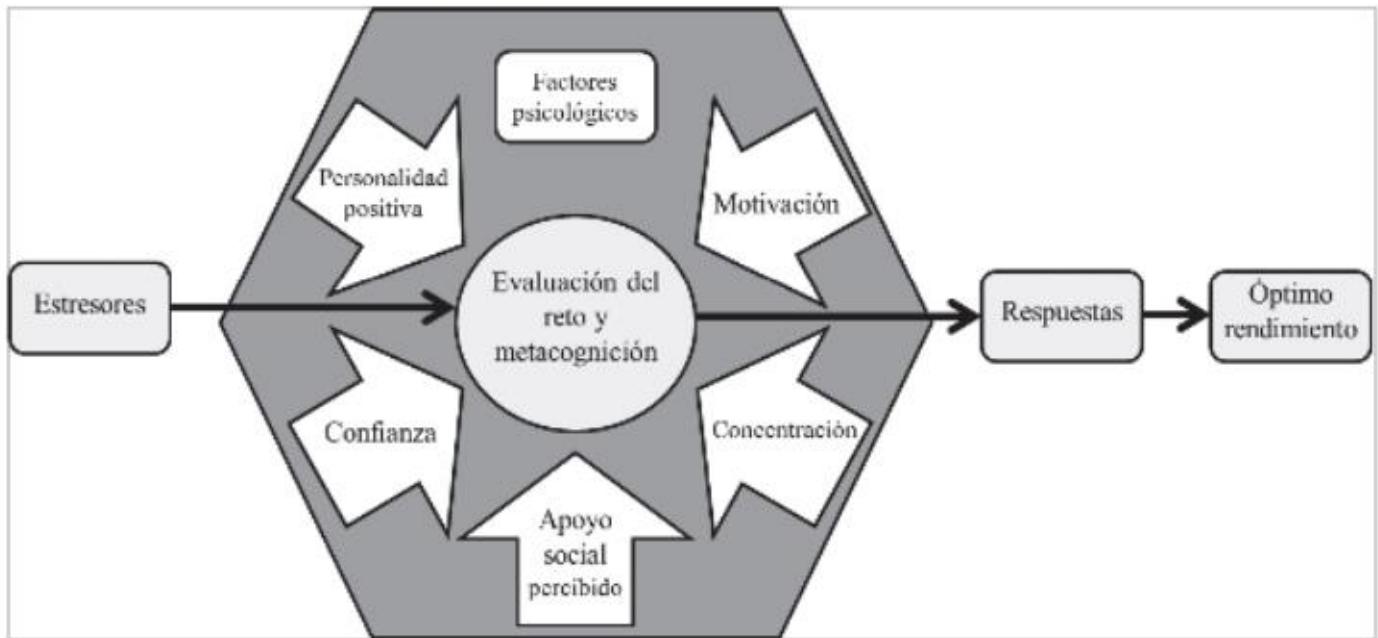
poder salir delante de este tipo de situaciones, e incluso sirve como motivación para poder desempeñarse mejor en competencias posteriores.

Estudiando una de las primeras investigaciones del constructo de la resiliencia se muestra el caso de un estudio longitudinal con una muestra de 698 niños pertenecientes a familias en situaciones desfavorables de Kaoui una pequeña isla de Hawái (Werner,1993).

Se realizó el monitoreo de la población estudiada desde el nacimiento hasta los 30 años de edad, prestando especial atención a aquellos individuos que estaban más vulnerables al fracaso, por una serie de factores como determinantes, como madres solteras adolescentes pertenecientes a grupos étnicos minoritarios y/o estratos más pobres de la sociedad o antecedentes de haber tenido peso bajo al nacer. Como parte de los resultados obtenidos, sorprendentemente, el 30% de estos sujetos conseguían ser exitosos en su vida, creciendo sanos mental y físicamente y formando familias estables y vidas “normales” cuando se analizó el porqué de esta diferenciación entre sujetos resilientes y quienes no lograron revertir la situación desfavorable a la que se estaba sometido se concluyó que esta parte de la población tenía por lo menos una persona, familiar o no que les había brindado su apoyo incondicional y sentían que su esfuerzo y suma de capacidades que los llevo a salir adelante eran reconocidos y valorados (Puerta, 2002). Tomando en cuenta esta línea de investigación, se señala de suma importancia, en el ámbito deportivo, contar con un buen apoyo social, familia, amigos, compañeros de equipo, entrenador, etc. Para poder lidiar de forma efectiva con el estrés de las competencias, la presión de los entrenamientos y mantener una motivación adecuada de manera que se vea fortalecida la relación estrés-resiliencia-rendimiento (Fletcher y Sarkar, 2012, Freeman y Rees, 2009, 2010).

**Figura 1**

*Teoría de la resiliencia en el deporte y el óptimo rendimiento deportivo. Fuente Fletcher y Sarkar (2012)*



Fuente: tomado de Fletcher y Sarkar (2012).

### **3.3 Modelo teórico de la resiliencia**

Un aspecto importante del constructo de la resiliencia para diversos autores es que dentro del proceso del desarrollo de la personalidad resiliente el individuo debe pasar por experiencias adversas lo cual genera que se potencien estas características generando un aprendizaje en el individuo (Flatch, 1988). Retomando la idea de que la resiliencia enfocada al deporte está arrojando sus primeras investigaciones, es importante abordar el modelo postulado por Fletcher y Sarkar (2012).

Este modelo teórico tiene como finalidad evidenciar la importancia de una mentalidad resiliente que abarca diversos aspectos de su vida y no solo en su vida deportiva, es importante que el constructo de la resiliencia se aborde en diferentes facetas de su vida, el modelo se basa en una serie de factores psicológicos (figura 1) que conducirán al óptimo rendimiento deportivo:

- Personalidad positiva
- Motivación
- Confianza
- Concentración
- Apoyo social percibido

### **3.3.1 Personalidad positiva.**

Desde el punto de vista tradicional, la personalidad ha representado características estructurales y dinámicas de los individuos que se reflejan en respuestas específicas en diferentes situaciones (Flórez y Moreno, 2005), depende la personalidad del sujeto en cuestión es la forma en que puede reaccionar, sin descartar la relación que tiene la interacción del individuo con las variables ambientales y sociales que lo rodean, estas relaciones actúan como regulador de la conducta, que hacen al sujeto más vulnerable o más resistente ante la adversidad.

Partiendo del enfoque que menciona que las conductas de riesgo o las conductas saludables son expresión y manifestación de la personalidad, de su estructura y de sus procesos (Flórez y Moreno, 2005), algunas de las variables de personalidad están determinadas por conductas como el ejercicio físico o el sedentarismo, de la alimentación saludable o de sus excesos, conductas de riesgo que ponen en duda la salud emocional de la persona en cuestión, por ejemplo, una persona

preocupada por su salud y bienestar físico, realiza alguna actividad física, adoptando conductas de prevención de enfermedades, o simplemente por el placer de hacer deporte, en cambio, una persona que es víctima del sedentarismo y mala alimentación, denota una personalidad autodestructiva que poco a poco consume su salud. Ahora bien, si comparamos la personalidad de las personas que se dedican a hacer deporte en alto rendimiento nos encontramos con otro tipo de personalidades positivas, así como personalidades autodestructivas. Diversas investigaciones arrojan que ser extrovertido, optimista, tener una estabilidad emocional y alta disposición a vivir nuevas experiencias, son rasgos de personalidad clave que todo deportista que quiere alcanzar su tope de rendimiento debe tener para alcanzarlo (Gould Dieffenbach y Moffet, 2002).

Una personalidad positiva depende directamente de ciertos rasgos de la misma que permiten pensar positivo:

- **Autoconcepto:** la percepción que tiene uno de sí mismo funciona como autorregulador del proceso de adaptación que tiene la persona a circunstancias adversas, un autoconcepto correcto y positivo puede determinar una personalidad positiva, proporciona tres funciones básicas (Moreno–Jiménez, 1997), identidad al sujeto, integración histórica a su experiencia vivida y niveles mínimos aceptables de autoestima.
- **Autoestima:** se refiere a una evaluación que el individuo realiza de su autoconcepto y a como se aprecia, se relaciona a la motivación al logro y a componentes afectivos positivos hacia uno mismo, se habla de emociones arraigadas en el individuo, en pocas palabras es una valoración otorgada a las características de definen a un sujeto (Flórez y Moreno, 2005).

- **Autoeficacia:** Refiriéndose a las creencias y valoración de las capacidades que se poseen y permiten organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para alcanzar distintos tipos de rendimiento (Bandura,1986), es una gestión adecuada del repertorio conductual con el que se cuenta para la resolución de problemas.
- **Optimismo:** variable encargada de mantener expectativas positivas en el accionar de la conducta del individuo, asociadas con el bienestar en la vida y pensamientos de felicidad (Flórez y Moreno, 2005). En la medida que el optimismo se dirija hacia metas específicas y objetivos concretos tendrá mayor impacto en el desarrollo de una personalidad positiva.

### 3.3.2 Motivación.

El concepto motivación proviene del verbo latino *movere*, que significa *mover*, por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como: excitación, energía, intensidad o activación (Escartí y Cervelló, 1994).

La motivación es un factor determinante en el desarrollo de la vida del individuo, en el ámbito deportivo es fundamental pues explica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de una actividad física/deportiva (Dosil, 2008). Dentro del deporte competitivo es normal observar que el deportista está sometido a situaciones de extrema dureza física o mental, como una competición en un torneo de tenis, como mínimo la duración del juego es de tres horas con opción a que se alargue por un par más, el esfuerzo físico es extenuante, acompañado de un desgaste mental debido a la presión de querer salir victorioso o de ir abajo en el marcador obligando al deportista a estar al límite, sin lugar a dudas la motivación es uno de los factores que permite seguir adelante ante este tipo de situaciones actuando como un *motor* para salir adelante de la competencia.

Dentro del deporte un aspecto importante para la persistencia y continuidad del mismo es la consecución de objetivos, previamente marcados, grupales e individuales, para lo cual se necesita una motivación adecuada, es importante que los entrenadores y directivos intenten mantener a los deportistas motivados. Dado que la naturaleza de la motivación puede variar conforme cada uno de los deportistas una tarea importante del psicólogo del deporte está en conseguir regular la motivación (Dosil, 2008). Tomando en cuenta que a unos deportistas les gusta determinado tipo de entrenamiento, un ambiente adecuado para realizar su actividad física o un tipo de ejercicio, se debe adecuar a cada personalidad por el carácter individual de la motivación, pero se pueden encontrar elementos de estabilidad para que la actividad presente un reto motivante para cada deportista. (p.e., crear un clima de dialogo con los deportistas, tener un espacio adecuado para el entrenamiento, generar competencia dentro del grupo, etc.) (Dosil, 2008).

Dentro de la psicología del deporte moderno y el estudio de la resiliencia toma a la motivación como un factor crucial para el desarrollo de la actividad física competitiva, intentando comprender las dimensiones, dirección e intensidad por las que un individuo puede explicar su motivación Escartí y Bustad (2002), y complementado por Dosil en el 2008, proponen un modelo explicativo que permita entender las diferencias entre lo que motiva a un individuo y otro (Ver tabla 3).



**Tabla 3.**

*Dimensiones motivacionales*

<b>DIMENSIÓN</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Dimensión Direccional</b>	Responde al por qué un sujeto se orienta hacia un tipo de actividad/objetivo u otro/a
<b>Dimensión intensidad</b>	Se relaciona con el esfuerzo en realizar determinadas actividades (empleo de tiempo y energía)
<b>Dimensión persistencia</b>	Hace referencia a la concentración en la realización de una determinada tarea, a lo que dura el ejercicio
<b>Dimensión motivación continuada</b>	Complementa a la anterior y se dirige hacia la continuidad en la realización de una actividad.
<b>Dimensión resultado</b>	Las inferencias que se pueden hacer con la observación de los resultados de una determinada actividad.

Fuente: adaptado de Dosil (2008).

## **Tipos de motivación**

El nivel de motivación de un deportista es evaluado mediante conductas que él mismo desarrolla dentro de su deporte, entrenar más duro, superar récords etc. y puede ser modificado de persona a persona, pero es necesario conocer los diferentes tipos de motivación para decidir la estrategia adecuada para la intervención y obtener un resultado positivo de una motivación adecuada. La clasificación de los tipos de motivación se realiza desde las tendencias motivacionales de los deportistas (Dosil, 2008) dependiendo de porque se compite, contra quien, en que instancia, etc.

- **Motivación básica:** es la base estable de la motivación y está relacionada con el compromiso del deportista con el deporte (asistencia a entrenar, puntualidad, trabajo bien realizado, depende de los resultados y el rendimiento personal (Buceta, 1999, mencionado en Dosil, 2008)
- **Motivación cotidiana:** se refiere al interés del deportista por la actividad en sí, no depende de los resultados sino del ambiente en el grupo de trabajo, ejercicios divertidos, relación con los compañeros etc.
- **Motivación Intrínseca:** depende enteramente de los esfuerzos internos que el deportista refleje en la ejecución de la tarea, los simples hechos de entrenar y competir resultan altamente motivadores al sentirse bien realizando la actividad y auto superándose en cada ejecución con la mejora de una marca o un avance psicológico. Dentro de las características principales de este tipo de motivación se encuentra que es más duradera ya que está controlada por auto recompensas (disfrute, probarse a sí mismo, autorrealización) (Dosil, 2008).

- **Motivación extrínseca:** está relacionada con reforzadores que provienen del exterior que en algunas situaciones son necesarios para seguir compitiendo, como trofeos, medallas, dinero, prestigio y reconocimiento social. Debido a la variación de estas recompensas, este tipo de motivación es inestable y el grado depende de la cantidad de reforzadores y en qué momento de la carrera del deportista se encuentra (Dosil, 2008).

Tanto la motivación intrínseca como extrínseca se encuentran en el deportista y depende de cada individuo el peso adjudicado a cada una, siempre siendo una mayor que la otra y variando constantemente debido a la personalidad del deportista, la tarea a realizar y el entorno a su alrededor.

- **Motivación orientada hacia el ego:** define la competencia que un deportista tiene con otros deportistas, rivales y compañeros, en resultados o en ejecución de los ejercicios, siempre va a existir una comparación entre la forma en que realiza un tarea o en cuantos campeonatos se han obtenido, este tipo de motivación puede jugar para bien o para mal, dependiendo el enfoque brindado, si un deportista basa sus resultados solo en competir y tener más que el otro, puede llegar a la frustración al verse superado y renunciar prematuramente al deporte.
- **Motivación orientada hacia la tarea:** este tipo de motivación se ve determinada por el progreso personal del deportista, es una comparación con sus resultados personales y marca un avance en comparación a las ejecuciones anteriores, puede ayudar como registro de objetivos cumplidos y suele ser muy gratificante cuando se obtiene un avance sustancial en el dominio de su deporte.

Dependiendo de la disciplina deportiva que se practique, el nivel al que se realice y diversos factores personales del deportista, como edad, instancia deportiva, porqué y para qué se compite, el psicólogo del deporte debe analizar estos factores y combinar los diferentes tipos de motivación para lograr que el deportista siempre mantenga niveles altos de la misma en los diferentes niveles antes analizados, con miras a que el deportista pueda desenvolver su mejor performance dentro de entrenamientos, competencias y vida cotidiana, mientras mejor sea el nivel de motivación el deportista obtendrá mejores resultados y seguirá trabajando por superarse constantemente.

La relación constante entre motivación y obtención de buenos resultados depende de la combinación adecuada de los diferentes tipos de motivación, es importante considerar que si un deportista tiene como motivación primordial la motivación al ego puede resultar contraproducente por otorgar a elementos externos un valor determinante en la ejecución de su tarea, es vital la enseñanza y el manejo de todos los niveles de motivación para que el deportista sepa utilizarlos adecuadamente con miras a tomar lo mejor de cada etapa de su competencia y así obtener el resultado esperado.

### **Implementación del modelo Target para fomentar la motivación en entornos deportivos**

El modelo target, que refiere a factores contextuales que inciden en la motivación, tales como: tarea, autonomía, reconocimiento, grupo, evaluación y tiempo (Prichard y Deutsch, 2015). Las autoras Ana Riccetti y Analía Chiecher (2016), explican brevemente a qué hacen referencia cada una de las dimensiones del modelo, en el contexto de las prácticas deportivas:

- **Tarea:** Este aspecto alude a planificar tareas que sean variadas y multidimensionales, dando al sujeto la posibilidad de elegir, donde el

*énfasis esté puesto en el desafío personal y la implicancia activa del sujeto para promover el sentimiento de competencia.*

- ***Autoridad/autonomía:*** *Esta dimensión se vincula con la participación, con esto nos referimos a la autonomía en la toma de decisiones y el liderazgo en las tareas. Por ejemplo, dar la oportunidad de explicar una tarea, decidir entre varias opciones de una misma tarea o entre varias tareas que se presenten. En cuanto a la autoridad, está relacionada con el perfil docente. Podemos encontrar un perfil permisivo, democrático o autoritario. Según el perfil de quien está a cargo del grupo será el grado de autonomía y liderazgo que se ofrezca a los sujetos.*
- ***Reconocimiento:*** *Este rasgo se refiere a las razones para el reconocimiento, así como a la distribución y oportunidades para las recompensas. Las recompensas externas pueden incidir negativamente si la actividad es interesante y positivamente si la tarea no es atractiva para activar a los sujetos a realizarla. También se refiere a la información (feedback) que se proporciona sobre el desempeño, la actuación o decisión tomada. En este sentido, el feedback puede provenir del entrenador o de otro compañero. Por otra parte, se centra en el auto-valor y en el reconocimiento individual de lo que cada uno es capaz de hacer.*
- ***Grupo:*** *Dimensión que remite a la forma y frecuencia en la que los participantes interactúan. Se considera que la integración y los intercambios deben ser flexibles y heterogéneos, evitando agrupaciones*

*fundamentadas en características individuales o por habilidades físicas. De este modo, el propósito es que todos interactúen y logren establecer un vínculo.*

- ***Evaluación:*** *Donde se establecen los estándares que miden el rendimiento y el proceso de entrenamiento. Debe ser un momento donde se continúe aprendiendo y se valore el proceso de aprendizaje.*
- ***Tiempo:*** *Se refiere al tiempo disponible de práctica y resolución de una tarea, es decir, se vincula con la autodeterminación y control de la tarea a realizar. En este sentido, se debe proporcionar tiempo suficiente y proponer oportunidades para afianzar el proceso de aprendizaje a través de una programación flexible y dinámica. Aquí también se destaca el valor de las metas a largo plazo, planificadas con metas de proximidad que orienten la conducta de los participantes hacia logros paulatinos.*

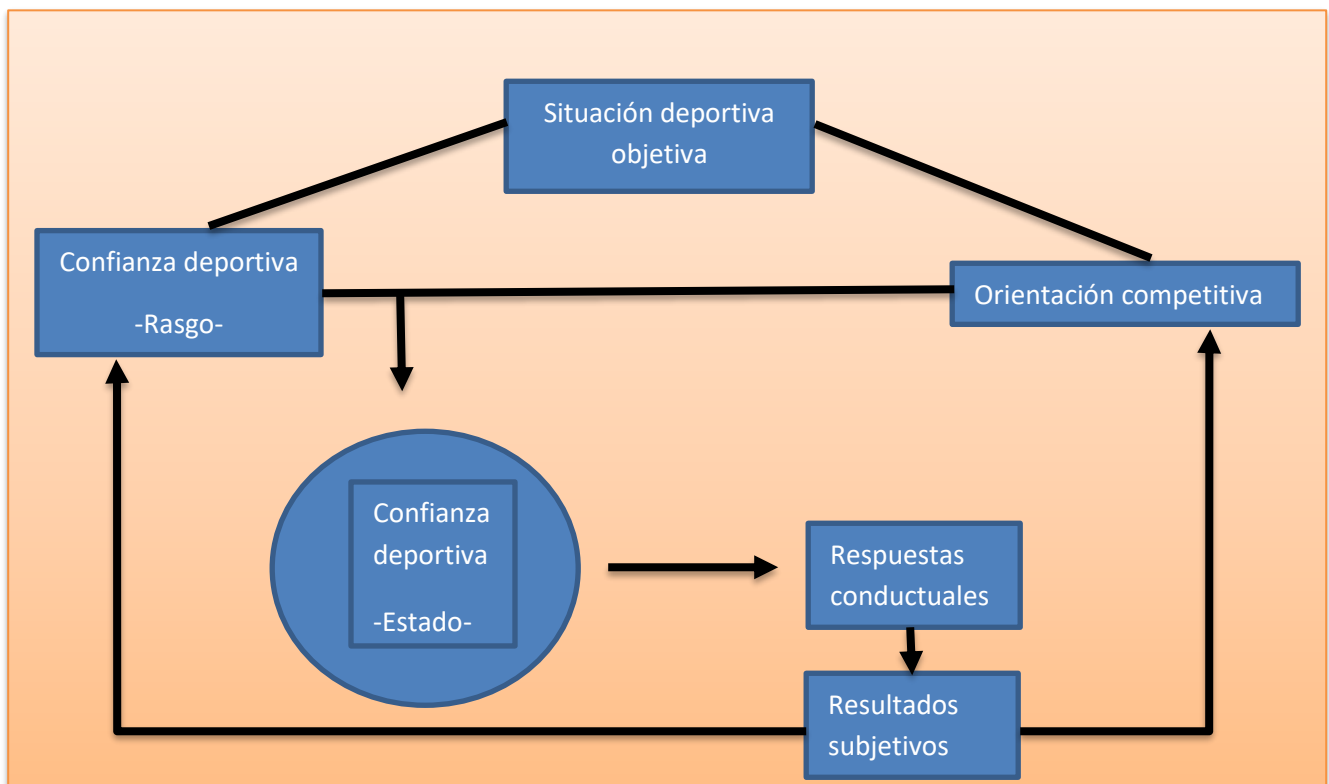
En el deporte la orientación a la tarea posibilita mejores aprendizajes, mayor compromiso e incide positivamente en los hábitos de actividad física y deportiva extraescolares (Gómez et al., 2015; Torregrosa et al., 2011) Asimismo, un clima orientado a la tarea es una variable contextual clave que se vincula positivamente con el apoyo de la autonomía, las relaciones y la percepción de competencia de jóvenes que participan de deportes (Ahmadi et al., 2012). Más aún, el clima motivacional generado por el entrenador y los compañeros tiene implicancias en el compromiso y el bienestar de deportistas adolescentes (Ntoumanis et al., 2012).

### 3.3.3 Confianza.

La confianza deportiva se define como la creencia que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte. Existen dos tipos de confianza (ver figura 2) confianza deportiva - rasgo, que se refiere al grado de certeza sobre la capacidad que el individuo posee generalmente, y la confianza deportiva – estado determinada por el grado de certeza que tiene un individuo en un momento dado (al momento de la competición) (Cantón y Mayor, 1995).

Figura 2.

*Modelo de la confianza deportiva*



Fuente: Tomado de Vealey (1986).

La confianza se considera un factor particularmente importante, que sustenta la relación estrés – resiliencia- rendimiento. La mayoría de los deportistas que se desarrollan en el deporte de alto rendimiento, en especial los deportistas de elite cuentan con niveles de confianza en sí mismos y en su accionar en el deporte, extremadamente altos, especialmente en el momento en que su carrera se encuentra en el rendimiento más alto, motivo por el cual se considera a la confianza como un catalizador de alta productividad deportiva y buenos resultados.

La confianza determina el accionar del deportista dentro y fuera de la competencia, y está determinada principalmente por lo bien preparado que se encuentre el atleta, un deportista bien preparado tiene una gama muy extensa de formas de reaccionar a una situación adversa, y al estar en la misma, puede sacar partido de su bagaje de conocimientos para reaccionar. La confianza se trabaja en el entrenamiento diario, en la forma de avanzar respecto a una habilidad que no se tenía tan desarrollada y también influye el factor social de cada individuo, al tener un equipo que confía en su manera de actuar, el atleta consigue fomentar su confianza en sí mismo para trabajar en equipo.

#### **3.3.4 Concentración.**

Existen una serie de factores inherentes a las competiciones deportivas, los cuales guardan una estrecha relación con la atención - concentración, entre ellos, se destacan los siguientes:

- Factores ambientales (viajes continuos, terreno de juego, actitud de los espectadores, etc.),
- Teléfonos celulares o gadgets utilizados (vehículo de comunicación entre los componentes del mismo equipo y los adversarios)



- Tiempo (aquellos momentos en los que se produce la intervención del jugador durante la práctica deportiva)
- Factor emocional (cada deportista tiene su propio estilo emocional)
- Factor motivacional (los motivos resultan ser de suma importancia para los futbolistas)
- El grupo (implicación en el desarrollo del juego e interdependencia son dos de los aspectos claves en una relación grupal deportiva), (Mora, Zarco y Mena, 2001).

Todos estos factores son cruciales de considerar en el desarrollo del deporte, si el atleta no cuenta con un entrenamiento atencional, y no logra enfocar su atención y concentración en lo que realmente importa, es muy probable que el resultado en la ejecución de sus movimientos, y su desarrollo a lo largo de la competencia o entrenamiento se vea mermado considerablemente, así como los resultados que pueden obtenerse.

Un deportista que sabe enfocar su atención y mantener sus niveles de concentración óptimos para la ejecución, tiene un mayor porcentaje de efectividad en sus resultados positivos, incluso en sus niveles de satisfacción por su deporte, (Mora, Zarco y Mena, 2001).

La atención se define como, la capacidad cognitiva que permite seleccionar la modalidad de información deseada o requerida en un momento determinado y se puede considerar «como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora» (Oña, 1994, p. 186).

En aspectos deportivos relacionados con el alto rendimiento, e incluso en el deporte por recreación, se habla de una habilidad igualmente entrenable, cuya carencia (falta de atención) puede propiciar errores en la ejecución de las tareas y acciones deportivas, y a la cual dan mucha importancia los preparadores, técnicos y los propios deportistas, (Mora, Zarco y Mena, 2001).

En un estudio realizado por Mora, Zarco y Mena, en el año 2001, que involucró a futbolistas profesionales, y que consistió en la aplicación de diversos cuestionarios (Cuestionario de Estrategias Cognitivas en Deportistas C.E.C.D.; Mora, García, Toro y Zarco, 1995 y 2000), y evaluaciones, para conocer y medir el factor que la atención – concentración tiene en el desarrollo de su disciplina, los deportistas reportan que la mejor manera de lidiar con una dificultad, problema, o simplemente el desarrollo normal de su deporte, es primordial permanecer atento y concentrado a todas las vertientes de dicha tarea, dejando de lado los factores que mitigan su concentración, como las porras del público asistente, o incluso la intimidación por parte de los rivales, por ejemplo.

Cuando se habla de concentración se alude, por tanto, a «la habilidad para dirigir y mantener la atención hacia el aspecto requerido de la tarea que se esté realizando. Estar concentrado es atender únicamente a aquellos aspectos relevantes de la actividad deportiva que se realice y no prestar atención a otros estímulos que no son importantes en esa actividad» (Guallar y Pons, 1994, p. 229).

La concentración juega un papel fundamental en la competición, condicionando muy directamente aspectos tan relevantes como la precisión o la velocidad de ejecución motora. (Maglischo, 1982; Bompa, 1983)

Las características primordiales de la concentración son, por una parte, la atención en las señales pertinentes del entorno y, por otra, el mantenimiento de ese foco atencional (Mora, Zarco y Mena, 2001).

Una vez vislumbrando el foco atencional, se debe tener retención del mismo, y de sus posibles vertientes, si la atención se cierra a un factor singular, puede que el mantener la concentración sea perjudicial para el deportista, ya que los momentos de la competencia son diferentes, por ejemplo, si la atención del jugador de fútbol está centrada en marcar un gol, y su concentración enfocada en la portería rival, puede cerrarse a la posibilidad única de disparar a portería, siendo mejor opción habilitar a un compañero mejor ubicado con un pase y así lograr la anotación, la atención en la tarea debe cambiar conforme la conveniencia del atleta, es por eso que debe entrenarse como factor primordial de la educación psicológica deportiva.

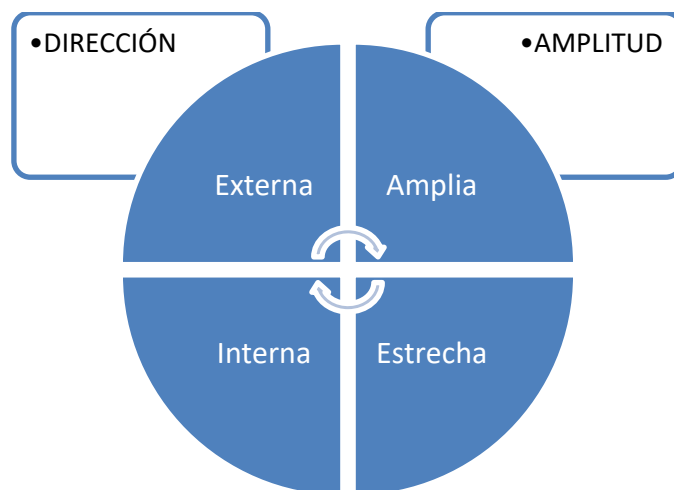
Es importante que el deportista focalice su atención en lo que está haciendo. Al estar sometido constantemente a múltiples estímulos provenientes del exterior (condicionados o no a la propia práctica deportiva), deberá ser capaz de filtrar o seleccionar aquella estimulación que le resulte más relevante en cada momento, atender selectivamente, (Mora, Zarco y Mena, 2001).

Posner y Snyder, en 1975, postulaban que no existen dos tipos de procesos (automáticos y controlados), sino dos modos de funcionamiento de dichos procesos, denominados automático y consciente. Un proceso es automático «cuando no es intencional, es inconsciente, no produciendo interferencias; mientras que los procesos conscientes se caracterizan por ser intencionales y producir interferencias con procesos en la demanda atencional» (Kellog, 1995, p. 83).

El modelo de estilo atencional de Nideffer, en 1991, es el más adecuado para definir los distintos tipos de atención que desarrolla un atleta, entendiendo que en las diferentes disciplinas deportivas intervienen los cuatro estilos atencionales por él definidos. Estos estilos atencionales responden a una clasificación basada en dos dimensiones: la amplitud (amplia-estrecha) y la dirección (interna-externa). De la combinación de ambas dimensiones resultan cuatro estilos diferentes de concentración, correspondiente a los cuatro modos diferentes de focalizar la atención. (Figura 3)

**Figura 3:**

### **Estilo atencional de Nideffer**



Fuente: adaptado de Nideffer (1991).

En la concepción moderna de las teorías de la atención cobra especial importancia por la capacidad del sujeto para dividir la atención entre varios estímulos. En esta línea, resulta altamente significativo el término de automatización entendido como «la capacidad del sujeto para poder llevar a cabo dos tareas, una de las cuales no requiere de la atención, por lo que se considera

automática» (Vega, 1984, p. 150) y de atención selectiva, permitiendo centrarse sobre aquellos indicadores realmente relevantes en un momento determinado, despreciando automáticamente el sujeto a los demás.

Partiendo del precepto planteado por los autores antes mencionados, la atención – concentración, se considera como una habilidad que se aprende y mejora con la práctica, al igual que cualquier otra habilidad verbal o motora, por lo cual es primordial la existencia de un entrenamiento de la concentración a la par del entrenamiento físico, con ejercicios prácticos, exigiendo al deportista la utilización de sus distintos niveles de atención para que, al momento de estar en competencia, pueda determinar cuál es el más adecuado para cada momento.

### **3.3.5 Apoyo social percibido.**

En este contexto, y como elemento clave del desarrollo de cualquier deportista de alto rendimiento, desde temprana edad, incide la denominada “familia deportiva” (Cantón y Mayor, 1995). Refiriéndose en primera instancia, al grupo de deportistas que desarrollan la actividad juntos, y en mayor medida a amigos, relaciones afectivas (noviazgos o matrimonios) padres (o figuras paterna y materna en caso de ausencia) y entrenadores. Los dos últimos reúnen tres requisitos básicos: su capacidad de influir en los deportistas por su proximidad personal, su relación con la actividad deportiva concreta y puntual del deportista y, en tercer lugar, la posibilidad que tienen de realizar juicios de valor importantes para el deportista acerca de su rendimiento en la actividad.

En edades tempranas de un deportista que tiene miras a dedicarse al alto rendimiento, los padres pretenden que el niño satisfaga ciertas expectativas utilizando un determinado estilo educativo, el entrenador dedica su empeño al despliegue de cualidades físicas y al adiestramiento de sus

destrezas técnicas, pero suele actuar como una segunda figura de autoridad, en algunos casos documentados, influyen tanto en el accionar del deportista, que una mirada basta para entablar comunicación.

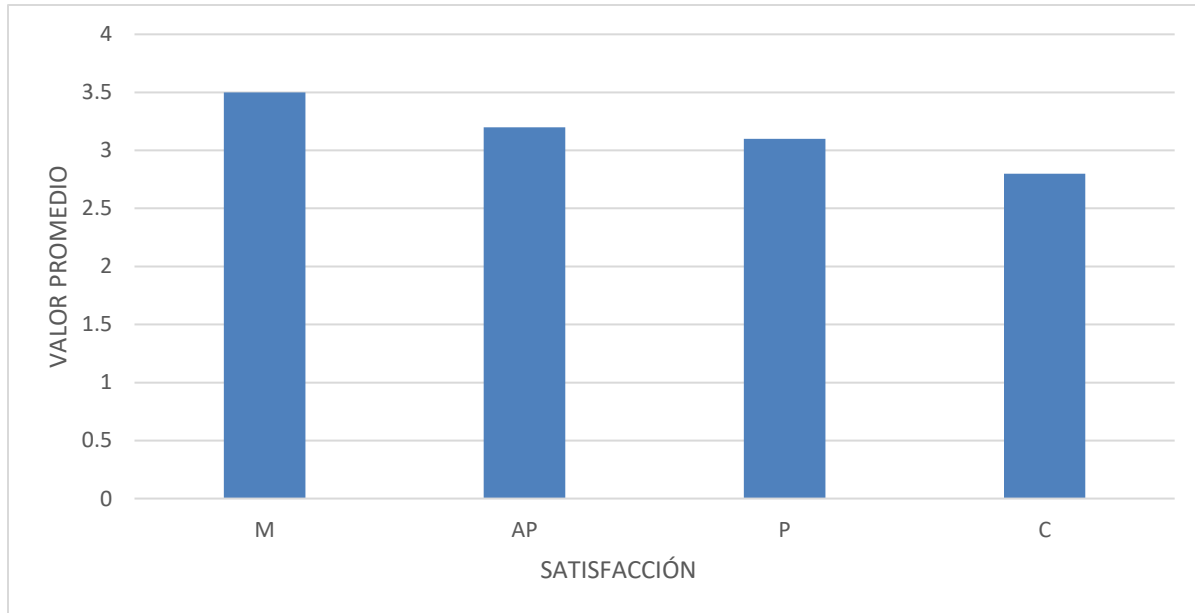
Por ejemplo, Abierto de tenis de Estados Unidos 2015, semifinal del evento, como protagonistas la numero uno del mundo Serena Williams, buscando conquistar un torneo de “Grand Slam” más, frente a una completa desconocida, de nombre Roberta Vinci, que no aparece en el ranking de la Asociación de Tenistas Profesionales (ATP). El panorama luce sencillo para Williams, pero los hechos dicen otra cosa, la italiana dio el partido de su vida, al derrotar a la estadounidense en un partido digno del salón de la fama.

Durante el desarrollo del partido Vinci mantenía comunicación con su entrenador, que se encontraba en la tribuna, bien identificado por su alumna, con solo un gesto, el entrenador arengaba a la tenista, y le hacía saber que ella podía, que toda la preparación por la cual sacrifico tanto debería coronarse al menos, ganándole al número uno del mundo. Sucedió lo impensable, Vinci venció a la favorita y al momento de festejar, corrió a abrazar a su entrenador, en una muestra del cariño, gratitud y profunda conexión que tenían, incluso con los padres de la tenista presentes, ella prefirió reconocer a su entrenador, dejando ver el apoyo social que ella percibía de su entorno, se puede afirmar que la satisfacción de un logro muchas veces está marcada por satisfacer a la “familia deportiva” antes de un logro personal.

De acuerdo con las investigaciones de los autores E. Cantón y L. Mayor, en el año de 1995, los aspectos que producen satisfacción después de una competición arrojan en primer lugar: *mejorar la puntuación o marca*, seguido muy de cerca por *cumplir las expectativas del entrenador, padres, amigos, etc.* (Ver Figura 4)

**Figura 4:**

*Aspectos que producen satisfacción después de una competición*



Fuente: Cantón y Mayor (1995).

*M: Mejorar la puntuación o marca*

*A.P.: Cumplir las expectativas del entrenador, padres, amigos, etc.*

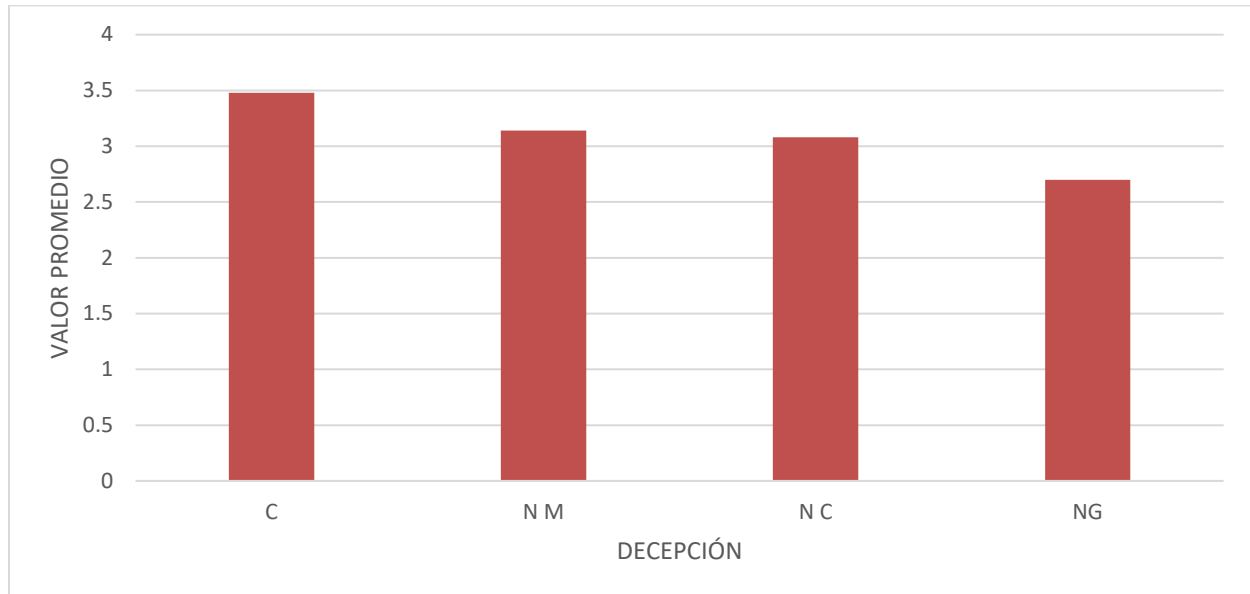
*P: Lograr un primer puesto o medalla*

*C: Estar contento independientemente del resultado*

En cuanto a las razones de decepción después de una competición, los atletas reportan que las críticas del entrenador, padres o amigos, determinan los niveles de decepción que un atleta puede tener ante una competencia mala. (Figura 5).

**Figura 5:**

***Razones de decepción de una competencia.***



Fuente: Cantón y Mayor (1995).

*C: Críticas del entrenador, padres o amigos*

*NM: No mejorar la puntuación o marca*

*NC: No sentirse contento independientemente del resultado*

*NG: No lograr un primer puesto o medalla*

Ambas gráficas demuestran un factor determinante en el aspecto social percibido, que puede influir directamente en el accionar de un deportista, y que es crucial para continuar con la actividad deportiva. En situaciones de alto rendimiento, marca un parteaguas para que el atleta conozca y alcance su máximo desempeño, en una relación constante entre apoyo social percibido y resultados positivos, así como disfrute de la actividad y realización de logros.



## **Capítulo IV**

### **Propuesta del taller**

#### **4.1 Justificación**

El deporte en este tiempo está tomando gran protagonismo en todo el mundo, desde un negocio, hasta una forma de desarrollo de personalidad; por tanto, en cada país, se trata de preparar a los deportistas para que sean mejores.

Con el paso del tiempo el deporte fue transformando su accionar, y los deportistas fueron requiriendo más apoyo, no sólo en entrenamiento, en muchas áreas de acción que han perfeccionado y adaptado ciencias y metodologías para el estudio del deporte, y para garantizar que el deportista brinde su mejor performance.

La psicología del deporte, como ciencia relativamente nueva en el mundo deportivo, tiene como compromiso preparar mentalmente al deportista, y que su entrenamiento físico esté alineado con el entrenamiento mental, para garantizar que su desempeño sea en todos los aspectos, cuantos ejemplos se ven en el deporte, en el que “el mejor atleta” termina derrotado por un atleta mejor preparado.

El estudio de la resiliencia y su adaptación en el deporte tiene una importancia crucial en el accionar del deportista. Una mentalidad resiliente ante un ambiente estresor como lo es el deporte, por naturaleza, tiene ventaja de una mentalidad que no logra salir de algún bache, adaptar la personalidad resiliente en un deportista maneja una serie de vertientes, como motivación, concentración, confianza, apoyo social percibido, que están ahí, el deportista las utiliza inconscientemente, pero no aterriza la idea en el constructo. La importancia de un adiestramiento en resiliencia radica en tener esta gama de posibilidades, alternativas y formas de reaccionar, a la mano para que el deportista tome la que necesite, en el momento que la requiera y pueda salir adelante del momento estresor, competencia difícil, entrenamiento o incluso en proceso de rehabilitación de lesiones, con esto se garantiza, desde el aspecto psicológico, el mayor desempeño que un deportista puede mostrar.

Es importante tomar en cuenta que, los directivos, entrenadores y el equipo multidisciplinario deben incluirse en el proceso de enseñanza de la resiliencia, para que el deportista tenga un círculo de personas que fortalezcan su mentalidad y minimicen el estrés.

## **4.2 Nombre del taller: resiliencia, una herramienta esencial en el deporte de alto rendimiento**

### **4.2.1 Objetivo general del taller.**

Que, al término del taller, el participante logre comprender y aplicar el constructo de la resiliencia en situaciones deportivas, que garanticen su máximo rendimiento en competencias y entrenamientos, manejando los 5 preceptos básicos para el desarrollo de la resiliencia: Personalidad positiva, Motivación, Confianza, Concentración, Apoyo social percibido.

#### **4.2.2 Objetivos específicos.**

- Que el deportista identifique el tipo de personalidad que maneja en el desarrollo del deporte, para desarrollar la personalidad positiva frente a los retos que el deporte arroja.
- Que el deportista reconozca y utilice la motivación como un catalizador en el desarrollo óptimo de su deporte, para el cumplimiento de metas y máximo desempeño.
- Que el deportista desarrolle confianza en sus aptitudes trabajadas dentro del entrenamiento, para cuando llegue el momento de trasladarlo a competencia, sea capaz de desarrollar las tareas básicas y complejas de su deporte con el mínimo de error.
- Que el deportista conozca y aplique las técnicas adecuadas para desarrollar sus niveles óptimos de concentración necesarios para cada deporte.
- Que el deportista conozca, identifique, y utilice el apoyo que recibe de su entorno social, para maximizar su rendimiento en entrenamiento y competencia.

### **4.3 Contenido temático**

#### **Módulo I: Personalidad positiva y Motivación**

##### **1. Concepto general de resiliencia**

1.1 Desarrollo e identificación de una personalidad positiva.

1.2 Tipos de motivación.

1.3 Aplicación e importancia de la motivación.

1.4 Dificultades de una personalidad negativa.

## **2. Concentración y Confianza**

- 2.1. Importancia de la concentración en el deporte.
- 2.2. Confiando en mi habilidad y capacidad: autoconfianza y confianza del equipo.
- 2.3. Tipos de concentración y aplicación en las distintas fases del deporte.
- 2.4. Riesgos del exceso de confianza.

## **3. Apoyo social percibido y concentración de conocimientos**

- 3.1. ¿Quién me apoya, y de qué forma?
- 3.2. ¿De qué manera influye mi entorno social en mi desempeño como deportista?
- 3.3. Errores comunes del entorno social.
- 3.4. Integración de conceptos.

#### **4.4 Duración del taller**

El taller se realizará de manera presencial y tendrá una duración de 13 horas, distribuidas en 3 sesiones.

Sesión 1: 4 horas

Sesión 2: 4 horas

Sesión 3: 5 horas

#### **4.5 Población**

El taller está dirigido para estudiantes – deportistas que participen en los distintos deportes representativos que la UNAM alberga, para participar en las distintas competencias en las que la máxima casa de estudios está inscrita.

**Edad:** 18 a 27 años.

**Sexo:** Indistinto.

**Conocimientos previos:** ninguno.

**Número de participantes:** con un mínimo de 10 participantes y un máximo de 15 por sesión.

**Requisitos para la inscripción:** comprobar que son estudiantes – deportistas que militan en los equipos representativos de la UNAM.

## **4.6 Espacio físico**

El taller será impartido en un aula de la facultad de psicología, y un espacio amplio dentro de la misma para la correcta realización de todas las actividades.

## **4.7 Mobiliario, materiales y equipo**

**Mobiliario:** 10 a 15 butacas, pizarrón, plumones para pizarrón.

**Materiales:** gafetes distintivos con los nombres de los participantes, hojas de rotafolio, hojas blancas, plumas, lápices.

**Equipo:** proyector, computadora, bocinas.

## 4.8 Instrumentos

Como en toda capacitación la evaluación del participante es determinante para saber que conocimientos adquirió durante el curso, además de ser parte para la acreditación al mismo, y como factor más importante, saber si el deportista desarrolla y aplica la mentalidad resiliente en sus entrenamientos y competencias.

Los instrumentos utilizados para este taller fueron elaborados para inscripción al taller, Cuestionario de evaluación, evaluación de desempeño de los participantes evaluación de desempeño del instructor, guía de observación para detectar conductas ausentes o que no correspondan a una mentalidad resiliente (aplicación previa) y guía de observación para detectar conductas que se desarrollaron o modificaron después de tomar el taller (aplicación posterior):

1. **Cuestionario para entrenadores:** Esencial como primer acercamiento entre el cuerpo técnico y el psicólogo del deporte. Es importante conocer el trabajo del entrenador, así como su planeación y el conocimiento que tiene sobre el trabajo a desarrollar con los atletas en aspectos psicológicos. (Anexo 1)
2. **Solicitud de ingreso al taller:** Sirve como registro de los participantes del taller, contiene datos específicos que ayudarán a mantener el orden del taller y conocer a cada deportista. (Anexo 2)
3. **Cuestionario de evaluación del aprendizaje teórico:** El objetivo de la evaluación es el aprendizaje y este puede ser entendido como la internalización de pautas de conducta que resulta de haber participado en un proceso intencionado de enseñanza-aprendizaje (Quezada, 1991). Para evaluar el conocimiento teórico, entendido como la internalización

de pautas de conducta cuya presentación demuestra la comprensión y el manejo de conceptos, datos, hechos, principios, teorías, es decir el campo del saber (Quezada, 1991) se aplicará el anexo 3. se aplicará un pre-test, en la primera sesión del taller y un post-test, una vez terminado el taller, para realizar la comparativa de internalización de pautas de conducta de una mentalidad resiliente. (Anexo 3)

4. **Cuestionario de evaluación del aprendizaje práctico:** El aprendizaje práctico es aquel encaminado al “saber hacer” y se basa en el uso de procedimientos (Quezada, 1991). Para que se compruebe el aprendizaje en el participante del taller se requiere la internalización de pautas de conducta de una mentalidad resiliente, cuya presentación demuestre el dominio de los procedimientos y componentes del constructo de la resiliencia, para resolver problemas y maximizar su rendimiento deportivo. En el anexo 4 se presenta un estudio de caso en el que los participantes del taller deberán poner a prueba su conocimiento práctico de la resiliencia en su ámbito deportivo. (Anexo 4)
5. **Guía de Observación:** El monitoreo del deportista es vital para evaluar si el taller brindó las herramientas necesarias, se plantean sesiones de observación en campo, que incluya entrenamiento y competencias de los deportistas que asistieron al taller, con la finalidad de evaluar qué tanto utilizan el constructo de la resiliencia en su tarea diaria como atletas, mediante una guía de observación que incluya los 5 apartados incluidos en el modelo de la resiliencia, identificando los aspectos primordiales en cada uno, seguido de la elaboración de un reporte de observación que determine si para el atleta fue necesaria la enseñanza y aplicación de la resiliencia en su disciplina deportiva. (Anexo 5)



6. **Evaluación de desempeño del participante (Para uso del instructor):** Esta tabla ayuda a la evaluación asistemática del grupo, que por lo regular pasa desapercibida y no se le otorga mucha importancia, pero es una fuente muy valiosa de información para cumplir con la función retroalimentadora y formativa de la evaluación. Mediante la cual se localizan y superan problemas y obstáculos del aprendizaje (Quezada, 1991). Si bien esta evaluación no se incluye en la evaluación formal, es vital para fomentar la participación, y entusiasmo que el taller necesita para lograr un clima adecuado de trabajo. (Anexo 6)

### **Grupo nominal (actividad complementaria de la observación en campo)**

Es una técnica que facilita la generación de ideas y el análisis de problemas. Esta técnica es útil para las situaciones en que las opiniones individuales deber ser combinadas para llegar a decisiones las cuales no conviene que sean tomadas por una sola persona. Ella permite la identificación y jerarquizaron de problemas, causas o soluciones atreves de consenso en grupos o equipos de trabajo. La técnica de grupo nominal procura asegurar que todos tengan la oportunidad de expresar sus ideas y de que la fase de recolección de datos, generación de ideas y la fase de evaluación estén separadas en el proceso de solución de problemas. (Goetz, 1998).

Se caracteriza por tener una fase de reflexión individual en la que se generan las ideas y, una segunda, en la que hay una puesta en común y discusión de las mismas para su evaluación y posterior ordenamiento.

#### **Objetivo:**

- a) Lograr una mejor obtención, procesamiento y aprovechamiento de los conocimientos distribuidos en el grupo de deportistas que tomaron el taller.

- b) Intercambiar información.
- c) Facilitar la participación sirviendo de catalizador a los participantes del taller.
- d) Buscar soluciones, pues facilita reuniones más productivas gracias a una mejor identificación de los problemas a los que se enfrenta cada deportista y los que se pueden mediar, evitar y resolver con la mentalidad resiliente.
- e) Tomar decisiones, reduciendo el riesgo de errores en la práctica deportiva.

**Materiales:**

- Pizarrón para anotaciones
- Papel y pluma para cada participante
- Aula con butacas (acomodadas en círculo).

**Duración:** Una sesión de 2 horas como máximo.

**Aspectos a considerar**

- Conseguir un clima favorable que favorezca intervenciones creativas.
- Utilizar reglas democráticas de participación.
- Delimitar el papel del moderador.
- Aplicar técnicas que posibiliten la comunicación.
- Aplicar métodos en la resolución de problemas.

## **4.9 Metodología**

El taller constará de tres sesiones, de 4 y 5 horas según el punto a tratar, se tratará de abordar a fondo los temas especificados en el contenido del taller, mediante una exposición oral del impartidor del taller. La exposición será interactiva y se busca la participación constante de los miembros del grupo, se realizarán actividades de acuerdo con cada unidad, para fortalecer el aprendizaje y la transferencia de conceptos que contiene el taller.

En la primera sesión se realizará una dinámica de presentación, para romper el hielo con los miembros del grupo, teniendo como premisa generar la empatía necesaria para que el taller se desarrolle de forma agradable y productiva.

Continuando con el programa, el instructor presentará a los participantes los objetivos del taller, y conocerá las expectativas que cada uno tiene para el mismo, de igual forma, se darán a conocer las reglas y normas del taller.

La participación de los asistentes es primordial para el desarrollo del taller, por lo que tendrá un peso específico en la evaluación final del mismo, el impartidor del curso debe poner en claro que la participación no sólo se limita a realizar las actividades del taller, también engloba la exposición de dudas sobre los temas, intervenciones dentro de la presentación, y críticas constructivas entre los miembros, con la finalidad de que los conceptos expuestos queden totalmente claros y adheridos a los participantes.

En la segunda sesión, se realizará una pequeña recapitulación de los temas expuestos en la primera, con el afán de hilar todos los contenidos temáticos, brindando el concepto de resiliencia como un conjunto y no como un tema aislado.

Es importante optimizar el tiempo del taller, para no generar un espacio tedioso para los participantes, el instructor debe tener una actitud dinámica y experticia los temas tratados.

Para cerrar el taller se recapitularán las expectativas del taller que cada participante tenía y se contrastarán con las obtenidas, así como la cuenta de objetivos cumplidos por parte del mismo. Para la evaluación final se realizará un examen que englobe lo contenido en las sesiones, por examen se puede entender una serie de preguntas que sirvan para arraigar los conceptos expuestos, no con el afán de “reprobar” sino con el afán de adherir el conocimiento y que el participante tenga claro el constructo de resiliencia en su tarea diaria y como aplicarlo para obtener el mejor rendimiento en su vida deportiva.

## Capítulo V

### Conclusiones, alcances y limitaciones

#### 5.1 Conclusiones

La psicología del deporte, como ciencia aplicada tiene muchas vertientes, las cuales se ramifican como diversos son los deportes a practicar, pero en deporte de conjunto, a nivel de alto rendimiento, es un ejercicio que debe hacerse aunado al entrenamiento deportivo.

La interdisciplinariedad que el deporte arroja es similar al de una organización, donde cada departamento es encargado de hacer su tarea, y como en toda organización sana, delegar responsabilidades, y conseguir especialistas para realizar el trabajo, son pilares importantes para el óptimo desarrollo de la organización. En deporte se habla de una evolución determinada por las necesidades de cada disciplina, por ejemplo, un equipo de fútbol, en épocas pasadas tenía una organización regida por el entrenador, como único actor del entrenamiento deportivo, conforme pasó el tiempo, y las exigencias del deporte más popular del mundo, empezaron a surgir nuevos empleos, para profesionales especializados, como el preparador físico, masajista, utilero, hasta el médico del deporte y el nutriólogo, como es bien sabido, el psicólogo fue el último en incorporarse a este grupo de profesionales, con la idea principal de tratar al deportista, en aspectos psicológicos que ayuden a potenciar su performance.

Un psicólogo en su tarea diaria como profesional, tiene como premisa el analizar la conducta de un individuo y sus procesos mentales, en sociedad y en particular, funge como una guía

para que la persona en tratamiento logre un balance entre la mente, conductas y acciones. Desde el punto de vista del psicólogo que estudia al atleta, el deporte como tal se desarrolla en un ambiente estresor, en el cual, se manejan una infinidad de pensamientos y conductas, las cuales determinaran el rendimiento del deportista.

Un psicólogo del deporte tiene la tarea de conferir al atleta las herramientas adecuadas para poder equilibrar su mente con las conductas físicas propias de cada deporte, eliminar el factor estresor de las competencias deportivas y garantizar el disfrute de la actividad. En su tarea diaria, el psicólogo deportivo debe aplicar la teoría estudiada en sus años de carrera, el deportista debe ser visto y tratado como un paciente al cual se le modificarán conductas que ayudarán a maximizar su rendimiento deportivo. Por la naturaleza del deporte, los atletas necesitan un guía que ayude a regular sus conductas.

El campo de estudio de la psicología del deporte está en desarrollo, pero la responsabilidad del profesional que se quiera dedicar a estos temas radica en un compromiso con el deporte y el atleta, desde tiempos remotos, lo mental permeaba los resultados de las competencias, es menester del profesional estudiar esos procesos y adaptar las terapias y teorías psicológicas en pro de ayudar a este sector de la población, que necesita regular sus conductas, aprender a conocer su estado mental adecuado para desarrollar su actividad y salir delante de situaciones poco alentadoras. Es en este punto donde el constructo de la resiliencia toma importancia como alternativa de tratamiento a un deportista.

El constructo de la resiliencia, que juega un factor determinante en la vida del deportista, si se enseña y se practica de manera correcta, la resiliencia como potenciador del entorno del

deportista y como catalizador de sus emociones, para garantizar que está dando su máxima potencia, física y mental.

Uno de los principales retos para el psicólogo del deporte que busca implantar el constructo de la resiliencia como su estandarte de tratamiento, es tener certeza absoluta de que los deportistas a su cargo, y todo el entorno humano que rodea al atleta sepa y fomente la mentalidad resiliente del mismo, para que al momento de enfrentarse a un momento adverso durante su carrera (lesiones, baja de juego, desmotivación, frustración, cambio de ambiente, o simplemente una competencia complicada), tenga la herramienta adecuada para actuar en cada caso. Por ejemplo, dentro de una competencia complicada, el deportista debe permear su personalidad positiva, para estar a la expectativa de un resultado positivo esperado. La motivación que el deportista tenga por salir adelante en esa competencia y a lo largo de su carrera, jugarán un papel esencial en el desarrollo del deportista. La confianza que él mismo tenga en sus capacidades y en las habilidades entrenadas será fundamental para que pueda sacar adelante la situación de adversidad. La concentración como catalizador de ese esfuerzo, no pensando en otra cosa que no sea la competencia, antes durante y tiempo después de la misma, será vital para el mejor resultado del atleta, y el apoyo social percibido, será un potenciador, en gran medida personal, para que el deportista salga del bache de una competencia difícil.

El modelo de la resiliencia en un deportista mostrado en el ejemplo aplicado y real, marca tendencia de la importancia de la enseñanza y manejo de este constructo en el deporte.

## **Mejorar la institución donde se presta servicio psicológico para para estudiantes que participan en el deporte universitario**

El taller de resiliencia que se pretende implementar en la DGDU busca primordialmente que los estudiantes deportistas afronten sus entrenamientos, competencias y vida cotidiana con una mentalidad resiliente, pero también busca fortalecer los programas de atención psicológica que la máxima casa de estudios ofrece a sus equipos representativos.

Como se revisó en el apartado del servicio social en la Unidad Mixta de Psicología del Deporte, el programa ofrecido a los pasantes resultaba un tanto escueto y con una gama de variables que, si bien son utilizadas comúnmente en psicología del deporte, se ven obsoletas.

El crecimiento y la evolución del deporte requieren que los profesionales dedicados a este rubro evolucionen también. La propuesta de incluir la mentalidad resiliente en la atención psicológica de la DGDU busca ofrecer una alternativa ante los factores estresantes relacionados con el deporte y que pueden marcar la consecución o no de objetivos planteados, por ejemplo, una preparación deficiente, lesiones, las expectativas que el entorno tiene sobre un deportista, factores extrínsecos que afectan de igual manera, relaciones interpersonales afectadas, las condiciones meteorológicas, cedes, el factor económico relacionado con cada deporte, etc. (Gordon y Gucciardi, 2011).

Dentro del análisis de estas variantes resulta imprescindible mencionar que un perfil resiliente en el deportista puede ayudar a catalizar todos estos factores para utilizarlos a su favor y de esta manera salir adelante ante alguna de estas situaciones.



De aquí la importancia de que los estudiantes deportistas que participan en los equipos representativos de la UNAM, desarrollen una mentalidad resiliente, tarea destinada para la DGDU y de los profesionales de la psicología que ahí laboran, la implementación de este taller podría ser de gran ayuda para conseguir los objetivos planteados por deportistas y equipos.

## **5.2 Alcances y Limitaciones**

### **5.2.1 Alcances.**

La psicología del deporte, como ciencia, tiene como objetivo el entrenamiento mental del deportista, para que encuentre el balance adecuado entre cuerpo y mente a la hora de practicar su deporte.

La interdisciplinariedad que el deporte moderno maneja le deja una tarea importante al psicólogo del deporte, regular emociones dentro de una competencia también necesita entrenamiento, tan o más arduo que el dominio de un tiro a gol, con la enseñanza de la resiliencia se busca que el estudiante deportista que participa en los equipos representativos de la UNAM se encuentre dotado de una gran gama de formas de reaccionar a los problemas que el deporte le pone enfrente.

También se busca que el programa de servicio social que ofrece la DGDU, maneje otra vertiente de la psicología del deporte, como lo es la enseñanza y aplicación del constructo de la resiliencia en los diferentes deportes que atiende, que, aunado con el plan original de servicio, sería el complemento perfecto para que los deportistas tengan un entrenamiento

mental adecuado, garantizando, como ya es costumbre que la UNAM se encuentre en los puestos más altos a nivel del deporte universitario.

También se busca capacitar a la nueva generación de psicólogos del deporte, para que, cuando se enfrente al mundo laboral, tengan elementos para defenderse, como es la metodología adecuada para entrenar la resiliencia en el deporte.

### **5.2.2 Limitaciones.**

En todas las ramas de la psicología es bien sabido por el gremio que una de las limitaciones principales es la creencia de que el psicólogo es una especie de mago que solo con “psicoanalizar” cura a una persona de un trastorno mental. En psicología del deporte, y en el ámbito del deporte universitario, donde desarrollé mi servicio social, no difiere mucho de ese pensamiento.

- **Ideas erróneas**

Muchos deportistas tienen la falsa idea de que con una charla de 10 minutos antes de un partido, todos sus problemas se les podrán olvidar y podrán tener las herramientas adecuadas para manejar una situación complicada dentro de una competencia, pero no ven más allá del proceso, para que el constructo de la resiliencia quede perfectamente arraigado y dominado, debe haber un entrenamiento psicológico que requiere tiempo y dedicación, como si se tratara del entrenamiento físico, por ejemplo, dominar las técnicas de concentración, requieren de conocimiento del deportista, para saber cuándo, cómo y dónde aplicarlas, una técnica de concentración aplicada en un momento erróneo, puede devenir en una desatención a otros estímulos importantes dentro del deporte.

- **Tiempo**

Muchas veces el deportista de alto rendimiento tiene una agenda muy apretada, la cual está regida por su entrenamiento físico – táctico, lo cual es contraproducente para el entrenamiento psicológico, ya que no se le dedica el tiempo suficiente para poder manejar los conceptos que le permitan entender el concepto de la resiliencia.

Pero el problema principal del tiempo, la mayoría de las veces es por obstáculo del entrenador. El entrenador está tan metido en su sesión, planificada por tiempo, que le resulta difícil darle entrada al psicólogo del deporte, es por eso por lo que se sugiere que el psicólogo prepare sus sesiones conociendo la planeación de la temporada que el entrenador tuvo que hacer, acomodando el tiempo del ejercicio psicológico con los mesociclos y microciclos que el entrenador prepare.

Se recomienda que el psicólogo del deporte no sea un psicólogo de diván, debe ser un actor principal del entrenamiento, asistir a las sesiones, a los masajes, a las charlas técnicas, ser un jugador más, para ganar la confianza del equipo y del entrenador, aprovechando al máximo todo el tiempo disponible. Si el psicólogo del deporte se mantiene en su consultorio, esperando a que el deportista atienda a la sesión, se convertirá en un consejero más y su tarea como psicólogo estará incompleta.

- **Personalidad del entrenador y del equipo de trabajo**

Como si se tratara de un paciente, el psicólogo debe conocer la personalidad del entrenador y de todo su equipo de trabajo, para poder dar el trato más óptimo al mismo, en muchas ocasiones el psicólogo del deporte se encuentra con una puerta cerrada de inicio, la cual tendrá que tocar e intentar abrir a como dé lugar.

Por lo general el psicólogo del deporte es visto como un ente aparte del equipo, que solo trata a los que están mal, los entrenadores y muchas veces los mismos deportistas no comprenden que el psicólogo del deporte es un potenciador del trabajo que se realiza, actúa como organizador y gestor del talento que el equipo competitivo tiene, no solo atiende enfermos.

Como en el punto anterior, el psicólogo debe quitarse ese estigma de ser el que trata a los locos, y debe comenzar la tarea de inclusión con el equipo, para que noten que es uno más, y que tiene la camiseta puesta, como cualquier integrante más, con la diferencia que su tarea es dentro y fuera de la cancha, a todas horas, un equipo de alto rendimiento requiere un psicólogo de alto rendimiento.

- **Enfoque a lo realmente necesario**

Como en cualquier planeación debe existir un orden de prioridades, y el psicólogo deportivo debe ser un experto en detección de necesidades para su equipo, e individualmente, a su atleta, sin dejar de lado los aspectos o pequeños detalles que surjan sobre la marcha. En muchas ocasiones, el psicólogo del deporte se ve rebasado por la cantidad de situaciones por resolver dentro de un equipo, lo cual debe explotar el sentido de organización del profesional,

ya que un equipo necesita un bien común, pero un atleta en singular necesita otro tipo de atención. La desorganización es la clave del fracaso de un psicólogo deportivo.

**Carta descriptiva:** A continuación, se presentan la carta descriptiva del taller en la cual se detallan las actividades a realizar en el transcurso del mismo.

### Sesión 1

Nombre del taller: Resiliencia, una herramienta esencial en el deporte de alto rendimiento.				Duración en horas: 4 horas		Fecha: Hoja 1/3 Sesión 1
Objetivo General: Que, al término del taller, el participante logre comprender, explicar y aplicar el constructo de la resiliencia en situaciones deportivas. Objetivo Específico: Que el participante conozca las reglas del taller; así como un primer acercamiento al constructo de la resiliencia, sus características generales y la importancia de la motivación en el desarrollo del deporte.						
Contenido Temático	Objetivo	Técnicas Didácticas	Apoyo Didáctico	Instructor	Participante	Evaluación
1. Presentación	Fomentar la unión del grupo y romper el hielo con los participantes	Dinámica de integración “Piensa rápido”	- Gafetes - Marcadores	Mencionar las instrucciones de la dinámica aclarando cualquier duda	Participación entusiasta en la dinámica	Participación individual y en equipo, imaginación y técnicas en dinámicas, evaluación escrita sobre la exposición teórica
2. Delimitación de Expectativas y Objetivos del taller	Poner en claro los alcances y limitaciones del taller, conocer las expectativas y llegar a un acuerdo	Exposición interrogativa	- Hojas blancas - Plumones	Expone frente al grupo los alcances y limitaciones del curso, así como los objetivos del mismo	Anota en las hojas y expone ante el grupo las expectativas del taller	
3. Reglas y Agenda del Día	Dar a conocer las reglas del curso y actividades a realizar en el mismo	Interrogativa descriptiva	- Hojas blancas - Plumones - Computadora - Proyector	Exponer ante el grupo las actividades a realizar en la sesión y marcar la pauta de reglas (evaluación, hora de llegada, faltas etc.) para que el taller se aproveche al máximo	Atiende y expone dudas sobre las reglas y propone nuevas condiciones para hacer más dinámico el taller	
4. Percepción y conocimiento previo de la resiliencia	Saber el grado de conocimiento que el participante tiene del constructo resiliencia	Lluvia de ideas	- Hojas blancas - Plumones	Conforma grupos, cuestiona a cada grupo sobre su conocimiento del constructo resiliencia y supervisa la actividad	Trabaja en equipo, la lluvia de ideas para dar una definición (según su conocimiento) de resiliencia	
5. Características generales de la resiliencia 5.1. Desarrollo e identificación de una personalidad positiva. 5.2 Tipos de motivación. 5.3 Aplicación e importancia de la motivación. 5.4 Dificultades de una personalidad negativa.	Exponer las características generales de la resiliencia, haciendo énfasis en la importancia y los tipos de motivación, señalando las dificultades de una personalidad negativa	- Expositiva interrogativa  - Video “motivación en el vestuario”  - Lectura sobre tipos de motivación y como utilizarlos  - Dinámica “juego de roles”	- Manual del participante - Computadora - Proyector - Lectura - Hojas blancas - Plumones	Expone frente al grupo, guía la lectura, cuestiona sobre los temas tratados y el video expuesto, reflexiona respecto a la dinámica y resuelve dudas del soporte teórico	Atiende puntualmente a la exposición del soporte teórico, el video y la lectura, participa activamente en la dinámica y expone dudas y cuestionamientos del tema	

# Carta descriptiva

## Sesión 2

Nombre del taller: Resiliencia, una herramienta esencial en el deporte de alto rendimiento.				Duración en horas: 4 horas		Fecha Hoja: 2/3 Sesión: 2
<p>Objetivo General: Que, al término del taller, el participante logre comprender, explicar y aplicar el constructo de la resiliencia en situaciones deportivas.</p> <p>Objetivo Específico: Que el participante conozca la importancia de la concentración y la confianza en las diferentes situaciones deportivas, y cuente con las técnicas necesarias para utilizarlas para su óptimo desarrollo en el deporte</p>						
Contenido Temático	Objetivo	Técnicas Didácticas	Apoyo Didáctico	Instructor	Participante	Evaluación
6. Recapitular los puntos significativos de la sesión anterior	Recordar los temas esenciales para vincularlos con esta unidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lluvia de ideas</li> <li>- Interrogativa</li> <li>- Expositiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarrón</li> <li>Plumones</li> </ul>	Cuestiona sobre los puntos más importantes de la sesión anterior	Participa exponiendo los puntos clave de la sesión anterior	Participación constante y activa de cada uno de los integrantes del grupo, interrogatorio escrito sobre el contenido temático expuesto
7. Concentración y Confianza  7.1 Importancia de la concentración en el deporte  7.2 Confiando en mi habilidad y capacidad: autoconfianza y confianza del equipo  7.3 Tipos de concentración y aplicación en las distintas fases del deporte  7.4 Riesgos del exceso de confianza	Dar a conocer la definición de confianza y concentración y su importancia en competencia; brindar de herramientas al participante para que conozca y maneje los tipos de concentración, así como advertir los riesgos del exceso de confianza	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Interrogativa</li> <li>- Video: concentración en tenistas</li> <li>- Técnicas de concentración previo competencia</li> <li>Video: Exceso de confianza en el deporte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manual del participante</li> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> <li>- Bocinas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expone frente al grupo, cuestiona al grupo sobre los temas expuestos, así como el video</li> <li>- Aclara dudas sobre el contenido teórico y el video, explica a fondo las técnicas de concentración y la importancia de su utilización</li> <li>- Cuestiona sobre experiencias con el exceso de confianza en los participantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Atiende puntualmente a la exposición y el video, participa activamente en la implementación de las técnicas de concentración y expone las dudas que el tema le generó</li> <li>Expone sus experiencias deportivas, buenas o malas del exceso de confianza.</li> </ul>	
8 Actividad de reforzamiento de los conceptos de Concentración y Confianza	Reforzar el conocimiento obtenido por los participantes en la exposición teórica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica</li> <li>- Dramatización</li> <li>- Expositiva</li> </ul>	Hojas con distintas situaciones	Marca las instrucciones de la actividad	Participa activamente en la dinámica y reflexiona en su equipo sobre lo tratado en las representaciones	

## Carta descriptiva

### Sesión 3

Nombre del taller: Resiliencia, una herramienta esencial en el deporte de alto rendimiento.				Duración en horas: 4 horas		Fecha Hoja: 3/3 Sesión: 3
<p>Objetivo General: Que, al término del taller, el participante logre comprender, explicar y aplicar el constructo de la resiliencia en situaciones deportivas.</p> <p>Objetivo Específico: que el participante identifique cual es el apoyo social que percibe en su entorno deportivo y su influencia en su accionar dentro y fuera de las canchas.</p>						
Contenido Temático	Objetivo	Técnicas Didácticas	Apoyo Didáctico	Instructor	Participante	Evaluación
9. Recapitular los puntos significativos de la sesión anterior	Recordar los temas esenciales para vincularlos con esta unidad	- Lluvia de ideas - Interrogativa - Expositiva	Pizarrón Plumones	Cuestiona sobre los puntos más importantes de la sesión anterior	Participa exponiendo los puntos clave de la sesión anterior	Participación, desarrollo efectivo de las dinámicas y evaluación final escrita
10. Apoyo social percibido y concentración de conocimientos  10.1 ¿Quién me apoya, y de qué forma?  10.2 ¿De qué manera influye mi entorno social en mi desempeño como deportista?  10.3 Errores comunes del entorno social.  10.4 Integración de conceptos.	Identificar el apoyo social que se tiene dentro y fuera del deporte, su importancia y que rol desempeña en su vida deportiva; saber de qué forma el entorno social afecta en el rendimiento.  Integrar todos os conceptos tratados en el taller	Expositiva interrogativa  Lista de personas que me apoyan  Tabla de importancia en el apoyo que las personas me brindan  Resumen con lluvia de ideas	- Manual del participante - Proyector - Computadora - Hojas blancas - Plumás	Expone frente al grupo, cuestiona al grupo sobre los temas expuestos.  - Aclara dudas sobre el contenido teórico, explica a fondo la importancia del apoyo social percibido y cómo influye en su entorno deportivo.  - Explica ambas dinámicas.  - Recapitula conceptos de todas las unidades temáticas vistas en el taller	Atiende puntualmente a la exposición del material teórico, participa activamente en la dinámica sobre apoyo social percibido y expone las dudas que el tema le generó. Expone los resultados de la dinámica.  Consolida lo aprendido en el taller mediante la exposición de dudas y afirmaciones.	
11. Cumplimiento de expectativas	Verificar el cumplimiento de expectativas de los integrantes del grupo	Interrogativa	- Hojas blancas - Plumás	Realiza preguntas sobre el cumplimiento de expectativas del taller y la importancia del mismo	Da a conocer el cumplimiento de expectativas que el taller brindó y su nueva perspectiva de la resiliencia	



## Referencias

- Ahmadi, M., Namazizadeh, M., y Mokhtari, P. (2012). *Perceived Motivational Climate, Basic Psychological Needs and Self Determined Motivation in Youth Male Athletes*. En *World Applied Sciences Journal*, 16(9), 1189-1195.
- Anguera, M., Blanco, A., Hernández, A. y Losada, J. (2011) *Diseños observacionales: ajuste y aplicación en psicología del deporte*, Cuadernos de Psicología del Deporte, 11, 63-76 pp.
- Ander-Egg, E. (2003). *Métodos y Técnicas de Investigación Social*. Buenos Aires: Lumen Hvmanitas.
- Baldwin K. (productor) y Hackford T. (director). (2004). *Ray* [Cinta cinematográfica]. Estados Unidos: Bristol Bay Productions.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, Nueva Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Belmonte, C. (2008). El trabajo del psicólogo del deporte en la UNAM a través del programa de apoyo psicopedagógico, Tesina para obtener el grado de licenciatura. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, CDMX.
- Bompa, T. (1983). *Theory and methodology of training*. Canadá: Human Kinetics
- Brooks, R. y Goldstein S. (2010) *El Poder de la Resiliencia*, España, Barcelona: Paidós
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L. y Stein, M. B. (2006). *Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults*. *Behavior Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Camus, A. (1957). *Lo que le debo al Fútbol*, Francia: France Football, p (133).
- Cantón, E., Mayor, L. and Pallarés, J. (1995). *Factores Motivaciones y Afectivos en la Iniciación Deportiva*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, pp.59-75.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). *Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte*, Buenos Aires, Argentina: Médica Panamericana.
- Davis, S., Huss, M. y Becker, A. (1995). *The Sport Psychologist*. Norman Triplett y el amanecer de la psicología del deporte, 9, pp 366-375.
- Deportes UNAM (2017). *Dirección General del Deporte Universitario*, CDMX: Recuperado de <http://www.deportes.unam.mx/psicologia/>
- Dosil Díaz, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte*, Madrid: McGraw-Hill.

El Universal. (2012). *Archivo de 10*, CDMX, Recuperado de <http://archivo.de10.com.mx/13822.html>

Escartí, A. y Brustad, R. (2000). *El estudio de la motivación deportiva desde la perspectiva de la teoría de metas*. Comunicación presentada en el I Congreso HispanoPortugués de Psicología, Santiago de Compostela. España.

Escartí, A., y Cervelló, E. (1994). *La motivación en el deporte*. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento psicológico en deporte: Principios y aplicaciones* (pp. 61-90). Valencia: Albatros Educación.

Flatch, F. (1988). *Resilience: Discovering a new strength at times of stress*. Nueva York: Ballantine.

Fletcher, D. y Sarkar, M. (2012). *A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions*. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.

Flórez, A., Botero M. y Moreno B. (2005). *Psicología de la salud: Temas actuales de investigación en Latinoamérica*, Bogotá, Colombia: Alalpsa.

Freeman, P. y Rees, T. (2009). *How does perceived support lead to better performance? An examination of potential mechanisms*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21, 429-441.

Campos G. y Lule N. (2012). *La observación, un método para el estudio de la realidad*. *Revista Xihmai VII* (13), 45-60.

Goetz, J. P. y LeCompte, M. D. (1998). *Etnografía y Diseño Cualitativo en Investigación Educativa*. España: Morata.

Gould, D., Dieffenbach, K. y Moffett, A. (2002). *Psychological characteristics and their development in Olympic champions*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204

Gould, D. y Maynard, I. W. (2009). *Psychological preparation for the Olympic Games*. *The Journal of Sport Sciences (Special Issue)*, 27(13), 1393-1408

Gordon, S. y Gucciardi, D. (2010) *A Strengths-Based Approach to Coaching Mental Toughness*, Australia, Australia: Journal of Sport Psychology in Action

Guallar, A. y Pons, D. (1994). *Concentración y atención en el deporte*. En I. Balaguer (Ed.), *Entrenamiento Psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia, España: Albatros.

Hernández, J. (2007). *Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo*, Vol. 7, recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/54661/52671>

Kellog, R. T. (1995). *Cognitive Psychology Segunda edición*, Universidad de San Luis, Estados Unidos: Sage Publications.

Losada, J. L. (1999). *Propuesta para una categorización de los Diseños Observacionales*. En *Actas del V Congreso de Metodología de las Ciencias Humanas y Sociales* (pp. 25-33). Sevilla: Kronos.

- Maglisco, E. W. (1982). *Swimming faster*, California, Estados Unidos: Mayfield.
- México. AS. (2018). *Diario AS México*, CDMX, Recuperado de [https://mexico.as.com/mexico/2018/03/07/futbol/1520403441\\_650437.html](https://mexico.as.com/mexico/2018/03/07/futbol/1520403441_650437.html)
- Mora, J. A., García, J., Toro, S. y Zarco, J. A. (1995). *Estrategias Cognitivas en Deportistas Profesionales*. Coedición SPICUM y Dirección General de Deporte: Málaga.
- Mora J. A., Zarco J. A., Mena B. J. (2001) *Atención-concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol*, Revista de Psicología del Deporte. Volumen 10, pp. 49-65.
- Moreno-Jiménez, B. (1997). *Evaluación Cognitiva de la Personalidad*. En G. Buela Casal y J. Sierra (Eds.), Manual de Evaluación Psicológica. Madrid: Siglo XXI.
- Nideffer, R. M. (1991). *Entrenamiento para el control de la atención y la concentración*. En J. M. Williams (Ed.), *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Novak Djokovic. (2016). *Novak Djokovic Web Site*, CDMX, Recuperado de <http://novakdjokovic.com/novak>
- Ntoumanis, N., Taylor, I.M., y Thøgersen-Ntoumani, C. (2012). *A longitudinal examination of coach and peer motivational climates in youth sport: implications for moral attitudes, well-being, and behavioral investment*. En *Developmental Psychology*, 48(1), 213-223.
- Oña, A. (1994). *Comportamiento motor. Bases psicológicas del movimiento humano*, Granada, España: Universidad de Granada.
- Padua, J. et. al. (1987) *Técnicas de investigación aplicadas a las ciencias sociales*. México: COLMEX/FCE.
- Puerta, M. P. (2002). *Resiliencia: la estimulación del niño para enfrentar desafíos*, Buenos aires, Argentina: Lumen
- Prichard, A. y Deutsch, J. (2015). The Effects of Motivational Climate on Youth Sport Participants. En *The Physical Educator*, 72, 200–214.
- Posner, M. I. y Snyder, C.R. (1975), *Attention and Cognitive control*. En R. L. Solso (Ed.), *Information Processing and Cognition: The Loyola Symposium*. Hillsdale, Nueva Jersey: LEA.
- Quesada, R. (1991), *Guía para evaluar el aprendizaje teórico y práctico*, CDMX, México: Limusa
- Riccetti, A., y Chiecher, A. (2016). *Motivación en la práctica deportiva. estudio de un equipo de hockey basado en la metodología de diseño*. *Agóra para la educación física y el deporte*, 18, 343-344.
- Rivas, C. y Aragón, P. (2003). Intervención psicológica en fútbol base: un trabajo en el club américa de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3, 36-40.

Rodríguez, V. (2006) Programa de preparación mental para los equipos deportivos representativos de la UNAM. Tesis para obtener el grado de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México, CDMX.

Torralba L. M. (2013). *La personalidad resiliente*, Madrid, España: Síntesis.

Vealey, R.S. (1986): *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*. Journal of Sport Psychology, 8, 221-246.

Vega, M. de (1984). *Introducción a la Psicología Cognitiva*. Madrid, España: Alianza Editorial.

Wagnild, G. y Young, H. (1990). *Resilience among older women*. Journal of Nursing Scholarship, 22(4), 252-255.

Weinberg, R. and Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*, Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Werner, E. E. (1993). *Risk, resilience and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study of resilient children and youth*. Development and Psychopathology, 5, 503-515.

## Anexos

### Anexo 1: Cuestionario para entrenadores

A continuación, se presentarán las preguntas del examen oral realizado a los entrenadores para conocer que tanto sabían sobre psicología del deporte y conocer su plan de trabajo.

¿Cual es el calendario de competencias?

¿Conoce cuál es el trabajo del Psicologo del Deporte?

¿Qué aspectos psicologicos considera importantes para su equipo?

¿Nos podría proporcionar su plan de trabajo?

### Anexo 2: Solicitud de ingreso al taller

Nombre	Edad	Género	Facultad	Deporte	Horario

### Anexo 3: Cuestionario de evaluación del aprendizaje teórico

1. ¿Qué es la resiliencia?
2. ¿Para qué me sirve la resiliencia en el deporte?
3. ¿En qué situaciones deportivas puedo utilizar la resiliencia?
4. ¿De qué forma la resiliencia puede hacer que brinde mi máximo rendimiento en una competencia?
5. ¿Cuál es la importancia de una personalidad positiva en el deporte?

Completa la siguiente frase:

6. Una personalidad \_\_\_\_\_ depende directamente de ciertos rasgos de la misma que permiten pensar positivo, como son el \_\_\_\_\_, la autoestima, la \_\_\_\_\_ y el optimismo.
7. ¿De qué manera influye la motivación en mi desempeño en competencia?

Completa la siguiente frase:

8. La motivación es un factor \_\_\_\_\_ en el desarrollo de la vida del individuo, en el ámbito deportivo es \_\_\_\_\_ pues explica la iniciación, la \_\_\_\_\_, el mantenimiento y el \_\_\_\_\_ de una actividad física/deportiva
9. ¿Cuáles son los tipos de concentración que se utilizan en el deporte? Describe un ejemplo de cada uno de ellos.

Completa la siguiente frase:

10. Un deportista que sabe enfocar su atención y mantener sus niveles de \_\_\_\_\_ óptimos para la ejecución, tiene un mayor porcentaje de \_\_\_\_\_ en sus resultados positivos, incluso en sus niveles de satisfacción por su deporte.

11. Relata una experiencia personal en la que el exceso de confianza haya influido de manera directa en tu desempeño deportivo y cómo lo solucionarías.

12. En forma de lista, menciona cuál es el entorno social del que recibes apoyo y la importancia de cada uno.

### **Criterios a evaluar en el aprendizaje teórico**

Se presenta el cuadro de evaluación con el que se desarrolló el anexo número tres que será clave en la evaluación del participante:

<b>Ideas clave</b>	<b>No. de preguntas</b>	<b>Tipo de preguntas</b>	<b>Condiciones para una respuesta correcta</b>
<b>Resiliencia</b>	<b>4</b>	<b>Abiertas</b>	
1.- ¿Qué es?		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión sobre el concepto que se tenga de resiliencia.</i>
2.- ¿Para qué sirve?		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión sobre la utilización de la resiliencia.</i>
3.- ¿Dónde se utiliza?		Respuesta breve	<i>Enunciado que se responde con una, dos o tres frases respecto a donde puede utilizar la resiliencia dentro de su deporte.</i>
4.- ¿Cómo se utiliza?		Respuesta breve	<i>Enunciado que se responde con una, dos o tres frases respecto a cómo puede utilizar la resiliencia dentro de su deporte.</i>
<b>Personalidad positiva</b>	<b>2</b>	<b>Abierta y de completamiento</b>	
1.- ¿Cómo se utiliza?		Respuesta breve	<i>Enunciado que se responde con una, dos o tres frases respecto a cómo se puede utilizar la personalidad positiva dentro de su deporte.</i>
2.- Componentes de		Completamiento	<i>Se presenta un enunciado con dos o tres huecos que deberán ser completados con las</i>

<b>Ideas clave</b>	<b>No. de preguntas</b>	<b>Tipo de preguntas</b>	<b>Condiciones para una respuesta correcta</b>
			<i>palabras exactas para darle sentido a la frase.</i>
<b>Motivación</b>	<b>2</b>	<b>Abierta y de completamiento</b>	
1.- Influencia de		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión sobre la influencia que tiene la motivación en su deporte.</i>
2.- Reacción de la motivación con la actividad deportiva		Completamiento	<i>Se presenta un enunciado con varios huecos que deberán ser completados con las palabras exactas para darle sentido a la frase.</i>
<b>Concentración</b>	<b>2</b>	<b>Abierta y de completamiento</b>	
1.- Tipos de		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión sobre los tipos de concentración que se conocen, así como ejemplos.</i>
2.- Utilización de		Completamiento	<i>Se presenta un enunciado con varios huecos que deberán ser completados con las palabras exactas para darle sentido a la frase.</i>
<b>Confianza</b>	<b>1</b>	<b>Abierta</b>	
1.- Ejemplo aplicado de		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión sobre la influencia que tiene la confianza en el desempeño deportivo.</i>
<b>Apoyo social percibido</b>	<b>1</b>	<b>Abierta</b>	
1.- Identificación de		Respuesta extensa	<i>Debe ser respondida con mínimo dos párrafos de extensión, identificando el apoyo social percibido en su entorno.</i>

Fuente: Adaptado de Quezada (1991).



## **Anexo 4: Cuestionario de evaluación del aprendizaje práctico**

### **Evaluación para el aprendizaje práctico (Anexo 4)**

*Lea con atención el siguiente texto e identifique cuales de los componentes de una mentalidad resiliente deben participar para salir de la situación adversa y obtener un beneficio de la misma, respondiendo las preguntas:*

Novak Djokovic, actualmente ranqueado en el número 10 de la ATP, pero que muchos años se mantuvo como el número 1, sufrió una lesión en el brazo que lo mantuvo alejado de las canchas durante un largo tiempo. Una vez cumplida su recuperación, regresó a entrenar y a competir, por recomendación del médico, Djokovic dejó de utilizar raquetas pesadas, lo que ocasionaba que sus golpes no fueran lo suficientemente fuertes ni certeros a la hora de una competencia. Tuvo varios malos resultados, hasta lograr conseguir un campeonato de Grand Slam en Wimbledon el pasado mes de julio del 2018.

De acuerdo a los temas revisados:

- 1.- ¿Cuáles son las variables psicológicas que trabajó el tenista para lograr superar su problema de lesión?
  
- 2.- ¿Qué tipo de motivación reflejó el tenista en su preparación una vez recuperado de la lesión?
  
- 3.- ¿Qué tan relevante fue la opinión-recomendación de su doctor para que no se volviera a lastimar, y cómo supero el problema de la raqueta?

4.- Relacione la experiencia relatada con alguna experiencia propia donde las variables psicológicas que componen una mentalidad resiliente hayan sido la clave del éxito.

### **Criterios a evaluar en el aprendizaje práctica**

**Pregunta número 1:** Es una tarea de identificación, el participante debe ser capaz de relatar las variables psicológicas que componen la mentalidad resiliente, en un problema aplicado, en este caso, la superación de una lesión.

**Pregunta número 2:** El participante debe identificar la importancia de la motivación (una de las variables estudiadas en el taller) en la obtención del éxito del tenista.

**Pregunta número 3:** El problema de la raqueta es la principal oportunidad que tiene el tenista de mostrar su mentalidad resiliente, al enfrentarse a no poder usar su mismo instrumento, encontró la forma de salir beneficiado de la recomendación médica, el participante del taller debe ser capaz de identificar este aspecto de la mentalidad resiliente.

**Pregunta número 4:** Para la consolidación del aprendizaje, es importante que el participante del taller sea capaz de llevar este ejemplo a su vida diaria, para que aplique las variables psicológicas que incluyen una mentalidad resiliente y pueda salir beneficiado de experiencias adversas en posteriores ocasiones.

## **Anexo 5: Guía de Observación**

La guía de observación fue construida mediante una estructura clásica y está configurada a partir de estos criterios clave, según Anguera, Blanco, Hernández y Losada, en el 2001:

1. **Unidad del estudio:** Nomotético, cuando existe una pluralidad de unidades, interesando de cada una de ellas su estudio independiente. Puede ocurrir que, en ocasiones, en función de matices expresados en el objetivo, dé lugar a una u otra opción. Se desea analizar la eficacia de cada uno de dichos jugadores o de algunos de ellos en particular (Anguera, Blanco, Hernández y Losada, 2001).
2. **Temporalidad:** la guía se elaboró basándose en el carácter dinámico o de seguimiento. Se toman en cuenta las situaciones en las cuales interesa la perspectiva diacrónica o secuencial en tanto. conviene conocer si existe estabilidad en el comportamiento efectuado en sucesivas sesiones, o si se produce una modificación en los patrones de conducta a lo largo de una continuidad temporal, materializada en un determinado número de sesiones de observación y entendiendo por sesión un tiempo ininterrumpido de registro. (Anguera, Blanco, Hernández y Losada, 2001).
3. **Dimensionalidad:** se refiere a los niveles de respuesta que se generan al registrar el flujo de conducta de un sujeto o de varios, para la guía se utilizarán la

unidimensionalidad, formados solamente por la misma modalidad de conductas, y la multidimensionalidad una heterogeneidad de posibilidades, secuencias conductuales heterocontingentes. (Losada, 1999).

### **La observación como técnica ¿para qué?**

Desde el punto de vista de Ander-Egg (2003) la observación presenta dos acepciones; la primera se relaciona con la técnica de investigación, la cual participa en los procedimientos para la obtención de información del objeto de estudio derivado de las ciencias humanas, empleando los sentidos con determinada lógica relacional de los hechos; y la segunda, como instrumento de investigación el cual se emplea de manera sistemática para obtener información a través de los principios del método científico buscando la validez y confiabilidad de los datos obtenidos.

### **Clasificación de la observación**

De acuerdo al planteamiento del taller y su evaluación, se plantea que la observación se realice desde dos clasificaciones, con el fin de recabar los datos necesarios para poder hacer la comparación de la aplicación previa con la aplicación posterior al taller de resiliencia:

**Observación participante:** El investigador se involucra dentro de los procesos de quienes observa, y éste es plenamente aceptado, por lo tanto, se estima que lo observado no se ve afectado por la acción del observador. (Padua, 1987).

**Observación estructurada:** Se refiere a la observación metódica que es apoyada por los instrumentos como la guía de observación y el diario de campo mediante la utilización de categorías previamente codificadas y así poder obtener información controlada, clasificada y sistemática. (Campos, y Lule, 2012).

### **Criterios metodológicos a implementar**

#### **1. Objetivo:**

- Pre-aplicación: recabar datos e indicadores de falta de mentalidad resiliente en competencias y entrenamientos de los participantes inscritos al taller.
- Post-aplicación: recabar datos e indicadores que sirvan como punto de comparación con la aplicación anterior para determinar el aprendizaje y utilización de la mentalidad resiliente en competencias y entrenamientos.

#### **2. Participantes de la observación:** todos los participantes inscritos en el taller de resiliencia, sin importar disciplina.

#### **3. Duración y frecuencia de la aplicación:**

- **Pre-aplicación:** Se realizará la observación en campo en 3 entrenamientos y 3 competencias de cada participante del taller como requisito de inscripción al mismo, con el afán de recabar los datos necesarios para la evaluación. Las sesiones elegidas para la aplicación serán previamente pactadas con el entrenador.

- **Post-aplicación: Se realizará la observación:** en campo en 3 entrenamientos y 3 competencias de cada participante del taller posterior a la aplicación del mismo para obtener datos de comparación.
- 4. Registros de observación:** basado en la guía de observación (anexo 4), para valorar si el tiempo, las manifestaciones, o las actuaciones de los sujetos o fenómenos que se registran en ellas son los necesarios para cubrir con los objetivos de la investigación (Campos, y Lule, 2012).

## Guía de observación (Anexo 5)

Fecha: \_\_\_\_\_

### Datos del participante

Nombre: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_

Rama: \_\_\_\_\_

Facultad: \_\_\_\_\_

Entrenamiento ( )      Competencia ( )

Sesión: 1 2 3

### Utilización de los factores de la mentalidad resiliente

#### Personalidad Positiva

La personalidad ha representado características estructurales y dinámicas de los individuos que se reflejan en respuestas específicas en diferentes situaciones (Moreno y Flórez, 2005), depende la personalidad del sujeto en cuestión es la forma en que puede reaccionar, sin descartar la relación que tiene la interacción del individuo con las variables ambientales y sociales que lo rodean, estas relaciones actúan como regulador de la conducta, que hacen al sujeto más vulnerable o más resistente ante la adversidad.

<b>Personalidad positiva</b>	<b>Conducta observable</b>
<b>Optimismo</b> (variable encargada de mantener expectativas positivas en el accionar de la conducta del individuo).	<i>¿Qué tan optimista se encuentra el deportista, respecto a la realización de la tarea?</i>
<b>Autoestima</b> (se refiere a una evaluación que el individuo realiza de su autoconcepto y a como se aprecia).	<i>¿Cómo afecta la consecución o no del logro propuesto? Prestar atención a componentes afectivos positivos/negativos hacia uno mismo</i>
<b>Autoconcepto:</b> la percepción que tiene uno de sí mismo funciona como autorregulador del proceso de adaptación que tiene la persona a circunstancias adversas.	<i>Tres funciones básicas:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>¿El sujeto tiene identidad dentro del equipo?</i></li> <li>- <i>Integración histórica, y experiencias vividas con el equipo (si es individual, con el deporte)</i></li> <li>- <i>Autoestima alta</i></li> </ul>

## Motivación

El concepto motivación proviene del verbo latino *movere*, que significa *mover*, por lo que un estado de alta motivación se relaciona con términos como: excitación, energía, intensidad o activación (Escartí y Cervelló, 1994; Roberts, 1995).

<b>Motivación</b>	<b>Conducta observable</b>
<b>Motivación básica</b> (es la base estable de la motivación y está relacionada con el compromiso del deportista con el deporte).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Asistencia a entrenar/competir</i></li> <li>- <i>Puntualidad</i></li> <li>- <i>Trabajo bien realizado, depende de los resultados y el rendimiento personal</i></li> </ul>
<b>Motivación cotidiana</b> (se refiere al interés del deportista por la actividad en sí, no depende de los resultados sino del ambiente en el grupo de trabajo).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Relación con los compañeros</i></li> <li>- <i>Comunicación verbal y no verbal con el grupo de trabajo</i></li> <li>- <i>Relación con el entrenador</i></li> </ul>
<b>Motivación Intrínseca</b> (depende enteramente de los esfuerzos internos que el deportista refleje en la ejecución de la tarea).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Disfrute del entrenamiento/competencia</i></li> <li>- <i>Autosuperarse en cada ejecución con la mejora de una marca, meta, etcétera.</i></li> </ul>



<b>Motivación</b>	<b>Conducta observable</b>
<p><b>Motivación extrínseca</b> (está relacionada con reforzadores que provienen del exterior que en algunas situaciones son necesarios para seguir compitiendo).</p> <p>Debido a la variación de estas recompensas, este tipo de motivación es inestable y el grado depende de la cantidad de reforzadores y en qué momento de la carrera del deportista se encuentra.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Trofeos</i></li> <li>- <i>Medallas</i></li> <li>- <i>Reconocimiento social</i></li> </ul>
<p><b>Motivación orientada hacia el ego</b> (define la competencia que un deportista tiene con otros deportistas, rivales y compañeros, en resultados o en ejecución de los ejercicios)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Competencia interna con compañeros (desempeño en entrenamiento)</i></li> <li>- <i>Competencia contra rivales (desempeño en competiciones)</i></li> </ul>
<p><b>Motivación orientada hacia la tarea</b> (se ve determinada por el progreso personal del deportista, es una comparación con sus resultados personales y marca un avance en comparación a las ejecuciones anteriores)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Registro de objetivos cumplidos en entrenamiento y competencia</i></li> </ul>

## Confianza

La confianza deportiva se define como la creencia que los individuos poseen sobre su capacidad para tener éxito en el deporte.

<b>Confianza</b>	<b>Conducta Observable</b>
<p><b>Confianza deportiva – rasgo</b> (se refiere al grado de certeza sobre la capacidad que el individuo posee generalmente).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Realización de ejercicios de entrenamiento de manera óptima.</i></li> <li>- <i>Mejoramiento de marcas y récords personales.</i></li> <li>- <i>Disfrute de la actividad.</i></li> </ul>
<p><b>Confianza deportiva – estado</b> (determinada por el grado de certeza que tiene un individuo en un momento dado, al momento de la competición).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Estado emocional positivo tras la actividad.</i></li> <li>- <i>Resultados positivos en la actividad.</i></li> </ul>

## Concentración

Un deportista que sabe enfocar su atención y mantener sus niveles de concentración óptimos para la ejecución, tiene un mayor porcentaje de efectividad en sus resultados positivos, incluso en sus niveles de satisfacción por su deporte.

Es primordial la existencia de un entrenamiento de la concentración a la par del entrenamiento físico, con ejercicios prácticos, exigiendo al deportista la utilización de sus distintos niveles de atención para que, al momento de estar en competencia, pueda determinar cuál es el más adecuado para cada momento.

Las conductas observables en la atención dependen directamente de la actividad que se realice, si es en competencia o en entrenamiento, y del diseño o planteamiento que el entrenador escoja para sus deportistas.

<b>Atención</b>	<b>Conducta Observable</b>
<b>Amplia – Interna</b> (El deportista se fija en su estado físico o mental. Es el tipo de atención adecuado por ejemplo para analizar y planificar mentalmente una estrategia de juego ante una situación dada).	<i>Ejemplo: La ubicación del mediocampista en el campo de juego tras un contragolpe, se valorará ubicación, recorrido y ejecución del movimiento.</i>
<b>Amplia – Externa</b> (se produce cuando el deportista centra su atención en un importante número de estímulos y en estímulos fuera de él mismo. Se corresponde sobre todo con situaciones de evaluación, es decir, es la adecuada para reaccionar a las situaciones rápidamente cambiantes del juego).	<i>Ejemplo: puesta en marcha de un contraataque en fútbol, el jugador con posesión de balón debe evaluar su entorno y tomar la mejor elección de toque o conducción, para que la jugada termine en gol.</i>

<b>Atención</b>	<b>Conducta Observable</b>
<b>Estrecha – Interna</b> (se produce cuando el deportista dirige la atención sobre sí mismo. Es la adecuada para prepararse para ejecutar una acción mediante el repaso mental o para examinar el nivel de tensión).	<i>Ejemplo: elección correcta de la parte del cuerpo con el que se realizará un fildeo de balón alto (Cabeza, pie, pecho, muslo), garantizando una recepción que pueda otorgar ventaja.</i>
<b>Estrecha – Externa</b> (el deportista focaliza su atención en un estímulo concreto del entorno (por ejemplo, en la escuadra derecha en el lanzamiento de una falta).	<i>Lanzamiento acertado de penaltis.</i>

### **Apoyo social percibido**

Puede influir directamente en el accionar de un deportista, y es crucial para continuar con la actividad deportiva, en situaciones de alto rendimiento, marca un parteaguas para que el atleta conozca y alcance su máximo desempeño, en una relación constante entre apoyo social percibido y resultados positivos, así como disfrute de la actividad y realización de logros.

<b>Familia deportiva</b>	<b>Conductas observables</b>
<b>Entrenador</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Realiza juicios de valor importantes para el deportista acerca de su rendimiento en la actividad.</i></li> <li>- <i>Aceptación y aprobación del entrenador.</i></li> <li>- <i>Comunicación.</i></li> <li>- <i>Relación afectiva.</i></li> </ul>
<b>Miembros del equipo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Aceptación.</i></li> <li>- <i>Comunicación.</i></li> <li>- <i>Relaciones afectivas.</i></li> <li>- <i>Trabajo en equipo.</i></li> <li>- <i>Críticas</i></li> </ul>
<b>Externos (padres, hermanos, amigos, relaciones amorosas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Comunicación</i></li> <li>- <i>Realiza juicios de valor importantes para el deportista acerca de su rendimiento en la actividad.</i></li> <li>- <i>Aceptación o aprobación.</i></li> <li>- <i>Apoyo o arenga.</i></li> <li>- <i>Reclamos.</i></li> </ul>

5. **Análisis de datos:** Mediante un análisis comparativo de las observaciones previas y las subsecuentes al taller, se pretende hacer una relación de conductas que no se presentaban antes o que se hacían de forma deficiente, comparadas con las conductas que se corrigieron o se sumaron después de aplicado el taller, con el afán de dar a conocer esta evaluación al deportista para lograr que la mentalidad resiliente rija su accionar como deportista, dentro y fuera del terreno de competencia.

Se realizarán observaciones en competencias y entrenamientos para establecer la diferencia de entornos que pueden presentarse y que el deportista sea consciente de que es a lo que se enfrenta.

Una vez recabados los datos de la observación en campo en ambas aplicaciones, se realizará una sesión final con el objetivo de dar a conocer los resultados de la aplicación del taller:

**Anexo 6: Evaluación de desempeño del participante (Para uso del instructor)**

Nombre	Deporte	Asistencia	Participación	Actividades	Actitud	Disciplina	Evaluación	Total