

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN LA COHESIÓN Y CONTROL DEL
ESTRÉS EN EL EQUIPO DE BALONCESTO ÁGUILAS DE LA
PREPARATORIA 9 DE LA UANL

Por

SYLVIA CATALINA ROSALES MARTÍNEZ

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

NUEVO LEÓN, JULIO DEL 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO CONJUNTO
FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de Prácticas Profesionales titulado “Programa de Intervención en la Cohesión y Control del Estrés en el Equipo de Baloncesto Águilas de la Preparatoria 9 de la UANL” realizado por la Lic. Sylvia Catalina Rosales Martínez sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestría en Psicología del Deporte.

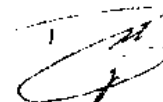
COMITÉ DE TITULACIÓN



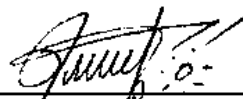
Mtro. Erasmo Maldonado Maldonado
Asesor Principal



Mtra. Brenda Elizabeth Luna
Villalobos
Co-asesor



Mtra. Dulce Carolina Ceja
Hernández
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Julio 2017

Dedicatoria

A mi madre.

Agradecimientos

A Abigail, porque nadie estuvo más involucrada en mi proceso de formación como ella. Porque hizo más sacrificios que yo para apoyarme en esta etapa de mi vida.

A mi madre por venir en mis sueños para darme consuelo y seguridad para continuar.

A mi padre porque, a su manera, estuvo presente y me dio la confianza de rendirme cuando ya no pudiera más, ya que él estaría para sostenerme.

Al “Doc.” Gregorio Gómez, por tener siempre una palabra de ánimo y motivarme a continuar con todas mis metas, incluso aquellas que todavía no me planteo.

A mis asesores por estar siempre disponibles y dispuestos a apoyarme y orientarme a lo largo de todo el proceso.

Reconocimientos

A la Facultad de Organización Deportiva, por la creación y mantenimiento de la Maestría en Psicología del Deporte, por la búsqueda del desarrollo y formación de los alumnos.

Fecha de Graduación: Julio 2017

SYLVIA CATALINA ROSALES MARTÍNEZ

**Título del Producto
Integrador:**

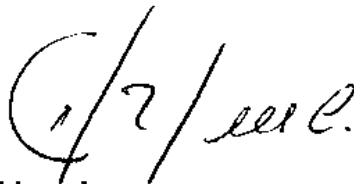
Programa de Intervención en la Cohesión y
Control del Estrés en el Equipo de Baloncesto
Águilas de la Preparatoria 9 de la UANL

Número de Páginas: 44.

Candidata para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales: La cohesión de grupo y control del estrés son variables psicológicas fácilmente perceptibles mediante la observación de la ejecución deportiva, especialmente en deportes de conjunto como son los deportes de pelota. La cohesión de grupo puede ser entendida como la fuerza que mantiene unido a un grupo y que además, colaboren en la consecución de objetivos en común. Por su parte, el estrés es aquella respuesta física o psicológica ante una situación amenazante percibida por el individuo, y dependiendo de los recursos de afrontamiento con los que cuente el individuo, esta respuesta de estrés podría impulsarle al movimiento, de manera que salga triunfante, o un avasallamiento que conllevaría ciertas repercusiones, como la disminución del rendimiento deportivo. El programa de intervención ha sido diseñado para un equipo de baloncesto varonil en edades de entre 15 y 17 años de edad y aborda el proceso del trabajo psicológico de las variables antes mencionadas. No se observaron cambios considerables en las variables al finalizar la intervención, se sospecha sea debido a un error en el momento de contestar las pruebas de evaluación. La evaluación subjetiva por parte de los jugadores resultó positiva.

Asesor principal:



Mtro. Erasmo Maldonado Maldonado:

Tabla de Contenido

Marco Teórico.....	1
Cohesión de grupo.....	2
Estrés y ansiedad.....	3
Nivel de Aplicación.....	6
Propósitos.....	7
Método.....	8
Participantes.....	8
Variables.....	8
Instrumentos.....	8
Recursos Materiales, Humanos y Económicos.....	9
Planificación De La Intervención (Cronograma).....	9
Desarrollo de Estrategias y Técnicas Empleadas Durante la Intervención.....	11
Observación.....	11
Presentación formal e introducción.....	11
Sesión sobre Cohesión (¿Cómo concibo a mi equipo?).....	12
Sesión de Afrontamiento al Estrés.....	15
Sesión sobre Emociones.....	16
Contención de Emergentes.....	19
Aplicación de Automonitorización.....	19
Sesión de Trabajo en Equipo.....	20
Observación durante el Torneo COEDEMS.....	22
Evaluación de la intervención.....	22
Resultados de la Intervención.....	24
Evaluación subjetiva de la intervención.....	26
Conclusiones.....	28
Experiencia Personal de las Prácticas.....	29
Referencias.....	32
Bibliografía.....	34
Evaluación de la Práctica.....	35
Liberación de las Prácticas Profesionales.....	36

Anexos	37
Anexo 1	37
Anexo 1b	38
Anexo 2	39
Anexo 3	40
Anexo 4	41
Anexo 5	42
Anexo 6	43
Resumen Autobiográfico	44

Marco Teórico

En diferentes conglomeraciones arquetípicas es común encontrarse con situaciones tales como interacciones sociales, familiares, escolares y/o laborales, que influyen en las personas que se encuentran alcanzadas por estos ámbitos. Esto es debido al carácter biopsicosocial (Engel, 1977) de las personas, lo que hace referencia al hecho de que las tres esferas, biológica, psicológica y social, influyen en cierta manera en el individuo a través de los sensores, de tal manera que pueden llegar a afectarle física y psicológicamente (Dubos, 1974) así como lo hace una bacteria o el clima en el aspecto biológico del ser, los pensamientos o interpretaciones del entorno, en el aspecto psicológico, y los resultados de las interacciones o falta de éstas con los otros como la cultura, el ambiente o la familia, sería el aspecto social. Y estas tres esferas se ven afectadas de manera recíproca en el organismo y tienen influencias tanto positivas como negativas (Traid, Giner, Castillo, Misiego y López, s/f).

En el ámbito deportivo, específicamente el competitivo, el individuo se verá sujeto a un marco regido por reglamentos, principios y una metodología propia correspondiente al nivel de competencia, disciplina y modalidad; y en donde se evaluará la práctica individual o del equipo de aquellos ejercicios requeridos en cada uno de estos casos concretos (Lanier, 2004). En consideración con lo anterior, es posible observar que los deportistas se encuentran en constante nexo con agentes externos, lo que implica la presencia de interacciones sociales en el proceso cotidiano de su práctica deportiva. Dichas interacciones, de acuerdo a lo ya expuesto, podrían ejercer cierto efecto (favorable o desfavorable) sobre la ejecución deportiva del atleta.

Cohesión de grupo

Una definición de cohesión de grupo es la propuesta en 1998, en la que se menciona como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido con la finalidad de conseguir sus objetivos instrumentales o para la satisfacción de las necesidades afectivas de sus miembros” (Carron, Brawely y Widmeyer, citados en Weinberg y Gould, 2010). Y de una manera bastante similar, por Paskevich y Mark en el año 1996 (citado en Martínez-Santos y Ciruelos, 2013) en el que se refieren a la cohesión como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo para permanecer unidos en la consecución de sus objetivos instrumentales y/o de la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros”. Lo que estas definiciones proponen, es que se puede apreciar la cohesión de grupo a partir de las interacciones que establecen los miembros, como los motivos que los mantienen unidos, esto puede ser debido a que buscan conseguir o mantener algo que podrían obtener al pertenecer al grupo, o conservar si se mantienen en éste. Cabe destacar que cada miembro puede tener sus propios motivos para formar parte de la estructura social o deportiva y que pueden o no coincidir con los de los demás.

La cohesión de grupo se compone por las integraciones sociales y de tarea, y las atracciones individuales hacia el grupo. Los dos primeros hacen referencia al tipo de interacciones que mantienen los miembros del grupo, si son de carácter social, o enfocados a la tarea, lo que concebiría la permanencia del grupo en función del logro de las metas del mismo. Y los últimos, a los motivos por los que se mantienen unidos al grupo, estos motivos, como se ha mencionado anteriormente, pueden variar de una persona a otra; o con relación a los motivos generales del grupo para continuar existiendo como unidad, es decir, sin desintegrarse (Carron, Widmeyer y Brawley, 1985).

Existen estudios que exploran la relación entre la cohesión y el rendimiento del equipo, tal como el de Martínez-Santos y Ciruelos (2013), en donde no se encontró relación entre éstas dos variables, en cambio, el rendimiento sí se relacionó con la eficacia colectiva (las creencias del grupo y sus percepciones sobre las capacidades que tienen para completar la tarea), por otra parte, en el estudio realizado por Bray y Whaley (2001) la cohesión predijo el rendimiento del grupo y además, el de los individuos en el equipo. Sin

embargo, debido a los resultados contradictorios es que no se podría establecer la relación entre la cohesión y el rendimiento, y, específicamente que el primero prediga el segundo de éstos (Carron, Bray y Eys, 2002; Hemmings, 2001, citado en Lavallee, Kremer, Moran y Williams2004).

Estrés y ansiedad

El estrés es una respuesta ante situaciones o eventos que el individuo interpreta como amenazantes, y surge “cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias” (Weinberg y Gould, 2010). Esto quiere decir, que en igualdad de situaciones, dos personas no presentarán la misma respuesta, dependiendo de los recursos de afrontamiento al estrés con que cada una cuenta, es probable que a una le genere una respuesta de estrés al contrario que a la otra. Kohn (1996, citado en Anshel, 2000) destacó la importancia que tiene la manera en como la persona se siente ante las demandas externas inherentes a la situación por la que está pasando, y qué tan efectivamente se ajusta a éstas.

El deportista puede percibir como fuentes estresoras desde situaciones sociales ya sea dentro o fuera del club deportivo, o relacionadas con el ámbito deportivo, tal como entrenamientos, partidos, viajes, clasificar a la final, etc.

La descripción de los detonantes del estrés hecha por Jaenes (2000), involucra la percepción de los jugadores sobre el triunfo y la derrota en las competencias (importancia del evento), hecho que puede desencadenar situaciones de estrés y ansiedad. Además, se considera que el estrés específico se deriva de una situación pasada que ha sido evaluada y asimilada como amenazante (que el deportista la interpretara como algo que pusiera en riesgo su integridad o salud física o psicológica) y de haber realizado una evaluación subjetiva del ambiente actual determinado; entre cuyas fuentes se encuentran el haber cometido errores, la ocurrencia de conflictos interpersonales y agresiones con los diferentes actores de la situación deportiva como son el entrenador, los demás jugadores,

el público, etc. (Jaenes, Bohóquez, Caracuel y López, 2012). Por lo que, al encontrarse en una situación que le haga evocarlas, podría desencadenar la respuesta de estrés.

El estrés puede beneficiar a la persona que lo manifiesta o perjudicarlo, y esto depende de la intensidad con la que sea vivido y de su capacidad de respuesta ante la situación que lo genera. La falta de alimento o bien, la necesidad de reconocimiento social son ejemplos de situaciones que podrían resultar estresantes para alguna persona, pero, mientras en sus recursos psicológicos se encuentre la búsqueda (y obtención) de alimento o la capacidad de hacer algo loable o llamativo respectivamente, el estrés experimentado en primer lugar, le serviría como impulsor para lograr cubrir la demanda. En cambio, si sus recursos no le permiten llevar a cabo una acción que satisfaga la demanda, el estrés percibido podría continuar en aumento y afectar el rendimiento del deportista, o desembocar en problemas de salud.

Respecto a las repercusiones del estrés, en el 2013 Molina, Sandín y Chorot señalaron la relación negativa que existe entre las condiciones donde se ejerce una presión psicológica alta al deportista, con un deterioro de su rendimiento deportivo, sobre todo en aquellas personas que se mostraron más sensibles ante la ansiedad percibida, este estado es conocido como *choking* (Baumeister, 1984, citado en Hagger y Chatzisarantis, 2005) y puede ser observado en cualquier deporte, a cualquier nivel de competencia como son las categorías juveniles e incluso profesionales, ya que sucede cuando el deportista se encuentra pensando demasiado en las situaciones dentro y fuera de la situación deportiva actual (Smith y Kays, 2010). La razón por la cual el deportista en *choke* no es capaz de dejar de fallar en su ejecución deportiva, según Hagger y Chatzisarantis, es la ansiedad, y ésta es descrita por ellos mismos como el estado emocional negativo asociado con la incapacidad de afrontar el estrés.

La ansiedad competitiva ha sido entendida como aquella emoción negativa que se manifiesta dentro de un contexto deportivo y que puede afectarlo (Pons, Ramis, García-Mas, López y Pérez-Llanta, 2016). Y puede manifestarse cuando el desafío presentado ante el deportista es interpretado por éste como difícil para sus habilidades actuales; de la misma manera en la que devendría la apatía cuando la interpretación de la situación es como algo sencillo sin contar con las habilidades necesarias; o el aburrimiento si contara

con las habilidades pero que la situación no le representara desafío alguno. Por lo tanto, el escenario ideal para la óptima fluidez de la ejecución deportiva, se encuentra al encontrarse ante una situación desafiante y contar con las habilidades necesarias para afrontarlo (Kimiecik y Stein, 1992).

Un recurso de afrontamiento al estrés hace referencia a las habilidades psicológicas aprendidas por la persona o bien, desarrolladas por su cuenta, que le sirven para evitar la presencia del estrés o de las consecuencias negativas de éste. Se refiere a la constante actuación de los esfuerzos psicológicos y conductuales del individuo para manejar las demandas específicas que son interpretadas como agraviantes o que excedan los recursos de la persona (Lazarus y Folkman, 1986, citado en Lane 2008).

Nivel de Aplicación

La intervención fue realizada con el equipo varonil de baloncesto Águilas de la Preparatoria 9 de la UANL, conformado por 21 deportistas de las categorías 2001 y 2000. La categoría menor está cursando el 2° semestre y al inicio del programa de intervención llevan 5 meses con el entrenador actual, mientras que la categoría mayor cursa el 4° semestre y tienen un período de 12 meses con el actual entrenador.

Propósitos

A partir de la demanda manifiesta del entrenador y los jugadores, así como resultado de una serie de observaciones realizadas durante entrenamientos y un partido de la temporada de la UANL, el objetivo general es disminuir el efecto negativo del estrés de los jugadores durante el torneo intrauniversitario.

Los objetivos específicos son:

- Entrenar las herramientas psicológicas de afrontamiento al estrés con las que cuentan los jugadores.
- Disminuir la respuesta de estrés que presentan los jugadores ante las expresiones de retroalimentación que hace el entrenador durante los partidos.
- Mejorar la cohesión grupal reflejada en las interacciones de los jugadores dentro de los partidos.

Método

Participantes

La intervención fue aplicada a los 21 hombres con edades entre 15 y 17 años pertenecientes al equipo de baloncesto de la Preparatoria 9 de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Los criterios de inclusión fueron que se tratara de jugadores pertenecientes a la Preparatoria y que se encontraran oficialmente en el equipo representativo de baloncesto.

Los criterios de exclusión, fueron aquellos elementos que no fueran estudiantes, tales como entrenadores, técnicos, profesores, etc.

Variables

Cohesión de grupo. Es “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo para permanecer unidos en la consecución de sus objetivos instrumentales y/o de la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros” (Paskevich y Mark, 1996, citado en Martínez-Santos y Ciruelos, 2013).

Estrés. Es una respuesta surge “cuando existe un importante desequilibrio entre la demanda física y psicológica puesta sobre un individuo y la capacidad de respuesta de dicho individuo en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer la demanda tiene importantes consecuencias” (Weinberg y Gould, 2010).

Instrumentos

CPRD. Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001), es una escala tipo Likert que va de 1 *Totalmente en desacuerdo*, a 5 *Totalmente de acuerdo*, y de manera inversa en los ítems negativos. Está compuesto por 55 ítems y mide cinco factores: Control del estrés, por ejemplo el ítem 8 “En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío que lo haré bien”; Influencia de la evaluación del rendimiento, por ejemplo el ítem 47 “Me preocupa mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido)”,

Motivación, por ejemplo el ítem 15, “Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo”, Habilidad mental, por ejemplo el ítem 23, “Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me veo haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión”, y Cohesión grupal, por ejemplo el ítem 5, “Me llevo muy bien con otros miembros del equipo”. Ver Anexo 1 y 1b.

Escala de liderazgo. Es una escala compuesta por 32 ítems, que fue creada en la Preparatoria 9, no ha sido validada pero se emplea para la exploración de las habilidades de rendimiento primordiales en el trabajo del área de psicología del deporte dentro de esta institución. Ejemplos de los ítems son: “Habilidad de convencer a otros”, “Sabes tomar decisiones”, y “Tienes una excelente comunicación con el equipo”. La revisión se hace mediante una escala tipo Likert de cinco puntos, en donde los jugadores deberán asignar un valor que va de *5 más bajo* a *10 el más alto*, según qué tanto consideran dominar la habilidad planteada (Anexo 2).

Recursos Materiales, Humanos y Económicos

Durante la fase de evaluación se empleó el cuestionario Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). El Protocolo de Registro Grupal y la Escala de Liderazgo, creados por el área de Psicología Deportiva perteneciente a la Preparatoria 9.

En el transcurso de la fase de intervención fueron necesarias hojas de máquina en blanco y un pizarrón blanco.

El área de copiado e impresión de la Preparatoria se encargó de proporcionar el material impreso que se utilizó. No se contó con recursos económicos adicionales, y el proceso de intervención fue realizado por una sola persona, con la asesoría de la maestra Brenda Luna, psicóloga del deporte de la Preparatoria 9.

Planificación De La Intervención (Cronograma)

Debido a que el programa se aplicó en un equipo perteneciente a una dependencia de la UANL, el macrociclo se consideró con intervenciones de lunes a viernes, a excepción

de los días de receso académico-administrativo señalados en el calendario oficial de la Universidad, como el 6 de febrero, 20 de marzo, y del 10 al 23 de abril.

A continuación se muestra el cronograma en donde se señalan los días en los que se tuvieron intervenciones y se realizaron observaciones con el equipo.

Cronograma de la Intervención						
Mes	Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Febrero	6 – 10			X		
Febrero	13 – 17	X		X		
Febrero	20 – 24	X			X	
Feb-Mar	27 – 3	X				
Marzo	6 – 10	X				X
Marzo	13 – 17	X				
Marzo	20 – 24		X	X	X	X
Marzo	27 – 31			X	X	X
Abril	3 – 7		X	X		
Abril	24 - 28	X	X	X	X	X

Tabla 1. Cronograma en donde se señalan los días en los que se llevó a cabo la intervención.

Desarrollo de Estrategias y Técnicas Empleadas Durante la Intervención

Observación

El equipo entrena en un gimnasio con capacidad para dos canchas de baloncesto, por lo que en algunos de los entrenamientos tuvieron que compartir el espacio con otro equipo deportivo o alguna clase académica de carácter práctico. En un horario entre las 2 y las 4 de la tarde, en un área poco ventilada, la zona de juego se podría considerar sofocante.

Las observaciones fueron realizadas de manera presencial y con el equipo a lo largo de la sesión de entrenamiento diaria, que consta de aproximadamente 1 hora y media. Se empleó para conocer a los deportistas y registrar la presencia de conductas de riesgo, como agresiones verbales o físicas, o cualquier otra que pudiera dar indicios sobre la dinámica grupal, como las interacciones con el entrenador, los compañeros y las que permitieran apreciar si el equipo cuenta con cohesión social o de tarea.

Se llevó a cabo el registro mediante el uso del Registro Grupal (Anexo 3) del área de Psicología Deportiva de la Preparatoria 9, en el que se evalúa mediante la percepción del psicólogo, aspectos como la puntualidad y asistencia, el plan del día elaborado o no por el entrenador, estado anímico en general, disposición para la competencia, voluntad y perseverancia, inferencia del rendimiento, habilidad mental, motivación, cohesión de equipo, control del estrés, cooperación identificada, autovaloración y nivel de aspiraciones en una escala tipo Likert de 4 puntos, que va de 1 *Regular* a 4 *Excelente*. Además del resultado de la Escala Borg de Equipo, misma que no fue aplicada durante el proceso actual.

Presentación formal e introducción

Todas las sesiones salvo por la sesión de la semana 9, se llevaron a cabo dentro de un Laboratorio de Ciencias (biología) perteneciente a la Preparatoria 9. Se contó con banquillos para cada deportista, cuatro barras alargadas que funcionaron como mesas, pizarrón blanco, marcadores de agua, aire acondicionado e iluminación natural y artificial.

La fecha y hora de la sesión se estableció en conjunto con el entrenador, sin embargo, no estuvo presente cuando fue realizada. Se inició con una pregunta de sondeo sobre el conocimiento que tenían los asistentes de la cita en cuestión, luego de la respuesta negativa, se prosiguió con la presentación de la psicóloga, su formación y el propósito de su presencia. Debido a que ese equipo en específico no había tenido con anterioridad sesiones de psicología deportiva, se realizó también la introducción a la materia y lo que el área les puede ofrecer (como el entrenamiento de habilidades psicológicas, acompañamiento, etc.) y se resolvieron las dudas que les generó el que sería un nuevo tópico para ellos. Posteriormente se invitó a cada participante a presentarse y hablar de su experiencia en el baloncesto.

A partir de este proceso y desde el conocimiento recién adquirido, se estableció la alianza terapéutica con cada integrante del equipo que aceptó iniciar el proceso en psicología del deporte. Al finalizar la sesión se llevó a cabo la aplicación de los instrumentos CPRD y Escala de Liderazgo luego de haber sido introducidas y mencionado el propósito de cada una.

Sesión sobre Cohesión (¿Cómo concibo a mi equipo?)

La fecha de la sesión se acordó en conjunto con el entrenador, y tuvo lugar en el laboratorio de biología de la Preparatoria 9 con una duración de 60 minutos. Al llegar los deportistas se les dio la bienvenida y se les preguntó cómo ha estado su semana, a manera de generación de *rapport*.

Una vez que todos hubieron tomado un turno para hablar, se les preguntó si consideran que existe diferencia entre un grupo y un equipo. Cuando opinaron todos los que tuvieron alguna respuesta, se les indicaron las diferencias fundamentales entre ambos conceptos y se usó como ejemplo la dinámica del salón de clases, a cuyo conjunto se le llama *grupo*, y los sub-elementos que forman para realizar trabajos de colaboración específica, a los que se les llama *equipos*. A cada comentario que hicieron los deportistas como muestra de haber comprendido el concepto, se les dio espacio para expresarlo y les fue devuelto un comentario positivo para promover las participaciones posteriores.

Se hizo una tercera pregunta hacia todos “¿usualmente en los juegos, se comportan como equipo o como grupo?” y se obtuvieron respuestas contrarias, muchas de las cuales vinieron acompañadas con anécdotas de lo que habían vivido en su tiempo entrenando juntos. Entonces se les pidió que entre todos, opinaran las características que necesitaban para ser un equipo tanto aquellas con las que ya cuentan, como las que no.

El tema predominante entre las demandas de los jugadores fue la existencia de favoritismos por parte del entrenador, puesto que por lo general siempre jugaban las mismas personas en todos los partidos, y a estas mismas personas les permite jugar sin cambios, aspecto que todos consideran como algo codiciado. De manera que la sesión se trabajó de una manera distinta a la planeada. El diálogo previsto entre los deportistas de manera que se pudiera establecer el sociograma y la apertura a las percepciones comunitarias para alcanzar la elaboración de fricciones y competitividades intragrupalas para así lograr la resolución y cooperación.

Una vez que se supo que las personas en cuestión, es decir, aquellas de quienes perciben mayor favoritismo, no se encontraban presentes en la sesión de ese día se optó finalmente por promover una proyección grupal rumbo a la elaboración. Se les preguntó una palabra clave para identificar a estas personas para poder englobarlas. El grupo acordó referirse a ellos como “San Luis”, por el Estado del que provienen dos de ellos. Posteriormente se hizo la pregunta “¿qué hay en San Luis?”, con el objetivo de que externaran las inquietudes y las dirigieran hacia la palabra clave y no hacia las personas. La palabra clave entonces cumple la función de constructo imaginario que no está restringido a un solo significante, por lo que, en determinado momento podrían adjudicarle los reproches a otra persona o situación (como a ellos mismos, o un determinado partido); o, por el contrario, cambiar los adjetivos negativos que tienen en un principio hacia estas personas, por otros positivos o constructivos. El resultado de las asociaciones y de las elaboraciones, así como el tiempo que demoren los procesos, depende de los recursos psicológicos de cada individuo.

Una vez identificadas las características de San Luis, se procedió a indagar en las propias. La palabra clave en la que se englobaron como equipo (presente en la sesión), fue “Monterrey”. A continuación se hizo la pregunta “¿y qué hay en Monterrey?”, para

traer a la consciencia los aspectos positivos y negativos más latentes sobre su situación actual. Las asociaciones grupales les condujeron a mencionar aspectos positivos en su totalidad: esfuerzo, pasión, motivación, compañerismo, responsabilidad, oportunidad, preparación física, dedicación, amistad y talento. Se hizo el señalamiento de la ausencia de características negativas, y el emergente del grupo, casi de inmediato, respondió que los aspectos positivos son lo único que hay en “Monterrey”. El resto del grupo lo apoyó. Cuando se les pidió elegir uno de los dos, el grupo eligió “Monterrey”, lo que se interpreta como que prefieren centrarse en los aspectos positivos que con los negativos.

En busca de una identificación con la lista enunciada se les hizo una pregunta más específica, “¿cuáles de estas características son con las que ya cuentan ustedes como equipo?”. En un principio señalaron 9 de los 10 elementos, sin embargo, luego de un silencio de algunos segundos, optaron por borrar las marcas y elegir de nuevo, en base a las opiniones de todos los jugadores y sometiendo las ideas a consenso. El resultado fue la marca en: pasión, compañerismo, amistad y dedicación. Cabe destacar que el elemento motivación no fue seleccionado, y al ser cuestionado, el grupo coincidió en que no sienten que sea promovido por causa de las diferencias de oportunidades que a su parecer, existen entre los jugadores.

El comentario sobre la (falta de) motivación dio paso a una pregunta decisiva, que serviría para evaluar cómo concebían el trabajo de la psicología deportiva, y la orientación de causalidad del grupo (interna o externa): “¿qué se necesita para que puedan contar con las demás características?”. De nuevo mediante un consenso grupal, decidieron que necesitaban ayuda para poder mejorar su concentración, comunicación, la seguridad al momento de jugar contra rivales fuertes, también ayuda para alcanzar su máximo rendimiento y ser capaces de remontar en los partidos (recuperarse de una baja de rendimiento si van perdiendo cerca del final del partido). Esa clase de respuestas informa de la aceptación del psicólogo como un agente que les ayudará en su proceso; y no aquella persona que por su sola presencia y sin necesidad de colaboración o compromiso por parte de los deportistas, logrará un cambio por sí mismo, como lo plantean algunos de los mitos populares referentes a la labor del psicólogo.

Con un nuevo conocimiento sobre ellos de manera individual y grupal, así como las aspiraciones que en conjunto tienen, se dio por terminada la sesión.

Sesión de Afrontamiento al Estrés

Esta sesión se realizó en una de las aulas de la Preparatoria, debido a que se necesitaba que los deportistas tuvieran asientos con respaldo. La sesión dio inicio con una breve introducción sobre el estrés y el significado de afrontamiento. A continuación, se repasó con el grupo en general la lista de características que habían identificado con la palabra clave “San Luis” y las que identificaron con la palabra clave “Monterey”, y se les preguntó si las del primer grupo seguían representando un inconveniente con ellos. La respuesta fue un dubitativo “no”. Posteriormente se indagó sobre las características que están disponibles en el segundo concepto y aquellas que indicaron poseer y las que no, continuaron sintiéndose igual. Entonces se les pidió que pensarán en aquellas cosas que les preocupan o que hacen que no se puedan concentrar durante un partido o un entrenamiento, se les dieron algunos minutos en completo silencio para concentrarse en ello. Habiendo transcurrido este tiempo, se inició con una variación de la técnica de relajación por medio de la respiración de Téllez (comunicación personal, 15 de abril, 2016), mostrada en el Anexo 4.

Una vez finalizada la técnica, se les dio tiempo para que se reincorporaran y se pidió voluntarios que compartieran su experiencia con la técnica. Al 80% de los participantes les funcionó la realización de la técnica, algunos de los cuales reportaron sentirse relajados y otros se sintieron activos. El otro 20% mencionó no haber sentido diferencia después de haber realizado la técnica, con ellos se recomienda explorar los efectos de alguna técnica diferente.

Al finalizar se les dio la indicación de que aquellos que sintieron que la técnica les funcionó, podrían seguir practicándola para mejores efectos, o si antes de un partido se sentían tensos o con falta de concentración.

Sesión sobre Emociones

Esta sesión se realizó en un laboratorio de ciencias perteneciente a la Preparatoria. Se empleó con un doble propósito: indagar las vivencias emocionales positivas y negativas de los jugadores que predominan durante los partidos; y enseñarles una estrategia de catarsis para las mismas y que podrán utilizar antes, durante o después de los partidos. Esto, a lo largo de los 30 minutos que duró la sesión.

El objetivo de la sesión fue que los deportistas pudieran nombrar las emociones que viven en torno a los partidos. Y una vez que las pudieran reconocer, facilitar el proceso de afrontamiento y elaboración, de acuerdo a lo mencionado por el doctor Aburto “el primer paso para manejar una emoción, es nombrarla” (Aburto, comunicación personal, 2007).

El abordaje de la sesión se logró mediante la evocación de los partidos previos que tuvieron contra el equipo más fuerte en baloncesto al que se enfrentaron durante los torneos anteriores, aquel por el que no avanzaban más allá de la semifinal. Se les preguntó lo que suelen sentir a lo largo de los partidos en los que se enfrentan a ese equipo, uno de los jugadores respondió que sienten que fallan, que se equivocan mucho. El resto del equipo lo apoyó. Esta respuesta inicial sirvió para conocer que el equipo en general no sabe cómo nombrar una emoción, o cuáles son las emociones que podrían experimentar o que experimentaron.

Lo siguiente fue un paso más sencillo que les ayudaría a continuar con las evocaciones, se les plantearon diferentes ejemplos que se podrían considerar como esos “fallos” que mencionaron antes, como un tiro fácil sin marcaje y sin prisa, y que rebota en el aro, o cuando en lugar de hacer un pase avientan el balón hacia afuera de la cancha, o cuando el balón les rebota en el tenis y sale disparado fuera de su control, entre otras situaciones. Algunos de los ejemplos sirvieron para que recordaran situaciones tanto suyas como de los demás, y esto fue perceptible cuando se empezaron a reír, señalar a alguien cuando se mencionaba determinada situación o simplemente decían “yo” o el nombre de su compañero en voz alta. Se brindó un espacio en donde pudieron comentar el partido específico donde se identificaron con los ejemplos.

Una vez que tuvieron estas remembranzas, se les preguntó específicamente qué pasó antes o después de que les sucediera la equivocación específica con la que se identificaron. Las respuestas variaron entre sentirse mal y seguirse equivocando después de que sucediera; y sentirse bien antes de que sucediera. Se rescató ese “sentirse mal” de entre la serie de comentarios, y se hizo el señalamiento “¿sólo se sienten mal luego de cometer un error durante el partido?”, la respuesta fue un unánime *sí*. A continuación se les preguntó lo que era para ellos sentirse mal, y enlistaron cuatro emociones negativas: enojo, nervios, frustración e impotencia. A pesar de que los partidos de los que hablaron cuando se les plantearon los ejemplos de equivocaciones fueron contra diferentes equipos, se les preguntó a manera de señalamiento, si esas emociones las sienten únicamente contra un sólo rival. El que respondieran que las han sentido en cada partido en el que sintieron que cometían algún error, fue satisfactorio debido a que esa respuesta denotó que estaban siendo conscientes de las fluctuaciones emocionales que tuvieron durante los diferentes enfrentamientos.

Con la lista de emociones negativas realizada por los deportistas, se les pidió que mencionaran emociones positivas que hayan experimentado durante los partidos o que les gustaría experimentar. Lo que mencionaron fue energía, fortaleza y *nervios de los buenos* (esto último se analizó de manera grupal, todos lo entienden como una ansiedad agradable no inmovilizadora ni perjudicial, que les hace querer que llegue el día del partido porque quieren jugar y sienten que disfrutarán de ese encuentro; debido a que el significado fue aclarado, y que es un término que comparten a nivel grupal, se conservó con la nomenclatura que ellos mismos proporcionaron).

Teniendo la lista de emociones positivas y negativas escritas al frente del grupo y a la vista de todos, se les proporcionó una hoja de papel bond tamaño carta, se les pidió que las dividieran por la mitad, y que en una de las partes escribieran la emoción negativa más intensa que hayan sentido durante un partido y que les haya impedido volver a jugar tan bien como al principio del partido; y que debajo del nombre de la emoción describieran a detalle la situación en la que lo experimentaron y las consecuencias que conlleva. Se les brindó el tiempo necesario para que terminaran todos y después se pidió voluntarios para leer la hoja, tres deportistas alzaron la mano y se les escuchó. Con cada narración, el resto de los compañeros parecía recordar los partidos y eventualmente emitían algún

comentario de positivo o de ánimo a quien estaba compartiendo su experiencia; por otra parte, cuando cada quién terminó su participación, les hice preguntas más específicas sobre su ejecución deportiva, como “¿qué pasó después?”, “¿crees que eso pudo haber sido diferente?, ¿cómo?”, “¿qué pudo haberte ayudado a jugar mejor?” y “¿te has vuelto a sentir así?”. Al terminar todos los voluntarios se les hizo el señalamiento sobre el ciclo en el que coincidieron, de sentirse mal por jugar mal, y luego jugar mal por sentirse mal; y se les preguntó la manera en la que podrían acabar con ese ciclo, la respuesta que dieron fue que debían dejar de sentirse mal. Por esta razón se les dio la indicación de destruir esa hoja con esas experiencias negativas, con la intensidad que consideraran necesaria para acabar, simbólicamente, con el ciclo mencionado. Los restos de las hojas fueron tirados, a manera de ritual, en el contenedor de la basura con un fuerte ademán.

De manera similar y en el lado de la hoja que les quedaba, se les pidió que escribieran una emoción positiva, la que más le gustara aunque no estuviera escrita en la lista, y debajo de ésta, describirían a detalle una situación deportiva en la que la hayan experimentado y sus consecuencias. Cuando todos terminaron de escribir lo indicado para esa hoja, se pidieron nuevamente voluntarios para compartir su experiencia, se le pidió a los demás que prestaran atención a las sensaciones que los demás experimentaron y, después de cada participación, se preguntó cuántos más habían sentido la misma emoción de la misma manera. El objetivo de este momento de la sesión fue el intercambio de percepciones, y el aumento del bagaje de cada quién sobre las manifestaciones de emociones positivas, siendo complementados con sus demás compañeros.

Una vez que los voluntarios terminaron de compartir sus vivencias, se les comentó la importancia del estado anímico de cada quien. Que con ayuda de sus compañeros pudieron nombrar más emociones positivas y recordar los momentos en los que se sintieron bien. Se les recomendó que, la próxima vez que sintieran algunas de las emociones negativas, mentalmente la destruyeran tal como lo hicieron con la primera hoja, y que trataran de jugar tan bien como lo hicieron en el relato que escribieron en la segunda.

Se dio por terminada la sesión y algunos de los deportistas preguntaron lo que debían hacer con la hoja de la emoción positiva. Simplemente se les dijo que hicieran lo

que consideraran más conveniente, para que pudieran elaborar los aprendizajes de la sesión de la manera que mejor le funcionara a cada quién.

Contención de Emergentes

A partir de las semanas 5 y 6, en donde se trabajaron las sesiones de control del estrés y emociones respectivamente, se destinó una semana completa a realizar visitas a los entrenamientos para resolver dudas o inquietudes que pudieran surgir a raíz de esos temas (aunque no precisamente estuvieran relacionadas con los temas) tanto por parte de los jugadores como del entrenador. Los comentarios percibidos giraron en torno a observaciones que fueron realizando de su ejecución deportiva en los entrenamientos posteriores a las sesiones, en donde se daban cuenta de los elementos externos que influyen en mejorar o no su rendimiento, por ejemplo, un jugador de la categoría mayor al que le indican que debe entrenar con los jugadores de la categoría menor, en este caso en particular, el jugador se percató de que es le molestó en un principio y que empezó a jugar mal, pero, cuando supo que eso era lo que estaba sintiendo, pudo jugar mejor.

La intervención en esta sesión fue estar presente y mostrar interés.

Aplicación de Automonitorización

La automonitorización fue aplicada a partir de la octava semana debido a la necesidad del entrenador de que los deportistas calentaran apropiadamente durante entrenamientos y partidos. De esa manera se les brindaría un panorama más amplio, y elaborado por ellos mismos y su autoapreciación de rendimiento, para sensibilizarlos ante la importancia del calentamiento realizado satisfactoriamente.

Tal como se muestra en el Anexo 5, se les pidió evaluar su desempeño en una escala del 1 *regular* al 3 *excelente*, en aspectos como los pases, la defensa, rebotes, tiros intentados y tiros libres. La aplicación se realizó de manera grupal y llevó de 2 a 5 minutos su llenado. Se aplicó durante un entrenamiento haciendo división al finalizar el calentamiento específico y luego al finalizar el entrenamiento y durante los partidos posteriores a la implementación de la estrategia.

Al finalizar los torneos, y durante la devolución de resultados, se les preguntó si sabían cómo les había ido durante los automonitoreos, la mayoría de los jugadores respondió una idea general de lo que se había observado al analizar los mismos, lo que indica que fueron conscientes de las calificaciones que iban asignando y fueron capaces de compararlas mentalmente anticipando la interpretación.

A pesar de que el objetivo principal era sensibilizar sobre la realización del calentamiento, fue gracias a que se complementó con observaciones durante los diferentes eventos, que la técnica resultó de utilidad para apreciar de manera general la autoconfianza, la motivación y las áreas de oportunidad en algunos gestos técnicos. Información que podría ser utilizado como punto de partida para el diseño del entrenamiento psicológico durante la siguiente temporada.

Sesión de Trabajo en Equipo

En esta sesión se realizó un juego de dinámica de grupos que ha ido llamado de diversas maneras, como son “Gana tantos puntos como puedas”, “El juego de blancos y rojos”, “La ganancia”, “Gana todo lo que puedas”, entre otros, y así como maneras de llamarlo existen diferencia en las reglas y propósitos del mismo.

El objetivo del juego que se planteó para la sesión fue observar (y señalar) la cohesión de grupo. El grupo se dividió en tres equipos y se les dio la indicación “deben conseguir tantos puntos como puedan”. Entonces a cada equipo se le proporcionó una hoja de color roja y otra de color negro así como una hoja en donde irían registrando los puntos que fueran acumulando. Las variaciones fueron dependiendo del color de tarjeta que eligieran, es decir, si todos elegían alzar la tarjeta roja, ganaban 5 puntos; si todos alzaban la negra, todos perdían 5 puntos; pero si eran de colores diferentes, los que eligieran negro ganaban 10 puntos y los que hubieran elegido rojo, perdían 10 puntos. Se continuaba de esta manera a lo largo de 10 rondas, dando especial énfasis en las rondas especiales 5, 8 y 10 en donde los puntos se multiplicaban por 3, 5 y 10 respectivamente. Se esperaba que en algún momento del juego hubiera participación, ya sea desde el principio o luego de alguna de las rondas especiales, en donde perderían más puntos aquellos eligieran el color rojo (el color de la colaboración en este caso), sin embargo, el equipo conformado por

puros jugadores de la categoría mayor se dejó gobernar por el egoísmo y eligió el color negro en la mayoría de las rondas (siempre en las especiales), de manera que hacían que los demás equipos, en donde había jugadores de la categoría prospectos, perdieran puntos a menos que desistieran de elegir el color rojo. Y desistieron. El equipo que eligió el color negro el 80% de las rondas resultó vencedor por una diferencia de 145 puntos ante el que resultara en segundo lugar, aquel que eligió cada color el 50% de las ocasiones.

En la dinámica de este equipo y en especial el resultado del juego realizado, se percibe que el equipo de la categoría mayor se observa a sí mismo como una unidad ya que se coordinaron sin inconvenientes durante la realización de la actividad, sin embargo, no consideran así a los de la otra categoría, porque eligieron la tarjeta que les daría la ventaja a costa de hacerles perder puntos. Esta conducta también es apreciada durante los partidos tanto por el entrenador como por los demás jugadores, en donde toman cierto protagonismo y no permiten que sus compañeros de prospectos se desenvuelvan.

Cuando se les preguntó cómo se sintieron con la dinámica, los equipos que perdieron comentaron que se sintieron traicionados pero que conservaban la esperanza de que sus compañeros mayores cambiaran la estrategia y dejaran de perjudicarlos (o engañarlos), y poca disposición de trabajar en equipo; mientras que el equipo vencedor se mostró satisfecho con el resultado y su trabajo en equipo. Se les hizo entonces el señalamiento de la consigna del juego: Deben conseguir tantos puntos como puedan, se les indicó que en ningún momento se les dijo que estaban compitiendo contra sus demás compañeros sino que, al igual que en su disciplina deportiva, se trataba de un conjunto. Se hizo entonces el conteo de los puntos, en total los tres equipos consiguieron 105 puntos, pero que si hubieran colaborado, habrían podido conseguir hasta 375 puntos (más del triple de los puntos que ganaron).

Entonces se les puso de ejemplo un partido ficticio, en donde estuvieran jugando los de la categoría mayor y que incluyeran por alguna razón a dos de la categoría prospectos; y que si se trasladara la situación del juego al partido, entonces estarían jugando los de la mayor con dos elementos menos que el rival, algunos de los deportistas comentaron que ya se había presentado la situación, así que se exploró la vivencia, se les preguntó cómo se habían sentido y si fue mejor haber descartado a los dos jugadores (uno,

en el caso real), y una tercera pregunta, si los 105 puntos obtenidos valieron los 270 puntos que perdieron por competir entre ellos, siendo la pregunta también para los jugadores de la categoría menor, ya que en diferentes momentos del juego fueron eligiendo, también, la tarjeta negra.

La pregunta quedó en el aire intencionalmente. Se dio por terminada la sesión.

Observación durante el Torneo COEDEMS

El torneo XVII Juegos Deportivos Estatales de la Educación Media Superior 2017, organizado por el Consejo Estatal de Media Superior (COEDEMS) en Nuevo León, es un evento en el que compiten las Preparatorias de diferentes Universidades (como la UDEM, el TEC y la UANL), al principio del ciclo, el entrenador les mencionó que los inscribiría a este torneo para que pudieran seguir compitiendo después de la Universiada, ya que por su causa, el torneo intrauniversitario fue adelantado, quedando dos meses sin competencia, por lo que los jugadores podrían perder la motivación para continuar asistiendo a los entrenamientos.

El torneo duró una semana y los juegos fueron cambiando de sede cada día. Se realizaron observaciones de la ejecución deportiva del equipo de la Preparatoria 9 y las expresiones que empleaban al finalizar cada partido.

El primer partido que jugaron en el torneo, fue contra el equipo al que el entrenador refirió que “le tenían miedo”, con el que, según sus observaciones, bajaban el rendimiento y jugaban “mal”. Durante el partido se observó a los jugadores tranquilos, concentrados, y salvo por los primeros minutos del juego, dominaron totalmente en el marcador. Tanto el entrenador como los jugadores quedaron satisfechos con esa participación.

Evaluación de la intervención

Al finalizar el segundo torneo en el que participaron, se llevó a cabo una última sesión en donde se proporcionó a los jugadores una encuesta en la que se les pidió su opinión sobre el programa de intervención en psicología del deporte en el que participaron

tal como se puede observar en el Anexo 6. Se trata de una escala tipo Likert de 5 opciones, que van desde 5 *excelente* hasta 1 *deficiente*.

Durante la misma sesión se llevó a cabo la devolución de resultados de los automonitoreos y se les sugirieron algunos cambios o estrategias que podrían implementar para mejorar su rendimiento durante los partidos, como realizar un calentamiento más completo en algunos casos, en otros procurar no cansarse antes del juego. Todo dentro de las limitaciones por los escasos automonitoreos analizados.

En cuanto a la evaluación del entrenador, éste comentó al realizar el cierre del programa, que percibió un cambio en el juego del equipo, que fue notorio para él que jugaron mejor en su encuentro contra el rival por el que solicitó la intervención y, sobre todo, que se siente satisfecho con los resultados.

Resultados de la Intervención

A nivel grupal, la variable Cohesión de grupo mejoró, evolucionando en el resultado de la prueba CPRD de 85 a 95 percentiles. En cambio la variable Control del estrés no presentó cambio considerable, esto es debido al resultado individual de alguno de los deportistas, que graficó en el rango más bajo de los percentiles y otro se encontró en el rango medio-bajo, representando un cambio igual de drástico en ambos deportistas en comparación con sus resultados individuales iniciales. A pesar de sus resultados en la escala CPRD, durante las evaluaciones subjetivas del progreso durante el programa de intervención, ambos reportaron haber sentido que les ayudó en su desempeño y que se sintieron mejor luego de las sesiones. Por lo que se puede suponer que no contestaron la escala con sinceridad o que no entendieron bien la consigna, por lo que sería recomendable entrevistar a estos dos jugadores para esclarecer el motivo.

En la Figura 1 se muestran los resultados correspondientes a las aplicaciones de antes y después de la intervención. Las líneas horizontales indican los rangos de las variables, la línea en el 50 indica la media.

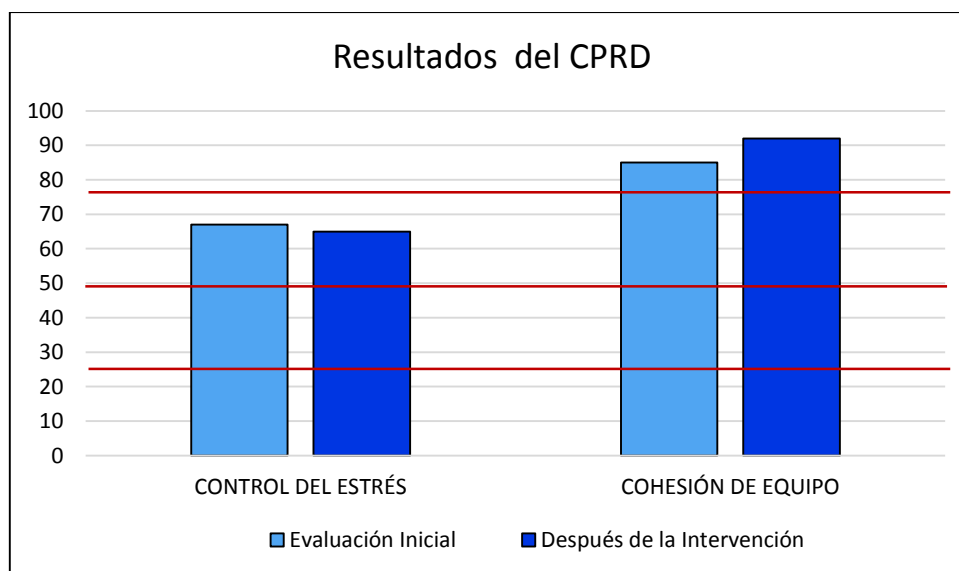


Figura 1. Resultados de las variables Control del Estrés y Cohesión de Equipo de acuerdo a los percentiles del eje y (de acuerdo a la baremación de Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001), con relación a la evaluación inicial y los datos obtenidos después de la intervención.

Respecto a los resultados obtenidos mediante la Escala de Liderazgo, en el promedio general aumentaron y ahora se encuentran en el rango de fortalezas dentro de la escala (es decir, promedio por respuesta superior a 8.78). Tienen más ítems identificados en el rango de Fortalezas, y menos en el rango de Área de Oportunidad. Lo que se interpreta como que sus habilidades de rendimiento (medidas en esta escala) se perfeccionaron durante el proceso.

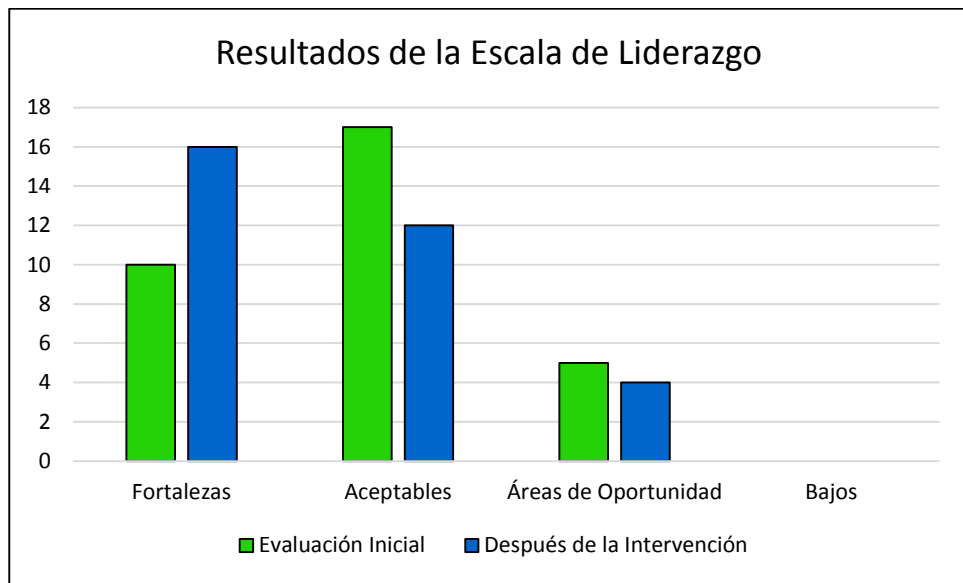


Figura 2. Resultados obtenidos en los diferentes rangos del eje x, por cantidad total de respuestas grupales promediadas en cada uno del eje y.

Las habilidades que adquirieron la calidad de Fortalezas, a lo largo del proceso de intervención se describen en la Tabla 2.

Ítem	Pregunta
1	Habilidad de convencer a otros.
9	¿Tienes un sentido de orientación en tu vida?
11	¿Sabes persuadir (convencer)?
14	¿Eres una persona optimista que irradia felicidad?
15	¿Estás lleno de entusiasmo?
19	¿Tienes iniciativa personal, creatividad, voluntad coraje e inteligencia?
20	¿Tienes una excelente comunicación en el equipo?
24	Capacidad de planeación. Defines acciones que se deben cumplir, el momento en que se deben realizar, los recursos necesarios, etc.
27	¿Buscas nuevas y mejores maneras de hacer las cosas?

Tabla 2. Ítems que durante la evaluación final se ubicaron en el rango Fortalezas de la Escala de Liderazgo.

Evaluación subjetiva de la intervención

1. ¿Qué te parece la atención de Psicología Deportiva que te ofrece la Preparatoria 9?
2. ¿Cómo valorarías la atención brindada del psicólogo del deporte?
3. ¿Nivel de conocimientos y preparación que consideras posee el profesional de psicología del deporte en su área?
4. ¿En qué nivel de servicio proporcionado de psicología deportiva ha apoyado en tus necesidades de desempeño académico-deportivo?
5. ¿Nivel de apoyo recibido para la mejora óptima de rendimientos académicos como deportivos?

En las preguntas 1, 2, 3 y 5, el promedio grupal estuvo dentro del rango Excelente de la encuesta. Por su parte, la pregunta 4 resultó en el rango Muy bien.

En los comentarios incluidos al final de la encuesta mencionaron lo siguiente:

“Nos hizo mejorar el rendimiento en pocas sesiones y podría haber sido mejor con más tiempo”.

“Te ayuda con las personas antes de los juegos, de cómo perder esos nervios y poder dar lo mejor de ti”.

“Te ayuda con las presiones antes de los partidos”.

“Te ayuda si te estresas”.

“Antes de algún calentamiento o partido ayuda en la eficiencia y concentración”.

“Durante las prácticas mejoré mi desempeño al realizar los ejercicios de psicología”.

Conclusiones

El incremento de ítems identificados como Fortalezas del grupo en la Escala de Liderazgo, se puede considerar como un indicador del cambio por el que pasó el deportista. De la misma manera el observar que las Fortalezas son las predominantes al final del programa de intervención, y ya no las Aceptables como se encontraban al principio, y que las Áreas de oportunidad fueron disminuyendo, sugiere que el programa tuvo un efecto positivo en los deportistas.

En cuanto a las variables principales del programa Cohesión y Control del Estrés, se observaron cambios, tanto en la disminución del control del estrés como en el aumento de la cohesión grupal. Lo que podría indicar que las estrategias implementadas durante el presente programa no fueron lo suficientemente contundentes como para afectar directamente a las variables evaluadas. Esto se podría deber, además, a la falta de trabajo individual o a la falta del periodo de entrenamiento de las habilidades psicológicas.

A lo largo de las diez semanas que duró el programa de intervención en psicología del deporte, pudieron observar variaciones de la dinámica interna del grupo, en la dinámica con el entrenador, y en la dinámica con la psicóloga. Los resultados de la evaluación subjetiva del programa, mostraron que los jugadores sintieron mejoría en su práctica deportiva.

Experiencia Personal de las Prácticas

La experiencia más grata de todo el programa ha sido leer los comentarios de los jugadores expresando en su totalidad un aprecio por los efectos que tuvo en ellos el programa de intervención.

Situaciones como la falta de definición, en un principio, del equipo o los equipos con los cuales trabajaría, resultó algo frustrante, ya que no pude realizar las lecturas sobre las características de la disciplina deportiva ni empezar elaborar el programa de intervención. Sin embargo, la ayuda de la maestra Dulce Ceja cuando se definió el deporte fue crucial, ya que propició la aproximación al deporte en cuanto a conocimientos generales y características psicológicas específicas. Y las enseñanzas y orientación de la maestra Brenda Luna en cuanto a las intervenciones resultaron sumamente provechosas, cada retroalimentación suya llegaba en el momento justo. Sobre todo cuando llegó el momento de trabajar con el entrenador, pues su presencia del entrenador durante las sesiones representó un gran desafío, ya que su alta disposición a la participación resultó ser un elemento de doble filo, y a lo largo de las prácticas profesionales, estuve conviviendo con esos dos “filos” constantemente. Por una parte, propició el acercamiento de los jugadores ya que les transmitió en un primer momento la importancia del trabajo psicológico en el deporte. Nunca llegó tarde a una sesión y la ocasión en la que le fue imposible presentarse, se aseguró de que los deportistas llegaran puntuales. Pero por otra parte, sus numerosas participaciones durante las sesiones y el tiempo que consumía en cada una de estas participaciones, representaron una importante fuente de información del equipo; pero al mismo tiempo, restaba tiempo de las sesiones en el que intentaba centrarme en los deportistas y en el trabajo de la habilidad psicológica correspondiente a la sesión, o la preparación para proceder a la técnica grupal que se emplearía.

Con respecto al tiempo del programa de prácticas profesionales, el horario en el que pude estar yendo fue definido por los espacios que me quedaban disponibles entre las clases, y por la necesidad inicial que informó el encargado del área de deportes de la Preparatoria, pues fue quien definió mi horario al final. Por lo tanto, sólo coincidía un día

a la semana como los entrenamientos del equipo de baloncesto, y tanto ellos como yo nos ajustamos para poder llevar a cabo las sesiones y las observaciones de los partidos y los entrenamientos. Fue a final de cuentas un trabajo conjunto y de colaboración mutua.

Las dificultades experimentadas y superadas durante las prácticas profesionales me ayudaron a comprender muchas cosas, como a “no perder la costumbre” de las peripecias que indudablemente encontraré a lo largo de la vida. Que no debo acostumbrarme a que todo salga a la perfección o como lo había planeado. Que los planes se cambian tantas veces como uno pueda imaginar, e incluso más. Y también que la labor del psicólogo del deporte es ardua ya que requiere de un extenso trabajo previo para poder diseñar eficazmente un programa de intervención e irlo (e irse) ajustando sobre la marcha, moviéndose en armonía con las demandas cambiantes del entorno para no perder el objetivo principal de su función. La labor de enseñanza no se remite a las aulas, sino que, a lo largo de cada interacción, en cada sesión, en cada saludo inclusive, lleva algo de enseñanza y aprendizaje; de pronto, el rol del investigador, el del docente, el clínico y el psicólogo ya se encuentran en la misma persona, al mismo tiempo y complementándose recíprocamente en tiempo real y hasta inconscientemente.

Un programa de intervención de una temporada, diseñado por una persona que apenas incursiona en el lado real de la psicología del deporte, apenas es probado, experimentado, vivido. Sí, constantemente uno se encuentra evaluando y reevaluando las decisiones, ajustando e incluso cambiando sesiones completas, pero no es sino hasta que se llega a la fecha final prevista, y cuando realiza la evaluación de los objetivos y lo contrasta con las habilidades adquiridas por parte de los deportistas, que se puede dar una idea más tangible de las repercusiones que se consiguieron con cada una de las intervenciones. Y como dice la maestra Brenda Luna: no te dan tiempo de ir a un libro a buscar en la teoría qué puedes decirle o que técnica implementar, y esa habilidad de intuir e inventar técnicas sólo llega con la experiencia, con los aprendizajes que deja cada desliz, cada imprevisto, cada emergente que es atendido y entendido. Por lo tanto, me siento satisfecha de haber tenido una experiencia tan turbulenta e inestable a lo largo, tanto de los tres meses de Prácticas Profesionales como de los dos años del estudio de la Maestría,

y sobre todo, de haber contado con el apoyo de personas tan sabias que me fueron brindando lecciones de vida tan oportunas que me hicieron cambiar, crecer y, espero algún día ser la mitad de buena que esas personas y poder alcanzar a alguien y continuar transmitiendo esos conocimientos.

Como popularmente se dice “no se puede hacer un *omelette* sin romper los huevos”, o bien, como el *kintsugi* japonés, el arte de reparar las piezas de cerámica que se han agrietado por accidentes o el paso del tiempo, y que es reparada o sus piezas reemplazadas con laca de oro, volviéndola más valiosa por las experiencias que ha reunido y por haber sobresalido de la adversidad, ya que esos espacios dañados, se volvieron los más fuertes de la pieza.

Y es esto mismo con lo que me quedo, y que me gustaría compartir.

Referencias

- Anshel, M. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. *Criminal Justice and Behavior*, 27, 375–400.
- Bray, C. y Whaley, D. (2001). Team cohesion, effort, and objective individual performance of high school basketball players. *The Sport Psychologist*, 15, 260–75.
- Carron, A., Widmeyer, W. y Brawley, L. (1985). The development of an instrument to assess cohesion in sport teams: the group environment questionnaire. *Journal of Sport Psychology*, 7, 244–6.
- Carron, A., Bray, S. y Eys, M. (2002) Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*, 20, 119–28.
- Dubos, R. y Pines, M. (1974). Salud y enfermedad. México: Colección científica de Time-Line.
- Engel, G. (1977). The need for a new model: a challenge for biomedicine. *American Association for the Advancement of Science*, 196, 129–136.
- Gimeno, F., Buceta, J. y Pérez-Llanta, M. (2001) El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análisis Psicológico*, 1, 93-113.
- Hagger, M. y Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. Nueva York: McGraw-Hill Education.
- Jaenes, J. (2000). Estado emocional y conducta deportiva: ansiedad competitiva en corredores de maratón (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, Sevilla, España.
- Jaenes, J., Bohórquez, M., Caracuel, J., y López, A. (2012). Estado emocional y situaciones de estrés en árbitros de baloncesto. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 17-24.

- Kimiecik, J., y Stein, G. (1992). Examining the flow experiences in sport contests: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 147.
- Lane, A. (2008). *Sport and exercise psychology*. Londres: Hodder Education.
- Lanier, A. (2004). *Metodología, planeación y control del entrenamiento deportivo*. Monterrey: Editorial UANL.
- Lavallee, D., Kremer, J., Moran, A. y Williams, M. (2004). *Sport psychology: contemporary themes*. Nueva York: Palgrave Macmillian.
- Martínez-Santos, R., y Ciruelos, O. (2013). Collective efficacy and performance in Spanish amateur female basketball. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 235-238.
- Molina, J., Sandín, B. y Chorot, P. (2013). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 45-54.
- Pons, J., Ramis, Y., García-Mas, A., López, A., y Pérez-Llanta, M. (2016). Percepción de la ansiedad competitiva en relación al nivel de cooperación y compromiso deportivo en jugadores de baloncesto de formación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 45-54.
- Smith, L. y Kays, T. (2010). *Sport psychology for dummies*. Mississauga: John Wiley & Sons Canada, Ltd.
- Traid, V., Giner, D., Castillo, C., Misiego, J. y López, I. (s.f.). Revisión histórica del modelo biopsicosocial. *6º Congreso Virtual de Psiquiatría*.
- Weinberg, R., y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.

Bibliografía

- Balaguer, I., y Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer (Dir.), *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones* (307-347). Valencia: Albatros Educación.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Dykinson.
- De Miguel, F. (2003). Intervención psicológica en un equipo de baloncesto. *Revista de Psicología del Deporte*, 12(2), 215-221.
- Díaz, J. (2010). *Estrategias cognitivas en algunos deportes individuales y de adversario* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga, Málaga, España.
- Dosil, J. (2002). *El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid, España: Síntesis.
- Gammage, K., Carron, A. y Estabrooks, P. (2001). Team cohesion and individual productivity the influence of the norm for productivity and the identifiability of individual effort. *Small Group Research*, 32(1), 3–18.
- Janelle, C. (2002). Anxiety, arousal and visual attention: A mechanistic account of performance variability. *Journal of Sports Sciences*, 20, 237–251.
- Maslow, A. (1943). A theory of human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Morillo, M. (2014). *Efectos de la fatiga en la capacidad atencional de jugadores de basquetbol* (Tesis de pregrado). Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.

Evaluación de la Práctica

Formato de evaluación de Prácticas Profesionales proporcionado por la Universidad Autónoma de Nuevo León y firmado por el receptor de la Preparatoria 9.



RC-07-072
Rev: 00-09/10

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1394111
Nombre del Alumno:	Sylvia Catalina Rosales Martínez
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Preparatoria 9
Departamento:	Coordinación de Deportes

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa		✓		
Colaboración	✓			
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	✓			

Ing. Fernando Salinas Garibay, Coordinador de Deportes.

PREPARATORIA NO.9
 DIRECCIÓN
 Sello de la Dependencia

Vigente a partir de: 1 de octubre de 2010

Libерación de las Prácticas Profesionales

Documento expedido por la Preparatoria 9 confirmando el término del programa de Prácticas Profesionales.



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



ESCUELA PREPARATORIA 9

DR. LUIS TOMÁS RÓDENAS CUENCA
COORDINADOR DE LA MAESTRÍA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
PRESENTE.-

Por medio de la presente, me permito informarle en que la alumna ROSALES MARTÍNEZ SYLVIA CATALINA con matrícula 1394111 de la Facultad de Organización Deportiva en la maestría de Psicología del Deporte cumplió satisfactoriamente con sus prácticas profesionales en esta Preparatoria 9, realizando un total de **210** horas.

La alumna ROSALES MARTÍNEZ colaboró satisfactoriamente en las actividades encomendadas durante el período comprendido del 30 de Enero al 31 de Mayo del presente año.

Sin otro particular del momento, agradezco de antemano la atención brindada a la presente, reciba un cordial saludo.

Atentamente

Monterrey, N.L., a 1 de Junio del 2017

LIC. DELIA DANIELA MUÑOZ GLORIA

SERVICIO SOCIAL Y PRÁCTICAS PROFESIONALES



PREPARATORIA No. 9
Coordinación de
Servicio Social



*"Educación de clase mundial,
un compromiso social"*

Tuxtla y Cd. del Maíz, Fracc. Jardín de las Mitras C.P. 64300
Monterrey, Nuevo León, México
Tel. 13404469 Fax. 83702409

Anexos

Anexo 1

Formato de la prueba CPRD proporcionada a los jugadores durante la sesión
Presentación formal e introducción.

C.P.R.D.

Contesta, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando en qué medida te encuentras de acuerdo con ellas.

Como podrás observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elige la que desees, según te encuentres más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entiendas lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marca con una cruz el círculo de la última columna.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO			TOTALMENTE DE ACUERDO		NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo "darle muchas vueltas" a la competición en la que voy a participar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado/a por entrenar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso/a como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones confío en que lo haré bien	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. A menudo estoy "muerto/a de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo/a antes de que comience una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me "veo" haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba, intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo/a es muy inestable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición me pongo muy ansioso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 1b

Reverso del formato de la prueba CPRD proporcionada a los jugadores durante la sesión Presentación formal e introducción.

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTENDIENDO
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo/a	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado/a por superarme día a día	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición me encuentro habitualmente demasiado nervioso o preocupado	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición por separado)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado/a en lo que tengo que hacer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
51. Mi confianza en la competición depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones anteriores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo/a aun en los momentos más difíciles de una competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

► POR FAVOR, COMPRUEBA SI HAS CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.


Anexo 2

Formato de la Escala de Liderazgo implementada a los jugadores durante la sesión Presentación formal e introducción.

HABILIDADES DE RENDIMIENTO	
Nombre: _____	Deporte: _____
Grupo: _____	Matricula: _____ Fecha: _____
<p>Consigna: asignar a cada factor de desempeño deportivo un valor del 5 al 10 (Donde 5 es el valor más básico y 10 el mas alto), en el que tu creas dominas durante tu practica de entrenamiento o competencia en el deporte que en la actualidad representas .</p>	
Habilidad de convencer a otros	
Trabajas con entusiasmo	
Logras los objetivos definidos	
Planificas las actividades	
Generas nuevas ideas	
Buscas nuevas perspectivas	
Eres mediador	
Sabes negociar	
Tienes un sentido de orientación tu vida	
Sabes tomar decisiones	
Sabes persuadir(convencer)	
Te gusta conocer y saber?	
Te gusta expandir sus límites	
Eres una persona optimista que irradia felicidad	
Estás lleno de entusiasmo	
Eres una personas positiva?	
Logras mantener un balance entre el aprendizaje del pasado, la sensibilidad en el presente y la visión hacia el futuro.	
Estás convencido de que las barreras y conflictos valen la pena.	
Tienes iniciativa personal, creatividad, voluntad, coraje e inteligencia	
Tienes una excelente comunicación en el equipo	
Expresas claramente tus ideas y tus instrucciones, logrando que tus compañeros te escuchen y te entiendan	
Habilidad para manejar los sentimientos y emociones propios y de los demás, para guiar el pensamiento y la acción	
Capacidad de establecer metas y objetivos congruentes con tus capacidades	
Capacidad de planeación. Defines acciones que se deben cumplir, el momento en que se deben realizar, los recursos necesarios, etc.	
Conoces tus fortalezas y las aprovechas al máximo.	
Interesarse por la gente y demostrar verdadero interés en ella	
Buscas nuevas y mejores maneras de hacer las cosas	
Eres responsable	
Honesto en todas las actuaciones y decisiones	
Manejas las adversidades con cabeza	
Controlas el pesimismo.	
Tu esfuerzo está por encima de todo	

Anexo 3

Plantilla empleada durante las observaciones realizadas a los equipos durante entrenamientos o competencias.




UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

PREPARATORIA 9

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

PROTOCOLO DE REGISTRO GRUPAL



DEPORTE : _____ FECHA: _____
 ACTIVIDAD: _____
 LUGAR ENTRENAMIENTO Y/O COMPETENCIA: _____

FACTORES	IMPRESIÓN PERCEPTUAL				OBSERVACIONES
	R	B	MB	EX	
PUNT/ASIST					
PLAN-DIA					
ES.ANIMIC					
DISP/COM					
VLTD/PERSV					
INF.REND					
HAB.MENTL					
MOTIVN					
COHSN.EQPO					
CRTLS S3					
COOP/IDENTF					
AUTOVALRCN					
NVL ASPCNS					
BORG EQPO					

RC-07-PSD/003 REV 00 (04/14)
Vigente a partir del 03/Abr/14

Anexo 4

Fragmento del material proporcionado por el Dr. Arnoldo Téllez para la sesión de afrontamiento al estrés en deportistas.

Técnica de Relajación por respiración

Pon tus manos sobre tus piernas, cierre sus ojos y respire profundamente dos o tres veces, profundamente.... Quiero que pueda concentrarse en su respiración, como el aire entra... y sale.... Como entra fresco... y sale tibio... como entra fresco... y sale tibio... como entra fresco y oxigena tu mente y tu cuerpo... con cada respiración un poco más y más relajada... concéntrate en tu respiración....

1. Ahora quiero que puedas imaginar (nombre de la persona)... tus manos como si tus dedos fueran tubos huecos.... A través de los cuales pudieras respirar, respirando a través de los dedos como tubos huecos hasta los hombros... hasta la cabeza... ... inhalando por las manos hasta la cabeza y ... inhalando profundamente y luego permitiendo que el aire salga por los pies como si los dedos de los pies fueran tubos huecos también....inhalando por las manos y exhalando por todo el cuerpo saliendo por los pies... inhalando.... Exhalando por los pies... respirando con todo el cuerpo.... Eso es.... Correcto.... Oxigenando todo el cuerpo.... Respirando a través de todo el cuerpo....

Y quiero que puedas continuar con esa experiencia un momento más cada vez.... disfrutando esa experiencia de respirar a través de todo el cuerpo... (se deja un minuto o dos) tómate un minuto o dos conservando y disfrutando esa experiencia

Anexo 5


Plantilla empleada durante los automonitoreos.

Automonitorización en el baloncesto				
Evalúe su desempeño durante el entrenamiento o partido				
Nombre		Fecha		Actividad

1=Regular, 2=Bueno, 3=Excelente				
<i>Pases</i>	<i>Defensa</i>	<i>Rebotes</i>	<i>Tiros intentados</i>	<i>Tiros libres</i>
Calidad= Ejecución=	Total=	Defensa= Ejecución= Actitud=	Calidad= Ejecución=	Actitud= Ejecución=
<i>Algunas definiciones</i>				
Calidad de los pases= estado de alerta, calidad de la toma de decisión.				
Actitud defensiva completa= percepción visceral, incluidos desviaciones y robos.				
Actitud en los rebotes= actitud ofensiva, calidad de posicionamiento y consistencia.				
Ejecución de tiros intentados= tomarse tiempo frente a "lanzar la pelota".				
Actitud en los tiros libres= confianza, rutina prelanzamiento.				


Anexo 6

Formato en donde se llevó a cabo la evaluación de la intervención.



UANL
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

ENCUESTA DE SATISFACCION PARA ALUMNOS



INSTRUCCIONES: Con la intención de mejorar la calidad del servicio brindado por el Departamento de Psicología Deportiva, agradecemos tu respuesta a cada uno de los siguientes cuestionamientos.

Marca con un "X" en el cuadro que consideres correcto, partiendo de lo siguiente.-

RC-07-PSD/008 REV 00 (05/15)
Vigente a partir del 25/May/15

Ex: Excelente, MB: Muy bien, B: Bien, R: Regular, D: deficiente

PREGUNTA	EX	MB	B	R	D
1.-¿Qué te parece la atención de Psicología Deportiva que te ofrece la Preparatoria 9?					
2.-¿ cómo valoras la atención brindada del Psicólogo del deporte?					
3.-¿ Nivel de conocimientos y preparación que consideras posee el profesional de psicología del deporte en su área?					
4.-¿ En qué nivel el servicio proporcionado de Psicología Deportiva ha apoyado en tus necesidades de desempeño académico-deportivo?					
5.-¿ Nivel de apoyo recibido para la mejora optima de rendimientos académicos como deportivos?					

Marca con una cruz:

Recomendarías a tus compañeros el servicio de Psicología Deportiva?

¿Por qué? _____

SI **NO**

Sugerencias para mejorar el servicio: _____

Resumen Autobiográfico

SYLVIA CATALINA ROSALES MARTÍNEZ

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas Profesionales: Programa de Intervención en la Cohesión y Control del Estrés en el Equipo de Baloncesto Águilas de la Preparatoria 9 de la UANL

Campo temático: Psicología del Deporte.

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, N.L. 22 de septiembre de 1990.
Lugar de residencia: General Escobedo, Nuevo León.

Procedencia académica: Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Nuevo León.

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

2016 – 2017 Coordinación de Técnico Metodológico. Área de Psicología del Deporte FOD, UANL.

2017 Prácticas Profesionales en Preparatoria 9 UANL.

2017 Psicóloga deportiva en el Dojo de Karate del Gimnasio Felipe Carrillo Puerto.

2016 Participación en Trabajos Libres en el IV Coloquio Internacional de Psicología del Deporte, Nayarit.

2016 Asesoría psicológico-deportiva para el Campeonato Mundial de Karate-Do Shito Ryu.

2012 – 2013 Servicio Social en el Área de Psicología del Deporte, de la Dirección General de Deportes, UANL.

2012 – Licenciada en Psicología, por la Universidad Autónoma de Nuevo León.

2010 – 2012 Cursos sobre Grupos Operativos.

E-mail: rosales.sylvia1802@gmail.com