

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



“ESTRATEGIAS DE HIPNOSIS ACTIVA PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO PSICOLÓGICO EN ESGRIMA”

Por:

ÁNGEL DANIEL CALVA GONZÁLEZ

REPORTE DE PRÁCTICAS

Como requisito para obtener el grado de
MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, enero de 2023

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

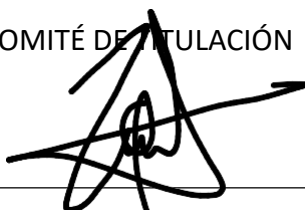
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

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 titulado “Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima”, realizado por Ángel Daniel Calva González, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo
Asesor principal.



Dr. Luis Tomàs Ródenas Cuenca

Co-asesor



Dra. Minerva Thalía Juño Vanegas Farfano

Co-asesor



Dr. Jorge Isabel Zamarripa Rivera

Subdirección de Estudios de Posgrado e Investigación de la FOD

Nuevo León, enero de 2023

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero de 2023

NOMBRE DEL ALUMNO(A): Ángel Daniel Calva González

Título del Producto Integrador: “Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima”

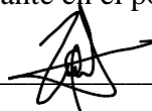
Número de Páginas: 48.

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de investigación:

La hipnosis es una valiosa herramienta para fortalecer la atención-concentración, siendo esta variable importante en deportes de combate para tener una mayor posibilidad en la eficiencia de los resultados. El objetivo fue aplicar un programa de intervención basado en hipnosis activa y analizar las diferencias de la realización del pre-test y post-test con los atletas que forman parte de la selección estatal de Nuevo León, de la categoría infantil, cadete menor, cadete mayor, juvenil y primera fuerza. Se llevaron a cabo 10 sesiones realizadas entre el 29 de agosto al 28 de octubre de 2022. El instrumento empleado fue el Test de Toulouse-Pierón, y en los resultados obtenidos existió una media de disminución en los aciertos del post-test, por otro lado, se resalta la reducción de la media de los errores y omisiones del post-test, de tal manera que, la atención concentración favoreció para que existiera esta mejoría. En la media del Índice Global de Atención Percepción (IGAP), se obtuvo una mejoría, sin embargo, no es significativa. En la media del Índice de Control de la Impulsividad (ICI), existió una mejoría significativa en el porcentaje de aciertos obtenidos.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



DEDICATORIA

A Dios, por guiar e iluminar mi camino siempre.

Mi novia Mariana Nava Ramírez, que en todo momento me motivó a seguir mis sueños, a realizar lo que me gusta y a hacer las cosas con el corazón.

Mis padres José Alfredo Calva Estrada e Irma Leticia González Reyes, quiénes siempre me han apoyado e instruido para hacer las cosas de la mejor manera.

Mis hermanos Aída Nallely Calva González, José Alfredo Calva González, Jesús Eduardo Calva González y Kevin Azael Calva González, por contar siempre con ellos y apoyarme en este proceso.

AGRADECIMIENTOS

A el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONACYT), por el apoyo de la beca que me permitió llevar a cabo mis estudios.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, por permitirme forjar mi preparación académica desde nivel de preparatoria hasta este periodo de concluir mi maestría.

A la Facultad de Organización Deportiva, por la enseñanza de los conocimientos que adquirí durante la maestría.

A la Facultad de Psicología, por formalizarme como profesional de la salud y enseñarme a ver por las demás personas y por mí mismo.

A mi asesor, Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo, por la paciencia y amabilidad de ayudarme con este reporte de prácticas y por el aprendizaje que me deja como profesional y como persona.

A la Dra. Jeanette Magnolia López Walle, por no dejarnos solos en este proceso y siempre contar con su apoyo.

A Abrahan O'Really Román, entrenador de florete de la selección estatal de Nuevo León, por la accesibilidad que me brindó durante mi estadía en la realización del reporte de prácticas.

A los floretistas de la selección estatal de Nuevo León, por acceder a participar en este plan psicológico de intervención y poder llevar a cabo mi reporte de prácticas.

Índice

Introducción	8
Planteamiento del problema	9
Justificación	10
Antecedentes teóricos y empíricos	12
Características y actualidades de la esgrima	12
Hipnosis	13
Atención	15
Caracterización	19
Nivel de aplicación	20
Propósitos	21
Propósitos específicos	21
Tiempo de realización	22
Figura 1. Diagrama de Gantt.	22
Estrategias y actividades	23
Recursos	25
Producto	27
Figura 2. Media pre-test.	27
Figura 3. Media post-test.....	27
Tabla 1. Pre-test	27
Tabla 2. Post-test	28
Tabla 3. Comparación del pre y post test de Toulouse-Pierón	28
Conclusiones	30
Referencias	32
Anexos	35
Tabla 4. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 35	
Tabla 5. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 36	
Tabla 6. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 37	
Tabla 7. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 38	
Tabla 8. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 39	
Tabla 9. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima... 40	
Tabla 10. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima. 41	
Tabla 11. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima. 42	

Tabla 12. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.	44
Tabla 13. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.	45
Figura 4. Test Toulouse-Pierón.....	46
Resumen autobiográfico	47
Evaluación del desempeño de las prácticas profesionales	48

Introducción

La Federación Internacional de Esgrima (FIE, 2022), nos comenta acerca de la esgrima, que es un deporte con ciertas necesidades, como lo son la agilidad mental, tener una técnica refinada y explosividad en el brazo y las piernas. Este deporte a su vez se divide en tres modalidades o armas, las cuáles son la espada, el sable y el florete. Siguiendo con el tema de la esgrima, Reche (2012), menciona que se hicieron investigaciones en el departamento de psicología del instituto de medicina del deporte en Cuba, y se logró establecer un perfil de exigencias en el deporte de la esgrima, de tal manera que llegara a abarcar un conjunto de cualidades indispensables, dentro de estas, está inmersa la precisión de la reacción y la alta capacidad de la atención-concentración.

Otros autores como lo son Ferrel-Chapus y Tahej (2010), lograron encontrar que, para tener importantes beneficios en el deporte de alto rendimiento, es importante trabajar el proceso de la atención y concentración, debido a que representa una variable importante como objeto de estudio y fortalece la evidencia teórica de la psicología del deporte. Siguiendo por esta misma línea de la atención-concentración, Mack (2009), encontró en sus resultados que desafortunadamente el entrenador no posee las suficientes herramientas para enseñar sobre qué y cómo capacitar adecuadamente a sus deportistas y lograr tener un mejor control en la atención-concentración, de tal manera que, este factor lleva a afectar el rendimiento de los atletas en las competencias. En la investigación de Porter et. al (2010), se logró detectar que los deportistas y los entrenadores no refuerzan mucho en el trabajo del entrenamiento mental y a su vez, llegan a ejecutar los focos atencionales con una nula o baja efectividad en contraste a los descubrimientos encontrados de forma empírica.

Otros autores como lo son Zárate y Hernández (2009), nos comentan que la concentración y la atención son variables psicológicas fundamentales en la calidad de ejecución táctica en esgrima y estas herramientas psicológicas ayudarán para afrontar de una manera correcta los diferentes escenarios que se llegan a presentar en las competencias y en los entrenamientos, de tal manera que se llegue a lograr obtener un mejor rendimiento psicológico.

Al-Awamleh et. al (2021), lograron trabajar con varios grupos de esgrimistas de alto rendimiento la variable de atención-concentración en varias dimensiones básicas de este

apartado, como lo son la selectividad atencional sustraída, la selectividad atencional congruente, selectividad atencional incongruente, selectividad bajo efectos de presión y el proceso de rapidez para la toma de decisiones. También se encuentran estudios que han aportado para comprender cómo es la preparación mental en la esgrima, uno de ellos es el de García-Sevilla et. al (2005), quienes realizaron un análisis bibliométrico en la base de datos de PsycInfo de la *American Psychological Association* (APA), en el 2000; sus conclusiones llegaron a que son escasas las producciones de investigaciones y revisiones teóricas sobre el constructo atencional en el ámbito deportivo.

Por otro lado, Reche (2012) nos hace mención en su estudio que, en la esgrima, la atención es un elemento fundamental que se ve inmersa en las competencias y los entrenamientos, y a este proceso cognitivo se le ven atribuidas las habilidades técnicas y tácticas.

El departamento de TEA ediciones (2013), comenta que el test de Toulouse-Pierón nos ayuda a evaluar de una forma conjunta dos dimensiones, las cuales son, percepción y atención, de tal manera que, ayuda a apreciar la capacidad para focalizar la atención en tareas cuya principal característica es la rapidez perceptiva y la atención sostenida, por otro lado, también colabora en evaluar la resistencia a la fatiga, persistencia perceptiva y la concentración. Este test se rige por aciertos, errores, omisiones y respuestas totales, esto nos ayudará a obtener el Índice Global de Atención Percepción (IGAP) y el Índice de Control de la Impulsividad (ICI).

Planteamiento del problema

En el deporte de la esgrima, existen múltiples variables psicológicas que pueden llegar a afectar el rendimiento, dentro de estas encontramos la atención-concentración, debido a que se requiere dominar gran cantidad de elementos técnicos-tácticos y el atleta debe estar constantemente concentrado en los movimientos del contrario y en aquellos elementos que son significativos para orientar el combate. Cuando un deportista llega a tener deficiencia en estas variables, puede causar problemas en la distracción con todos los demás estímulos que lo rodean, y así, repercutir en el marcador. Sánchez y León (2012), comentan que, si la población no tiene un entrenamiento previo en cualidades psicológicas, no podrán alcanzar logros deportivos favorables. De igual manera, Gimeno y Buceta (2010), concluyen

que estos deportistas necesitan un desarrollo más contundente en las habilidades psicológicas debido a las especificaciones que el deporte de alto rendimiento y la competencia implican, con lo cual, se busca evaluar el nivel de presencia de la atención-concentración.

Justificación

En la actualidad no hay personal de psicología del deporte que trabaje el entrenamiento mental con los seleccionados de florete de la delegación Nuevo León de esgrima, y este reporte de prácticas será de utilidad para lograr conocer los aspectos y técnicas que pudieran integrarse en los procesos de intervención de la mejora de la atención-concentración con deportistas de alto rendimiento.

También podrían ser utilizados para el equipo multidisciplinar de la delegación de Nuevo León al ser conscientes de la importancia de la psicología del deporte en la esgrima y agregarlo dentro de sus entrenamientos cotidianos y perfeccionar la atención para lograr identificar sus cualidades.

En el aspecto deportivo, se espera la mejora de las habilidades psicológicas del atleta hacia la atención-concentración para que logren detectar los tipos de atención que se presentan antes, durante y después de un combate y así puedan corregir y adaptar el mejor tipo de atención a su conveniencia.

Los entrenadores podrían aumentar los conocimientos relacionados a la psicología del deporte, específicamente en la variable de atención-concentración, lo cual los ayudaría a mejorar los entrenamientos de manera constante aumentando así el rendimiento de los atletas previo a las competencias.

Podría ayudar a los futuros psicólogos del deporte a conocer una intervención relacionada a deportes de combate con la variable de atención-concentración, la cual puede ser adaptada a otros deportes y además conocer el alcance que puede tener no solo en los atletas o entrenadores.

Funcionarios y directivos del deporte podrían establecer una metodología de trabajo fundamentado en la atención-concentración en todos los aspectos relacionados con el alto rendimiento, mejorando la capacidad de conocimiento teórico y práctico para aumentar las posibilidades de tener un mejor beneficio y mayor impacto en el deporte.

En el aspecto social, al estar relacionado con deporte estatal, este puede ayudar a replicar en las elecciones municipales con los atletas aspirantes a ser selección estatal de Nuevo León, así el conocimiento de las herramientas psicológicas hacia la atención-concentración aumentaría en esta población.

En el aspecto científico se espera que aumente los conocimientos de la hipnosis activa aplicada en el deporte competitivo para poder mejorar la capacidad de atención-concentración y poder replicar o mejorar este reporte de prácticas tanto en la esgrima como en otro deporte de combate.

Antecedentes teóricos y empíricos

Características y actualidades de la esgrima

De acuerdo con el reglamento de la Federación Internacional de Esgrima (FIE, 2022), menciona que hay tres tipos de arma diferente, entre ellos está el florete, esta arma es de tocado solamente y la acción ofensiva es ejercida específicamente con la punta, teniendo como zona válida el tronco, terminando hacia arriba, en la parte superior del cuello hasta seis centímetros por encima de la parte superior de las clavículas, sobre los costados, en las costuras de las mangas, siguiendo una línea que pasa horizontalmente por la espalda, por las vértice de las caderas y que alcanza desde ahí por una línea recta, el punto de unión de los pliegues de las ingles. Cualquier toque dado que no sea en esta zona, es contado como toque no válido, sin embargo, detiene el combate y anula cualquier toque subsiguiente. Está prohibido proteger una superficie válida por otra parte del cuerpo al momento en que el esgrimista contrario llegue a intentar realizar un tocado.

La FIE (2022) también comenta que las diferentes acciones ofensivas en el florete son el ataque, la respuesta y la contra respuesta. El ataque es la acción ofensiva inicial al momento de ser ejecutada por la extensión del brazo y amenazando continuamente la superficie válida del oponente, anteponiendo el desencadenamiento de la acción de toque. La respuesta es la acción ofensiva del esgrimista que ha parado el ataque. La contra respuesta es la acción ofensiva del esgrimista que ha parado la respuesta. Las diferentes acciones defensivas son las paradas, que es la acción defensiva efectuada con el arma para impedir una acción ofensiva de tocar.

Otra arma es la espada en donde la acción ofensiva se ejerce solamente con la punta. La superficie válida es conformada por todo el cuerpo. La última arma por explicar es el sable, que es compuesto por una superficie válida de toda la parte del cuerpo situada por encima de la línea horizontal que pasa alrededor del cuerpo a la altura de la cadera.

El área en donde se realizan los combates debe ser representada por una superficie plana y horizontal, esto no puede favorecer ni perjudicar a ninguno de los esgrimistas que estén realizando algún combate. La parte de la pista de esgrima que aplica la misma para cualquiera de las tres armas, debe tener un ancho de 1.50 metros y un largo de 14 metros.

En los estatutos de la Federación Francesa de Esgrima (FFE, 2022), nos comenta que la esgrima es un deporte que está implícito el dominar técnicas enfocadas al trabajo técnico-táctico para que el esgrimista deba estar constantemente concentrado en los movimientos del contrario y así lograr anteponerse a sus acciones. Existen elementos que son significativos para orientar el combate, de tal manera que se pueda evitar la distracción con todos los demás estímulos que lo rodean, por consiguiente, se necesita una buena concentración y estabilidad de la atención que logren llevar a una capacidad de observación adecuada en el combate; la mayoría de la información es percibida a través de los analizadores visuales y motores, para así, lograr detectar las intenciones del contrario sin dejarse engañar por las fintas o los elementos no significativos. También es necesario agudizar la distancia que se tiene con el contrario al momento de que se realice el desplazamiento para que esto ayude a observar más detalladamente las acciones que se están presentando durante el combate y ejecutar la opción más adecuada, de tal manera que, no se adelante o se tarde al momento de llevar a cabo la acción deseada.

De acuerdo con la Federación Mexicana de Esgrima (FME, 2022), existen diferentes tipos de categorías las cuáles son tomadas en cuenta para los Juegos Nacionales CONADE y para formar parte de la selección mexicana, estas están divididas tanto varonil y femenil, así como, de manera individual o por equipos, a excepción de la categoría primera fuerza que es solamente individual y son todas las personas nacidas antes del 2010; las otras categorías son las de infantil olímpico, y está conformado por las personas nacidas en 2010 y 2011, categoría cadete menor, conformada por las personas nacidas en 2008 y 2009, categoría cadete mayor, conformada por las personas nacidas en 2006-2007, y categoría juvenil, conformada por las personas nacidas en 2003, 2004 y 2005.

Hipnosis

Según la definición de hipnosis, ofrecida por la *American Psychological Association*, División 30: Society of Psychological Hypnosis (2014), nos comenta que la hipnosis se ve reflejada cuando en el estado de conciencia existe una atención focalizada y esto permite que la capacidad de respuesta a las sugerencias sea favorable.

Elkins et al. (2015), menciona que la hipnosis está conformada por un estado de conciencia natural en la que se ve inmersa una atención enfocada y una reducción de la conciencia periférica.

Téllez (2020), menciona a la hipnosis como un estado de predisposición o de conocimiento a usar lo aprendido; Téllez (2018), describe algunas de las ventajas de la hipnosis activa en el deporte, en la cuál se encuentran la mejoría de la capacidad de la atención.

Stegner y Morgan (2010), hacen mención acerca de que, a través de la hipnosis, existe una mejoría de la práctica deportiva y ha sido destacada para la obtención de una mejora en la concentración durante la competencia.

Unestahl (2013), comenta que a través de sus investigaciones con deportistas realizando la hipnosis activa, se encuentra un gran impacto en los procesos cognitivos y comportamentales, trabajando así la concentración, pensamientos, conductas y rendimiento.

Siguiendo la misma línea de este enfoque como parte normalizada del entrenamiento psicológico, resulta destacable la experiencia y la propuesta de Unestahl (1991), al realizar un programa llamado Entrenamiento Mental Interno (IMR), el cual nos hace énfasis en el recurso continuado al estado de hipnosis activa como base para la aplicación de las distintas técnicas en relación con tener un control adecuado de activación, concentración, reestructuración cognitiva, solución de problemas y preparación específica previa a la competencia. Todo este conjunto de estrategias propuesto por Unestahl, está relacionado con un entrenamiento a mediano y largo plazo, de tal manera que, logre permitir al deportista que adquiera un elevado autocontrol, aprender a acudir sus propios recursos y a regularlos, para poder potenciar los conocimientos y estrategias de una manera auto aplicable.

Dentro de las investigaciones de Unestahl y Nilsson (2016), encontraron que la hipnosis activa se define por procesamientos de entrenamiento mental con los ojos abiertos y el propósito principal es producir el estado hipnótico deportivo o bien el estado de flujo, para que pueda mejorar el rendimiento y bienestar induciendo a través de actividades atléticas y mediante señales que sean desencadenantes logrando entrar en un estado alternativo de conciencia que aumenta los resultados a pesar de la disminución del esfuerzo.

Téllez (2018), comenta que, para llegar a un estado de flujo, la hipnosis se encuentra potencializada, de tal manera que, se pueden atender las demandas psicológicas y emocionales procesadas por el rendimiento deportivo, la cual tiene un efecto favorable cuando es aplicado con el conocimiento específico que se tiene del deportista.

Csikszentmihalyi (2014), habla acerca del estado de flujo y hace énfasis que en el deporte se lleva a cabo un cambio de percepción, en donde, el tiempo parece pasar más lentamente y los objetos parecen más grandes, de tal manera que, permite al deportista agudizar y hacer mejor los movimientos o técnicas que se ven implicadas en su deporte, también sucede otro efecto que está relacionado con que los hechos que estén pasando durante la práctica deportiva, parecen producirse de forma automática, sin control consciente, en donde el deportista tiene la sensación que su cuerpo se mueve con facilidad en respuesta a desencadenantes internos y externos.

Atención

Suárez et al. (2018) define que la concentración de la atención llega a ser un factor indispensable en el rendimiento deportivo. Álvarez (2020), comenta que este desarrollo que se ve reflejado por parte de la atención-concentración, favorece de manera positiva la confianza, seguridad, control emocional, autoestima, cumplimiento del plan táctico y el autoconocimiento.

Otros autores, como lo son González et al. (2016), concuerdan que la atención-concentración con base a las fases del proceso motor de cualquier desarrollo deportivo, es una habilidad psicológica que se ve inmersa en la codificación del estímulo externo o interno, aunado a la organización y selección de la respuesta motriz y en la ejecución de esta misma.

Blanco y López (2020), puntualizan que a pesar de la preparación técnica-táctica y física que el deportista llega a tener, la concentración ayuda a mejorar el rendimiento deportivo cuando se logra mantener un nivel alto de atención.

Wulf (2013), puntualiza el hecho de que el proceso de atención-concentración, entra en las habilidades psicológicas importantes en los deportes de alto rendimiento, siendo esta un proceso que se ve inmerso en el impacto del aprendizaje de la habilidad motriz, mejora de la respuesta ante estímulos importantes y mejora de las cuestiones técnicas y tácticas.

González y Rabiera (2016), comentan que la atención se encuentra correlacionada con el pensamiento y la memoria, la percepción y las sensaciones que se adjudiquen con relevancia en el funcionamiento mental.

Nideffer (1991), propone la teoría de los estilos atencionales, la cual presenta dos características, amplitud y dirección. La amplitud se ve reflejada como la cantidad de información procesada en el mismo tiempo, y esta puede detectarse como amplia o reducida, teniendo diferencia que, en la amplitud amplia, el deportista necesita atender tres estímulos o más en un mismo instante; en la amplitud reducida, el deportista necesita atender a uno o dos estímulos. Se resalta el hecho en que ambas son de manera complementarias y el llevar a cabo la ejecución de una u otra depende de las exigencias que se estén presentando en el momento. La dirección va enfocada en la zona donde se dirige el foco atencional, y este puede ser de una manera externa, haciendo énfasis en los estímulos externos al deportista, o de una manera interna, esta última enfocada en el deportista mismo.

Weinberg y Gould (2010), comentan que la atención-concentración es la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno, y conforme el entorno vaya cambiando, el foco de atención también lo debe hacer.

Pérez-Iznaga et al. (2021), mencionan que la atención es una variable fundamental que está relacionada con el deporte de alto rendimiento y se presenta de una manera estrecha y dirigida a las sensaciones, percepciones, pensamientos y memoria, fomentando así, la actividad mental del deportista.

Suárez et al. (2018), enfatizan que la atención focalizada en los estímulos relevantes y alejada de otras formas de distracción que puedan perjudicar la ejecución de la acción, elevará los niveles de cumplimiento que se consigan cuando los deportistas se encuentren en una zona donde solamente la atención esté dirigida al proceso de ejecución.

Mack (2009), hace mención que conforme el deportista vaya perfeccionando determinada habilidad, la atención que requiera hacia la técnica va a ser menor, y este proceso atencional se vera reflejado en una focalización ante los estímulos que sean más relevantes, por ejemplo, las necesidades de las tareas tácticas que se lleguen a presentar.

La obtención de resultados de investigaciones, arrojaron que el hecho de centrar la atención focalizada en lo externo y no focalizar tanto la atención en los movimientos de la habilidad (atención interna), resulta ser de más beneficio para el deportista (Marchant et al., 2007). De acuerdo con evidencia empírica, Wulf (2013), menciona que llevar a cabo un foco de atención externa, en comparación con un foco de atención interna, podrá ayudar a promover una mayor automaticidad del control del movimiento. Weinberg y Gould (2010), coinciden que, de acuerdo con la obtención de resultados en diversos estudios, el foco de atención externa fomenta efectos de mayor beneficio que el foco de atención interna.

Desde otra perspectiva, Wulf (2013), comenta que en el momento que el deportista trate controlar conscientemente sus movimientos (atención interna), se llega a limitar el sistema motor en la tarea de regular la capacidad de coordinación de los movimientos deseados.

La hipótesis de Wulf (2013), explica que la atención externa llega a facilitar el rendimiento, debido a que promueve el control automatizado del movimiento de una manera más organizada a comparación de una adopción de la atención interna que llega a inducir el hecho de que el movimiento sea más consciente y, como consecuencia, la restricción del control automático del movimiento afecta el rendimiento. Un ejemplo muy claro es pedirle a un esgrimista que focalice su atención en el movimiento de su brazo al momento de tocar (atención interna), este tendrá desventaja sobre aquel que focalice su atención en el efecto del movimiento, es decir, intentar cumplir la tarea, pudiendo de tal manera tocar la zona válida del oponente.

Un estudio realizado por Gu et al. (2019), se encontró que las habilidades realizadas en un entorno variable e impredecible se clasifican como habilidades abiertas, como la esgrima, donde es de más dificultad predecir el movimiento del oponente. Con la esgrima, el factor crítico es el tiempo, ya que esto determina la preparación y la ejecución del movimiento modificado, dado que las habilidades abiertas implican la rápida reubicación de la atención de los deportistas a diferentes aspectos del entorno, según mencionan Hassan et al., (2014).

Suárez et al. (2018), hablan que en un combate con un tiempo limitado y gran cercanía al contrincante, el deportista deberá buscar el momento oportuno para llevar a cabo la

ejecución de acciones rápidas y precisas que puedan definir la situación de forma centralizada con un tipo de atención adecuada al momento presente.

Caracterización

En el estado de Nuevo León, se encuentra el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE), la cuál tiene la responsabilidad de planificar, desarrollar, fomentar y coordinar los programas deportivos y de cultura física, así como impulsar la participación en la práctica del deporte.

El plan de intervención psicológico se llevó a cabo en el Parque Niños Héroes o también conocido como el Centro de Alto Rendimiento (CARE). Es un complejo deportivo del estado de Nuevo León, ubicado en Av. Manuel L. Barragán, s/n, en la colonia Regina, ubicado en Monterrey.

Cuenta con 15 instalaciones en funcionamiento que atienden un aproximado de 45 mil personas mensualmente. Lo complementan como centro de alto rendimiento la Casa Bote, ubicada en el municipio de Santiago, para remo, canotaje y vela, y los parques de beisbol Niños Campeones y Acero, en Monterrey.

Dentro del Parque Niños Héroes, se encuentra el gimnasio de combates, que cuenta con una superficie de 5,066.00 m² de construcción, ahí se encuentra el área de box con 2 rings, área para abdominales, área libre para saldo de cuerda y calentamiento, área para costales; en el área de tae kwon do cuenta con 8 áreas de combate de 8x8 con 574 tatamis; para el área de judo, cuenta con 2 áreas de combate de 14x14; en el área de karate, cuenta con 561 tatamis; en esgrima existen 6 pistas para entrenamientos o hasta 12 pistas; el área de luchas cuenta con 3 áreas de combate. Dentro del complejo, también existen baños vestidores, baños públicos, área de atención médica y área de acondicionamiento físico.

Aquí se realizan los entrenamientos de los seleccionados estatales y equipos municipales siempre y cuando cuenten con la autorización del INDE. Y también existe la escuela de iniciación de todas las disciplinas de combate.

Nivel de aplicación

En el CARE, dentro del gimnasio de combates, entrenan esgrima en la especialidad de florete, espada y sable, en las categorías infantil olímpico, cadete menor, cadete mayor, juvenil y primera fuerza. Conformando la selección estatal de Nuevo León, su mayoría participantes en las competencias nacionales y otros en etapa de preselección estatal.

La muestra seleccionada fue de 21 esgrimistas conformados por 11 hombres y 10 mujeres, con una edad media de 17 años, siendo parte de la selección estatal de Nuevo León en la especialidad de florete, y que a su vez hayan participado anteriormente en selectivos nacionales, campeonatos nacionales, Juegos CONADE o competencias internacionales.

Los criterios de inclusión es que sean esgrimistas en la especialidad de florete, que pertenezcan a la selección estatal de Nuevo León y que hayan participado en el sistema de competencias de la modalidad florete al menos una vez en el último año.

Los criterios de exclusión son que lleguen a faltar a los entrenamientos y no cumplir con las sesiones psicológicas.

Propósitos

Aplicar un programa psicológico de intervención orientado a la hipnosis activa con enfoque a la mejora de la atención-concentración con la selección estatal de Nuevo León.

Propósitos específicos

Conocer los niveles actuales de atención-concentración del equipo de esgrima de la selección de Nuevo León, especialidad florete.

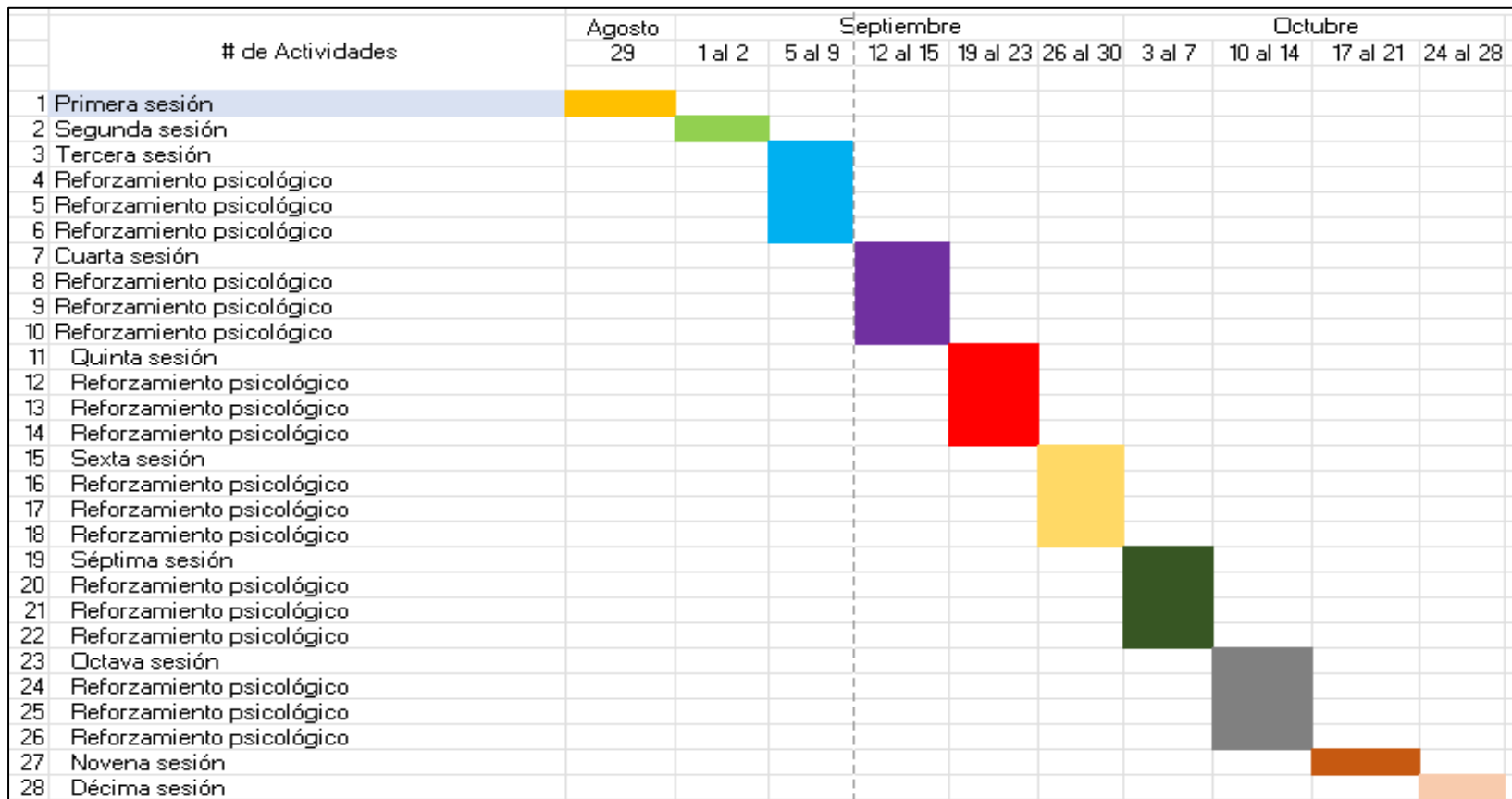
Crear un programa de intervención de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico competitivo en los esgrimistas.

Identificar antes y después del programa de intervención, el Índice Global de Atención Percepción (IGAP), el Índice de Control de la Impulsividad (ICI), los aciertos, errores y omisiones vistos en el Test Toulouse-Pierón.

Tiempo de realización

El programa de intervención tiene un total de 10 sesiones, con una duración estipulada de 2 meses, aplicando 1 vez por semana cada sesión. Es importante destacar que los días que no se realizarán las sesiones psicológicas se aplicará un reforzamiento psicológico en el entrenamiento al momento de realizar combates.

Figura 1. Diagrama de Gantt.



Estrategias y actividades

En la sesión 1, se trabajó la confianza con el entrenador y los deportistas, así como la apreciación de medir la atención-concentración, a través de un análisis con el entrenador de las exigencias psicológicas y tácticas que el deporte conlleva.

En la sesión 2, se aplicó el test de Toulouse-Pierón, para evaluar la atención que presentan los deportistas.

En la sesión 3, se explicó la teoría de los modelos de atención de Nideffer y se aterrizó a ejemplos adaptados al deporte de la esgrima.

En la sesión 4, se hizo un registro observacional con el enfoque del acatamiento de órdenes del entrenador hacia los floretistas con la intención de analizar la atención que ellos presentaban en cada parte del entrenamiento.

En la sesión 5, se hizo un trabajo individualizado en un plastrón de pared que simula la presencia de un contrincante, aquí se trabajó la atención amplia externa, en donde los floretistas tenían 10 posibles zonas de toques enumerados del 1 al 10 y se les dio la indicación de qué número tenían que ir a tocar al momento de hacer la acción ofensiva.

En la sesión 6, se trabajó con la atención interna reducida, colgando una pelota de tenis sobre un hilo a mitad de la pista de esgrima y tenían que hacer una serie de trabajo para que logaran tocar la pelota con el florete.

En la sesión 7, se realizó un trabajo de hipnosis activa en donde se les daba una serie de estímulos y se les reforzaba qué tipo de atención es la que se estaba presentando. Se trabajó con la vista, la audición y el tacto.

En la sesión 8, se realizó un trabajo de hipnosis activa aterrizado a un combate real de esgrima, en donde el esgrimista "A" tenía indicaciones al momento de realizar una acción, y el esgrimista "B" siendo este el evaluado, tenía 3 opciones para ejecutar, en base a lo que hiciera el "A", el "B" tenía que realizar la acción adecuada.

En la sesión 9, se volvió a aplicar el test de Toulouse-Pierón, de tal manera que, se pudiera analizar los resultados del pre-test y del post-test.

En la sesión 10, se dio el cierre del plan de intervención, dando un reforzamiento psicológico de lo visto anteriormente y otorgando una hoja donde estaban los fundamentos teóricos que se emplearon y ejemplos aplicados a la esgrima.

Recursos

El programa de intervención fue impartido por el psicólogo Ángel Daniel Calva González y se utilizaron materiales como hojas de máquina, plumas, pelotas de tenis, plastrón de pared y equipo de esgrima que estuvo compuesto por floretes, caretas, chaquetines blancos/eléctricos, guantes y cables.

Para la obtención de los resultados se utilizó el programa estadístico *IBM Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS).

El instrumento utilizado fue el test de Toulouse-Pierón el cual permite evaluar ciertas dimensiones aptitudinales las cuales son la percepción, atención, fatiga, rapidez-persistencia y concentración.

El factor de la inteligencia que mide esta prueba está relacionado con la concentración y es capaz de valorar la aptitud de la calidad de la concentración perceptiva visual en cuando a rapidez y precisión, de tal manera que, se logre identificar rápida y exactamente una figura en función de determinados detalles visuales.

La tarea que debe realizar el examinado consiste en tachar los signos que son idénticos a los tres que sirven de muestra. El tachado se realiza de forma diagonal, dentro de cada cuadrado y el evaluado debe empezar a realizar la prueba por arriba, de izquierda a derecha y al concluir una fila, debe continuar por la fila que le sigue comenzando siempre de izquierda a derecha.

Se le dará la indicación del tiempo cada minuto que pase, y cuando esto suceda, el evaluado tendrá que hacer una cruz en el lugar donde se encuentre realizando el test y después seguir con la evaluación de una manera continua.

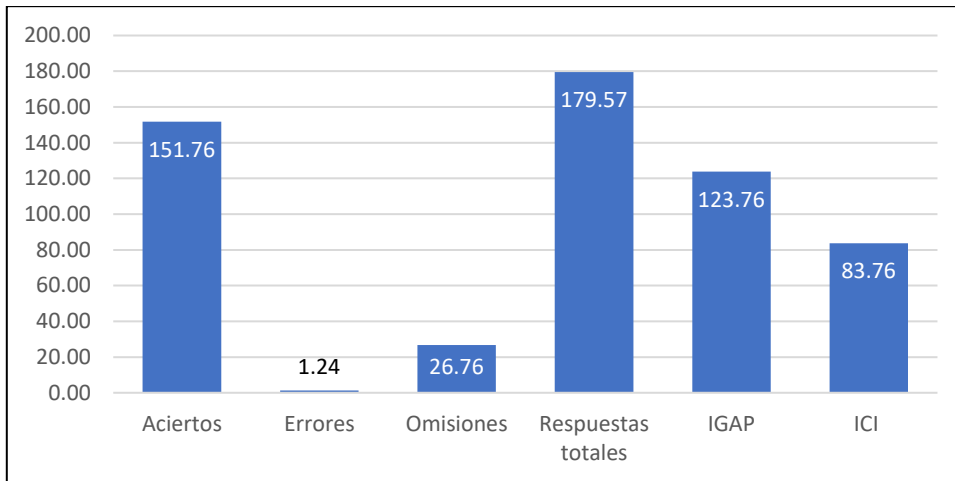
Para evaluar los resultados del test, se ven reflejados los aciertos que forman parte de los números de ítems marcados por el evaluado, que son iguales a los ejemplos proporcionados; los errores se rigen por el número de ítems marcados por el evaluado que no son iguales a los ejemplos proporcionados; las omisiones son el número de ítems correctos que el evaluado no ha marcado hasta su última respuesta dada.

La fórmula para evaluar en Índice Global de Atención Percepción (IGAP) es aciertos menos la suma de los errores y las omisiones. La cual va a determinar la capacidad perceptiva y de atención.

La fórmula para evaluar el Índice de Control de la Impulsividad (ICI) es dividir la diferencia entre el número de aciertos y el número de errores entre el número de respuestas dadas multiplicado por 100. Esto determinará el porcentaje de aciertos obtenidos.

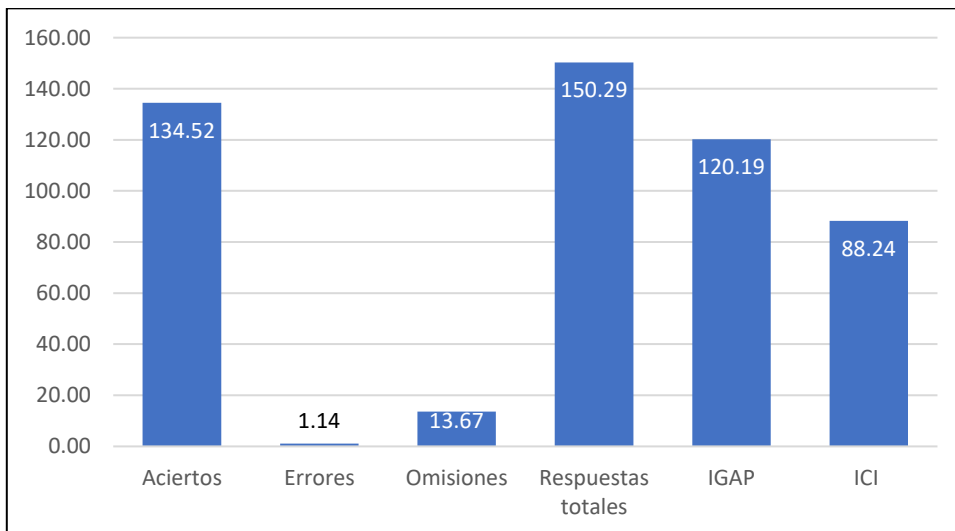
Producto

Figura 2. Media pre-test.



Nota: IGAP= Índice Global de Atención Percepción. ICI= Índice de Control de la Impulsividad.

Figura 3. Media post-test.



Nota: IGAP= Índice Global de Atención Percepción. ICI=Índice de Control de la Impulsividad.

Tabla 1. Pre-test

	Media ± DE	Asimetría	Curtosis.
Aciertos	151.76 ± 42.17	.42	1.99

Errores	1.23	2.28	7.66
Omisiones	26.76	1.45	2.33
IGAP	123.76±50.16	-.92	2.74
ICI	83.76±11.93	-2.81	6.36

Una vez realizado el análisis de la muestra, en la tabla 1, se puede percibir que los resultados son no paramétricos.

Tabla 2. Post-test

	Media ± DE	Asimetría	Curtosis
Aciertos	134.52 ± 24.12	-.56	-.49
Errores	1.14	1.27	2.15
Omisiones	13.67	1.36	1.96
IGAP	120.19 ± 29.46	-.60	-.28
ICI	88.24 ± 7.74	-1.22	1.28

Una vez realizado el análisis de la muestra, en la tabla 2, se puede percibir que los resultados son no paramétricos.

Tabla 3. Comparación del pre y post test de Toulouse-Pierón.

	Pre-test Media ± DE	Pos-test Media ± DE	p
Aciertos	151.76 ± 42.17	134.52 ± 24.12	<0.01
Errores	1.23	1.14	0.59
Omisiones	26.76	13.67	<0.01
IGAP	123.76±50.16	120.19 ± 29.46	0.25
ICI	83.76±11.93	88.24 ± 7.74	<0.01

En los resultados obtenidos de la tabla 3, existió una media de disminución en los aciertos del post-test, por otro lado, se destaca la reducción de la media de los errores y

omisiones del post-test, de tal manera que, la atención-concentración favoreció para que existiera esta mejoría.

En la media del Índice Global de Atención Percepción (IGAP), se obtuvo una mejoría sin embargo no es significativa.

En la media del Índice de Control de la Impulsividad, existió una mejoría significativa en el porcentaje de aciertos obtenidos.

Conclusiones

Gracias a lo elaborado en mi proyecto y a la investigación que realicé, logré concretar que la atención-concentración es una variable psicológica que, al momento de trabajarla, influye de manera positiva en el rendimiento de la esgrima; esto, acompañado con estrategias de hipnosis activa favorece el desempeño del entrenamiento psicológico.

A lo largo del tiempo en el que se llevó a cabo el presente trabajo, me enfrenté a varios retos que me ayudaron a desarrollar con más capacidad las habilidades funcionales para el desarrollo adecuado de la intervención; y a su vez, los deportistas que recibieron las sesiones lograron agudizar los efectos de la atención para mejorar su desempeño psicológico y táctico como deportistas.

Una parte fundamental para el correcto desarrollo de las sesiones psicológicas fue la explicación al entrenador Abrahan O'Really, (especialista en florete) sobre las estrategias de hipnosis activa y cómo estas repercuten en la variable psicológica de la atención-concentración, ya que, sin su aprobación esto no se hubiera podido llevar a cabo.

Con base a los resultados obtenidos en el último ciclo de competencia a nivel nacional, el entrenador comentó que hubo muchos combates que se llegaron a perder porque la concentración de los floretistas estaba focalizada en estímulos no significantes, de tal manera que, no llegaban a concretar de manera adecuada los combates.

Podemos analizar que, en la evaluación pre-intervención, los deportistas presentaron una mayor cantidad de respuestas totales, pero con muchas partes de omisiones, esto dado por la impulsividad y la poca resistencia a la monotonía.

En la evaluación post-intervención, los aciertos disminuyeron, pero los errores y omisiones mejoraron de una manera muy significativa y se logró apreciar que la atención se focalizó más en los factores importantes de la prueba.

Los propósitos planteados al principio de la intervención se concretaron de manera exitosa, llevando a cabo la respuesta a cada uno de ellos.

Un factor muy importante durante el plan de intervención fue que se lograra adaptar los fundamentos teóricos aterrizados al deporte de la esgrima, de tal manera que, fue más fácil para los deportistas entender estos conceptos y poder llevarlos a la práctica.

El fin de la propuesta dada hacia el equipo de esgrima de la especialidad florete de la selección estatal de Nuevo León, fue mejorar la capacidad de atención de los esgrimistas demostrándolo durante el desarrollo de las estrategias de intervención.

El programa de intervención se llevó a cabo de una manera exitosa, ya que, todo salió acorde a lo establecido en la planeación del proyecto, por lo que, se dejará abierto para futuras intervenciones, donde se pudieran implementar más sesiones psicológicas para mejorar la variable de atención-concentración.

Para finalizar, me siento muy contento de haber tenido la oportunidad de llevar a cabo un proyecto que me permitió desarrollar mis capacidades profesionales en psicología, en un deporte al cual le tengo cariño porque lo he practicado desde hace más de 15 años; de igual forma, me quedo satisfecho con los resultados obtenidos, ya que, fueron exitosos y funcionales, y confío que dará más frutos en el futuro en el deporte de la esgrima en Nuevo León, y no descarto la posibilidad de que se extienda a más deportes.

Referencias

- Aguirre-Loaiza, H. H., Ayala, C. F., & Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación Física y Deporte*, 34 (2), 409-428 Jul.-Dic. <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06>.
- Albano, C. (01 de Agosto del 2022). Test de Toulouse. México. TÉCNICAS DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA Recuperado de file:///C:/Users/User/Downloads/Test-de-toulouse-by-ca.pdf.
- Carranque Chaves, G.A., & Delgado Giralt, J., & Fernández de Motta, Ma del M., & Hernández Mendo, A. (2017). Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte.
- Castillo, M. B., Piñeiro, M. T., & García, R. Y. J. (2022). Estudio de la concentración de la atención durante la preparación táctica de esgrimistas escolares (Original). *Revista científica OLIMPIA*, 19(1).
- Creativity, Change. (2021). Selective and Sustained Attention among Fencing Athletes. México: International Journal of Innovation.
- Federación Francesa de Esgrima. (01 de Noviembre del 2022). El Deporte Francés con más Medallas en los Juegos Olímpicos. Francia. FFE Recuperado de ffe.fr/fr/ffe/presentation/histoire.html.
- FIE. (2022). Reglamento técnico. Suiza: Federation Internationale D' Esgrime.
- Franquelo, M. A., Hernández-Mendo, A., y Capafons, A.(2022).Eficacia de la Hipnosis en Psicología del Deporte: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*,22(1), 81-99.
- Garcés, E. (1995). La hipnosis en psicología del deporte. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*, (7-8), pp. 73-85.
- García, C. R., González, M. C., & Ruiz, F. J. R. (2012). Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(19), 35-44.
- Gonzalez, H. (2006). *Hipnosis Clínica: Aplicaciones de las Técnicas de Sugestión en Psicología Clínica y de la Salud* (Vol. 14). España: Universidad Complutense de Madrid.
- Hernández Mendo, A.; Delgado Giralt, J.; Fernández de Motta, Ma del M.; Carranque Chaves, G.A. Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte. Importancia de la

- comunicación y estudio de casos Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17, núm. 3, octubre, 2017, pp. 73-93 Universidad de Murcia Murcia, España.
- Hinojosa, R. (2021). Efectos de la Hipnosis Activa-Alerta sobre la Pérdida de Peso. Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL), (S/N), 1-78.
- Importancia de la comunicación y estudio de casos. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17(3),73-93.[fecha de Consulta 17 de Octubre de 2022]. ISSN: 1578-8423. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227053840006>.
- Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE). (15 de Noviembre del 2022). Centro de Alto Rendimiento Niños Héroe (CARE). Monterrey, Nuevo León. nl,gob.mx Recuperado de <http://indenl.gob.mx/index.php/centro-de-alto-rendimiento-care-ninos-heroes/>.
- Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE). (15 de Noviembre del 2022). INDE. Nuevo León. nl,gob.mx Recuperado de <http://nl.gob.mx/inde>
- Jiménez, L. (2020). reflexión sobre el programa de intervención multidisciplinaria para deportistas de esgrima. Universidad Autónoma Benito Juárez de Oaxaca, (I), pp 1-15.
- Kirsch, Irving, & Jay Lynn, Steven (2005). Teorías de hipnosis. Papeles del Psicólogo, 25(89),9-15.[fecha de Consulta 17 de Octubre de 2022]. ISSN: 0214-7823. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808903>.
- Lars-Eric Unestahl (2018) Alert, Eyes-Open Sport Hypnosis, American Journal of Clinical Hypnosis, 61:2, 159-172, DOI: 10.1080/00029157.2018.1491387.
- Lescaille, J. L., Martínez, P. A., & García, Y. R. (2017). Sugestión hipnótica y concentración de la atención en jóvenes que practican karate. Revista Observatorio del Deporte, 37-65.
- Li Z & Li S-X (2022) The Application of Hypnosis in Sports. Frontiers in Psychology, (12), pp. 1-5. 12:771162.doi:10.3389/fpsyg.2021.771162.
- Márquez-Gurrola, V. (2022). Autohipnosis Ericksoniana en la atención de la lesión deportiva sobre los factores de estrés, ansiedad, depresión y dolor. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF), (47), 326-333.

- Nápoles, A. A. B., & Álvarez, S. A. L. (2020). Estrategia de intervención para la concentración de la atención en esgrimistas (Original). Revista científica OLIMPIA, 17.
- Rabanete, A. (2017). Estudio de la relación entre atención y autosugestión en el deporte. UNIVERSITAT JAUME I, 31.
- Reche García, Cristina; Cepero González, Mar; Rojas Ruiz, Francisco Javier Perfil psicológico en esgrimistas de alto rendimiento Cultura, Ciencia y Deporte, vol. 7, núm. 19, 2012, pp. 35-44 Universidad Católica San Antonio de Murcia Murcia, España.
- Soler Prieto, Y., Cañizares Hernández, M., & Suárez Rodríguez, M. (2022). Estudio comparativo de la concentración de la atención en boxeadores, antes y después de la intervención psicológica. PODIUM -Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 17(3), 1124-1140. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1329>
- Toulouse, E.. (2013). Toulouse-Piéron-Revisado. Madrid: TEA Ediciones.
- Weinberg, y Gould (2010). Fundamentos De Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise. Editorial Medica Panamericana Salud.

Anexos

Tabla 4. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 1	Variables: Rapport. Duración: 20 minutos.	Materiales: N/A
Objetivo	Entablar confianza con los floretistas y esclarecer dudas acerca de lo que hace un psicólogo del deporte.	
Estrategias	Evaluar con el entrenador las variables psicológicas a trabajar debido a las necesidades del equipo. Realizar preguntas abiertas de interés a los floretistas para generar confianza. Basarse en la teoría para elegir las variables psicológicas.	
Procedimientos	Presentación con los atletas de la selección estatal de la esgrima en Nuevo León en la especialidad de florete. Analizar las exigencias psicológicas del deporte en base al criterio del entrenador y del psicólogo para poder realizar el plan psicológico de intervención.	
Métodos y técnicas	Rapport.	

Tabla 5. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 2	Variabes: Atención.	Duración: 30 minutos.	Materiales: Test Toulouse-Pierón, plumas y cronómetro.
Objetivo	Evaluar la atención que presentan los floretistas.		
Estrategias	Aplicar test de Toulouse Pierón a los esgrimistas de la especialidad en florete.		
Procedimientos	<p>Se le otorgará a cada participante el test de Toulouse-Pierón.</p> <p>El ejemplar de la prueba contiene 1.600 elementos gráficos (cuadrados que tienen un guion en uno de sus lados o aristas) distribuidos en 40 filas.</p> <p>Este test mide las aptitudes perceptivas y atencionales.</p>		
Métodos y técnicas	Aplicación de test psicológico.		

Tabla 6. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 3	Variables: Atención.	Duración: 40 minutos.	Materiales: Hojas de máquina y plumas.
Objetivo	Que el floretista logre detectar los tipos de atención aterrizados a la esgrima.		
Estrategias	Enseñanza teórica y práctica de la variable de atención.		
	Explicación de los tipos de atención.		
Procedimientos	Ejemplificar y aterrizar los conceptos adaptados al deporte de esgrima.		
	Anotar en una hoja de qué manera perciben los tipos de atención antes, durante y después de cada combate.		
Métodos y técnicas	Reforzamiento psicológico con la variable de atención.		

Tabla 7. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 4	Variabes: Atención.	Duración: 3 horas	Materiales: Hojas de máquina y plumas.
Objetivo	Observar y detectar las conductas de los floretistas en el momento en que el entrenador da órdenes.		
Estrategias	No indicar a los floretistas o al entrenador lo que se va a trabajar para no alterar el registro observacional		
Procedimientos	Registro observacional en el entrenamiento con enfoque en acatamiento de órdenes del entrenador hacia los floretistas con la intención de analizar la atención que ellos le prestan.		
Métodos y técnicas	Análisis cuantitativo y cualitativo.		

Tabla 8. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 5	Variabes: Atención.	Duración: 1 hora y 30 minutos.	Materiales: Guante, careta y florete.
Objetivo	Perfeccionar el método de atención de los floretistas.		
Estrategias	Trabajo individualizado en el plastrón con enfoque en la atención.		
Procedimientos	El floretista tendrá que identificar las 10 posibles zonas de toque, estas estarán enumeradas 1,2,3,4,5,6,7,8,9 y 10. Tendrán que realizar el ejercicio estando en la distancia larga, después en el momento de hacer 1 paso adelante se le dará la indicación de qué número tiene que tocar, para después hacerlo con un fondo.		
Métodos y técnicas	Se trabajará la atención amplia externa.		

Tabla 9. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 6	Variables: Atención.	Duración: 1 hora y 30 minutos.	Materiales: Hilo, pelota de tenis, guante, careta y florete.
Objetivo	Perfeccionar el método de atención de los esgrimistas.		
Estrategias	Trabajo individualizado con enfoque en la atención.		
Procedimientos	Habrá una pelota de tenis colgando de un hilo y el floretista tendrá que tocar la pelota con toque directo para que la pelota se vaya y en el momento en que esté regresando, el floretista tendrá que abrir la distancia con 3 pasos hacia atrás para esquivar la pelota, entonces tendrá que esperar a que la pelota se vaya y cuando vuelva a regresar, tendrá que tocar con un fondo.		
Métodos y técnicas	Se trabajará la atención externa reducida.		

Tabla 10. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 7	Variables: Atención.	Duración: 30 minutos.	Materiales: N/A
Objetivo	El atleta deberá fortalecer los tipos de atención mediante los sentidos del cuerpo humano		
Estrategias	Trabajo individualizado con enfoque en la atención		
Procedimientos	Se pondrá al esgrimista en una posición cómoda, después entrará en un estado de relajación profunda a través de la respiración diafragmática. Una vez que entre en estado de relajación, se le irá guiando con la voz y se le dará indicaciones para trabajar la atención interna amplia y reducida, externa amplia y reducida.		
Métodos y técnicas	Cada vez que se cambie la atención, se le reforzará diciendo qué tipo de atención es la que se va a presentar. Se trabajará con la vista, la audición y el tacto.		
Métodos y técnicas	Reforzamiento psicológico.		

Tabla 11. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 8	Variabes: Atención.	Duración: 2 sesiones de 1 hora y 30 minutos.	Materiales: Chaquetín blanco, chaquetín eléctrico, guante, careta, cable y florete.
Objetivo	Detectar en el combate qué opción de las 3 que se les proporcionará es la correcta en cada punto.		
Estrategias	Trabajo psicológico aplicado a un combate real de esgrima.		
Procedimientos	<p>Se les brindarán escenarios ficticios a los floretistas al momento de realizar combates a 5 puntos, en el primer toque el esgrimista “A” tendrá la indicación de ir a defender y buscar 4ta y contra de 4ta, el esgrimista “B” tendrá 3 opciones las cuáles serán atacar con finta 1 y 2, cambio de 4ta, y finta con doble pasé de 4ta, siendo esta última la correcta.</p> <p>El segundo toque será que el esgrimista “A” debe dar un paso adelante en los 4 metros del centro de la pista y buscar 6ta, el esgrimista “B” tendrá 3 opciones, las cuales serán atacar con paso y fondo directo, paso fondo con cambio de 6ta siendo esta la correcta, o paso y fondo con cambio de 4ta.</p> <p>El tercer toque será que el esgrimista “A” debe atacar con paso y fondo para que reciba una parada de 4ta y después continuar su ataque con una remis, el esgrimista “B” tendrá que defender cuarta y sus opciones serán responder con toque directo siendo esta la correcta, responder con un cambio, y, por último, responder con un fondo.</p>		

En el cuarto toque, el esgrimista “A” irá atacando y se va a meter a la distancia corta-media con el brazo recogido, el esgrimista “B” tendrá 3 opciones, las cuales serán hacer contraataque y abrir la distancia siendo esta la correcta, ir a buscar defensa de 4ta, e ir a buscar defensa de 6ta.

En el quinto y último toque el esgrimista “A” va a ir atacando y hará un cambio de ritmo con 3 pasos rápidos para después hacer una pausa con las piernas y perder el derecho del ataque y luego hacer un fondo; al momento en que el “A” pierda el ataque, el esgrimista “B” tendrá 3 opciones las cuales serán seguir avanzando hacia atrás, ir a defender, y hacer un fondo, siendo esta última la correcta.

NOTA: el esgrimista “B” será la persona que estará siendo evaluada.

Métodos y técnicas

Roleplaying.

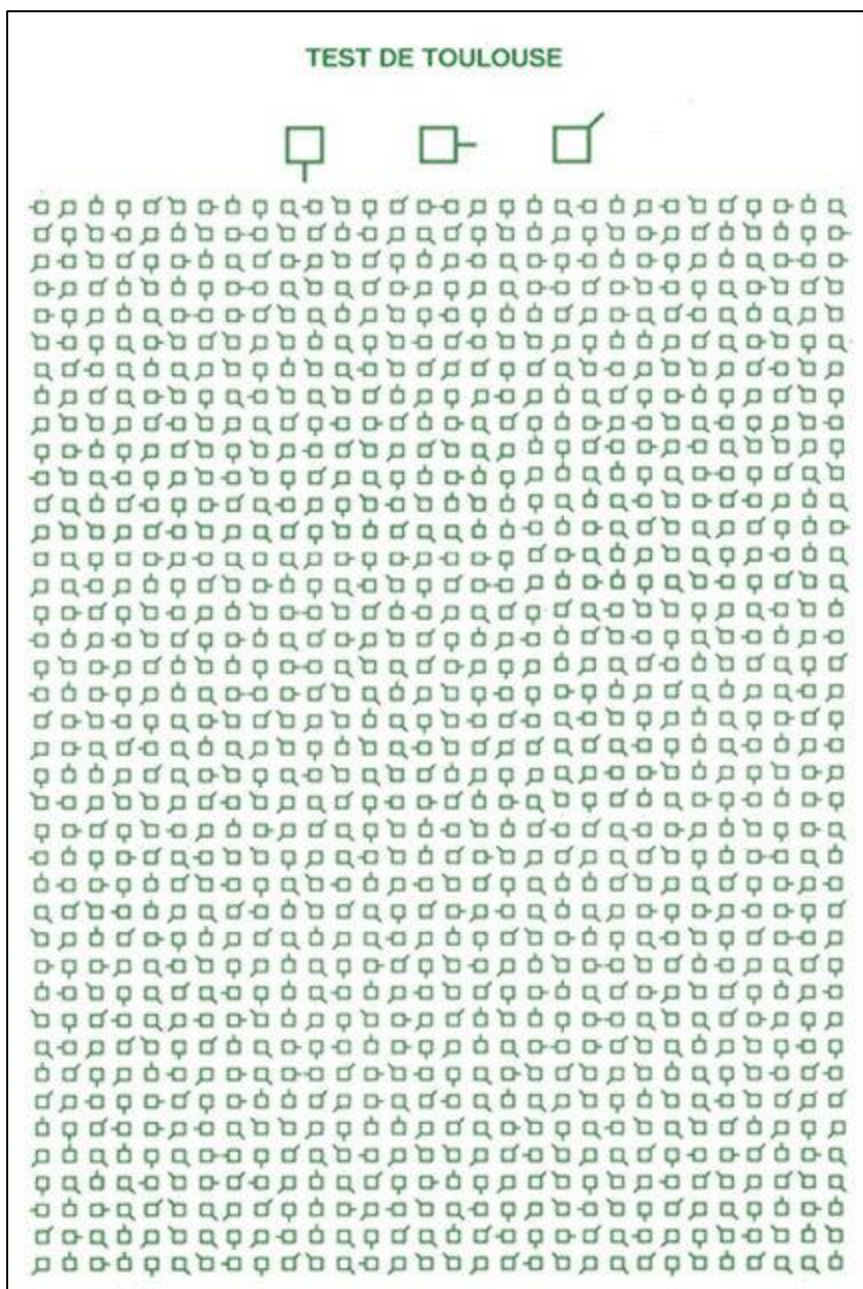
Tabla 12. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 9	Variables: Atención.	Duración: 30 minutos.	Materiales: Test Toulouse-Pierón, plumas y cronómetro.
Objetivo	Evaluar diferencias con el primer test aplicado antes de iniciar el programa de intervención.		
Estrategias	Aplicar test de Toulouse Pierón a los esgrimistas de la especialidad en florete. Se le otorgará a cada participante el test de Toulouse-Pierón.		
Procedimientos	El ejemplar de la prueba contiene 1.600 elementos gráficos (cuadrados que tienen un guión en uno de sus lados o aristas) distribuidos en 40 filas. Este test mide las aptitudes perceptivas y atencionales.		
Métodos y técnicas	Aplicación de test psicológico.		

Tabla 13. Estrategias de hipnosis activa para mejorar el rendimiento psicológico en esgrima.

N° de sesión: 10	Variables: Cierre del plan de intervención. Duración: 20 minutos.	Materiales: Hojas de máquina.
Objetivo	Dar el cierre del plan de intervención.	
Estrategias	Repaso teórico.	
Procedimientos	Se reunirá a los floretistas junto con el entrenador para dar un repaso teórico de lo visto en el programa.	
Métodos y técnicas	Se les proporcionará una hoja impresa donde vengan los fundamentos teóricos que se enseñaron en el programa y ejemplos aplicados a la esgrima para que puedan repasarlo cuando les sea necesario.	
Métodos y técnicas	Reforzamiento psicológico.	

Figura 4. Test Toulouse-Pierón.



Resumen autobiográfico

Ángel Daniel Calva González

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de prácticas “Estrategias de Hipnosis Activa Para Mejorar el Rendimiento Psicológico en Esgrima”

Campo temático: Durante mis estudios en la facultad de psicología, pude realizar mis prácticas psicológicas en la Unidad de Servicios Psicológicos (USP), en la misma facultad durante 1 año y medio, ahí tuve la oportunidad de atender pacientes de todas las edades y con diferentes dificultades en su vida. En último semestre realicé mi servicio social en la preparatoria 22 de la UANL, donde les daba servicio a los alumnos que requirieran atención psicológica o alguna duda sobre detalles académicos. Durante la maestría en psicología del deporte, realicé 2 semestres las prácticas con el deporte de tiro con arco de la selección estatal de Nuevo León, y en mi último semestre realicé mis prácticas profesionales con el deporte de esgrima de la selección estatal de Nuevo León.

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey, Nuevo León, México. 02 de marzo de 1997.

Lugar de residencia: Monterrey, Nuevo León, México.

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

Evaluación del desempeño de las prácticas profesionales



RC-PP-007
Rev: 00-08/17

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

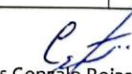
Matrícula:	1636698
Nombre del Alumno:	Ángel Daniel Calva González
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva- Facultad de Psicología.
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte
Departamento:	Departamento de Psicología

Evaluación

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


Psíc. Luis Gonzalo Rojas Flores
Jefe del área de psicología

Sello de la Dependencia



Vigente a partir de: Agosto de 2017