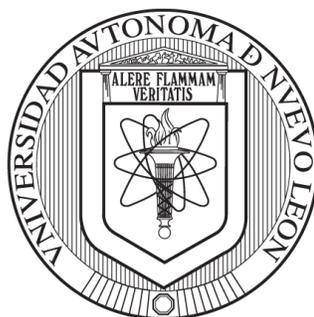


**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**  
**FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA**  
**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**  
**POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI**



**Manual de autohipnosis para reducir la ansiedad en tiros penales**

**POR**

**Gabriel Adrián Robles Frutos**

**PRODUCTO INTEGRADOR:**

**REPORTE DE PRACTICAS**

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

**NUEVO LEÓN, enero 2024**

**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 Prácticas titulado/a “Manual de autohipnosis para reducir la ansiedad en tiros penales” realizado por el Lic. Gabriel Adrián Robles Frutos sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

**COMITÉ DE TITULACIÓN**



---

Dr Francisco Javier Mendoza Farías  
**Facultad de Organización Deportiva,**  
**UANL**  
Asesor Principal



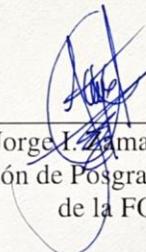
---

Dr Arnoldo Téllez Pérez  
**Facultad de Psicología,**  
**UANL**  
Co-asesor



---

Álvaro Eduardo Alarcón Padilla  
**Universidad de Monterrey**  
Co-asesor



---

Dr. Jorge I. Zamarripa Rivera  
Subdirección de Posgrado e Investigación  
de la FOD

Nuevo León, enero 2024

## Agradecimientos

Le agradezco a mis padres Gabriel y Noemí, por apoyarme en todo momento, por los valores que me inculcaron y darme la oportunidad de tener una excelente educación. Por su amor y ejemplo a seguir. A mi hermano, Nivran, por dame constantes ánimos y su admiración como hermano menor, que al igual que yo trabaja duro en sus objetivos para poder cumplirlos.

A mi novia, Ana Paula, por su paciencia y su apoyo incondicional en desvelos de trabajo para este proyecto que valientemente se unió a este viaje llamado vida.

A la Universidad Autónoma de Nuevo León, FOD y FAPSI, por el programa de Maestría en Psicología del Deporte. A Zaida Chávez como encargada de las becas CONAHCYT, nos apoyó en todos los procesos necesarios para aplicar y mantener mi beca.

Estoy muy agradecido por cada docente de la FOD y de la FAPSI que impartieron las asignaturas a lo largo de la maestría pues por compartir sus conocimientos y experiencias fueron mi guía para la mejora profesional. Sobre todo, a la Dra. Jeanette López-Walle, que gracias a su clase pude orientar mejor mi trabajo.

Al Dr. Francisco Mendoza por ser colaborador y asesor principales de mi trabajo durante todo este proceso para el desarrollo de este proyecto. A mi co-asesores Mtro Álvaro, quienes me cuestionaron y enseñaron con su experticia en el tema para mejora en mi desarrollo profesional y personal.

Agradezco el apoyo brindado por el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (CONAHCYT) por haberme otorgado la beca No. 1169730 durante el periodo para la realización de mis estudios de maestría que concluyen con esta tesina, como producto final de la Maestría en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Asimismo, declaro que este proyecto es de mi propia autoría, a excepción de las citas de los autores mencionadas a lo largo de ella. Así también declaro que este trabajo no ha sido presentado previamente para la obtención de ningún título profesional o equivalente.

## FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León  
Facultad de Organización Deportiva  
Facultad de Psicología  
Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: enero 2024

**Gabriel Adrián Robles Frutos**

**Título del Producto Integrador:** Manual de autohipnosis para reducir la ansiedad en tiros penales.

**Número de Páginas:** 60 páginas (Desde la introducción hasta los anexos)

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

**Resumen del reporte de prácticas profesionales:** Este estudio tiene como objetivo elaborar un Manual de intervención con método de autohipnosis en los tiros de penal en el fútbol. Al realizar la revisión teórica sobre hipnosis y autohipnosis (HyAH) y deporte, se encuentra muy poca evidencia empírica en la práctica de esta técnica en el deporte en general, se llevará a cabo una propuesta de intervención para la preparación en los tiros de penal. La elaboración del presente manual como una guía con pasos a seguir para aplicar y determinar la AH como técnica que disminuye la sensación de ansiedad en esta habilidad futbolística siendo evaluada antes y después con el inventario de ansiedad rasgo (STAI). El tiro de penal es una habilidad importante en el fútbol y puede tener un impacto significativo en el resultado de un partido. Muchos jugadores experimentan ansiedad y presión al enfrentarse a esta situación, lo que puede afectar su desempeño y llevar a errores costosos. La HyAH han sido utilizadas en otros contextos para la rehabilitación del deportista al igual que la mejora de la atención, por lo que se plantea la hipótesis de que la autohipnosis podría ser efectiva para la disminución de la ansiedad en los tiros de penal. Siendo la presente una propuesta de Manual del uso de AH que puede reducir la ansiedad antes de un tiro de penal en futbolistas. Como punto final se presentará el Manual para su sencillo entendimiento en la intervención con los futbolistas.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL

Javier Mendoza

## Índice

Introducción .....	1
Antecedentes Teóricos y Empíricos.....	2
Fútbol y Tiro Penal.....	2
Psicología y Fútbol.....	4
Ansiedad.....	4
Atención y Concentración .....	5
Foco Concentrado de Atención .....	6
Autodiálogo.....	7
Hipnosis.....	8
Eficacia de la hipnosis .....	9
Sugestionabilidad .....	9
Susceptibilidad hipnótica, características de la hipnosis de D. Spiegel.....	9
Hipnosis Ericksoniana .....	10
Autohipnosis .....	11
Protocolo de Intervención.....	12
Caracterización .....	13
Nivel de Aplicación .....	14
Propósito.....	15
Tiempo de realización.....	16
Estrategias y Actividades .....	19
Recursos .....	21
Producto.....	22
Conclusiones .....	23
Experiencia práctica.....	23
Referencias.....	24
Anexos.....	32

## **Introducción**

En el fútbol, se ha demostrado cómo los penales son un momento crítico en los partidos, los futbolistas tienden a sentirse abrumados por la presión y estrés que conlleva dicho momento, desde sentir la presión de su equipo, de la afición y su exigencia propia; puesto que suele ser decisivo para determinar si un equipo es vencedor o perdedor de un partido. Pero ¿qué es lo que afecta al jugador? Diversos investigadores han determinado los factores que influyen en la ejecución del penalti, siendo más específicos, De la Vega et al. (2010) nos dicen que son aquellos factores psicológicos y cognitivos como su estado de activación, atención, concentración, así como los pensamientos que llegan a tener en dicho momento, los cuales pueden ser disfuncionales y negativos o positivos, afectando directamente con el resultado de su tiro. Por otro lado, en la actualidad ya se cuentan con distintos métodos de medida, filmación, y registro de penales obteniendo cada vez un margen de error menor al momento de analizar un tiro penal. A pesar de dicha tecnología, los jugadores continúan sintiendo dicha tensión, nerviosismo y ansiedad por lo que a lo largo del tiempo se han ido modificando las técnicas de tiro hasta llegar a quienes optan por desarrollar un método propio.

Es aquí donde hemos podido observar que los futbolistas optan por la búsqueda de un ritual. el cual surge en momentos de desesperación, estrés, angustia, entre otros, como lo puede ser un cobro de un tiro penal. Puede que el ritual genere una sensación de regulación en las tensiones psicológicas, así como también una sensación de control. Así mismo, los rituales psicológicos son utilizados por los futbolistas, entrenadores y los equipos no solamente con la finalidad de reducir la ansiedad, sino que cuenta como efecto placebo para suplir los procesos psicológicos como lo son la cohesión grupal y las charlas positivas para que el jugador mejore, ambas utilizadas por los entrenadores (Cachán Cruz, 2013).

Otra estrategia que los deportistas pueden implementar son las rutinas psicológicas las cuales se refieren a aquellas acciones con las que el deportista se siente cómodo de realizar sin importar las variantes situacionales; éstas van formándose como una costumbre en su práctica permitiendo que se ejecute el penal de manera automática permitiéndoles un mayor control en su ejecución (Lameiras, et al., 2014; Acuña Bohn, 2019).

Aunado a lo anterior, el uso de la técnica de autohipnosis puede ser una herramienta valiosa para los jugadores que desean mejorar su desempeño en la cancha, por inicio, reducir los síntomas de ansiedad que, como sabemos llegan a ser detonados por medio de sobrepensar el hecho de ejecutar un tiro de penal (Moreno et al., 2019). Con base en esto, se considera que los jugadores pueden entrenar su mente para que esté en calma y centrada durante momentos decisivos del partido de forma que, con esta técnica pueden aumentar su capacidad de tomar decisiones acertadas bajo presión, relajar su mente y cuerpo para así mejorar y reducir sus síntomas de ansiedad durante los tiros de penales.

Es un hecho que en la actualidad se encuentran con mayor participación las intervenciones psico-deportivas en el fútbol dentro de sus diferentes niveles y categorías. Según Moreno et al. (2019), se adquiere un crecimiento en el bienestar psicológico e incremento del rendimiento deportivo por medio del entrenamiento y/o enseñanza de estrategias psicológicas que posibilitan el desarrollo de procesos mentales como la concentración, la motivación y el nivel de activación (McCormick et al., 2018; Olmedilla et al., 2011; Olmedilla y Domínguez-Igual, 2016).

## **Antecedentes Teóricos y Empíricos**

### **Fútbol y Tiro Penal**

Dentro de esta disciplina son primordiales el trabajo técnico-táctico y trabajo de equipo, en cada una de las jugadas o momentos que se viven en un partido de fútbol. Según la página de la Federación Mexicana de Fútbol (2019), la regla 14 indica que se concederá un tiro penal siempre que un jugador cometa una infracción sancionable con tiro libre directo dentro de su área penal o fuera del terreno de juego como parte del juego, según se estipula en las Reglas 12 y 13 pudiéndose marcar gol directamente de tiro penal.

El procedimiento consiste en dejar inmóvil el balón en el punto penal frente a la portería de igual forma inmóvil. Deberá indicarse con claridad quién será el ejecutor del lanzamiento. El portero debe permanecer en su propia línea de meta, ubicado entre los dos postes de la portería, sin hacer contacto con ellos, el travesaño o la red y estar frente al jugador que

ejecutará el tiro penal hasta que se patee el balón. Los demás jugadores deben ocupar sus posiciones de acuerdo con esta norma ya que estén en posición, el árbitro indicará el inicio del penal. El ejecutor del penal tocará el balón con el pie hacia adelante, permitiéndose golpearlo con el talón siempre que el balón avance. En el momento del golpeo, el guardameta debe tener al menos una parte de un pie en contacto directo con la línea de meta, ya sea sobre ella o detrás de ella. El balón se considerará en juego en el instante en que se golpee y se desplace de manera clara. El ejecutor del penal no podrá jugar el balón por segunda vez hasta que otro jugador lo haya tocado. La ejecución del penal se dará por concluida cuando el balón deje de moverse, salga del juego o el árbitro detenga el juego debido a una infracción de las reglas. (FMF, 2019)

Al realizar un tiro penal, es posible otorgar tiempo adicional al final de cada uno de los periodos de juego reglamentarios o durante el tiempo suplementario. Durante este tiempo adicional, la ejecución del penal se considerará completa cuando, después de efectuar el tiro, el balón deje de moverse, salga del juego, sea tocado por un jugador (incluido el lanzador) que no sea el guardameta defensor, o cuando el árbitro detenga el juego debido a una infracción por parte del lanzador o su equipo. En caso de que un jugador del equipo defensor (incluido el guardameta) cometa una infracción y el penal falle o se detenga, se deberá repetir el lanzamiento. (FMF, 2019)

Los tiros penales tienden a generar en los futbolistas pensamientos irracionales, negativos y por ende fatalistas, provocándoles ansiedad y estrés, por consiguiente, están dejando de lado lo importante en el rendimiento deportivo, como lo son la atención en el objetivo, la concentración y mantener la calma para lograr hacer un tiro penal. En ese momento, la capacidad de controlar la mente y el cuerpo puede marcar la diferencia en el resultado (Arroyo del Bosque et al., 2022).

De acuerdo con lo anteriormente mencionado, en el apartado siguiente se señalan las diferentes variables psicológicas que pueden verse afectadas en el fútbol y específicamente en un tiro penal.

## **Psicología y Fútbol**

Para Núñez (2005), la psicología del deporte y del ejercicio físico es "... es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física", ésta apuntando a dos objetivos principales: Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos y a la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

En los últimos años, la psicología del deporte y del ejercicio físico ha adquirido una posición consolidada como una disciplina independiente, tanto en términos de investigación como en su aplicación práctica. Esta consolidación se respalda gracias a una serie de afirmaciones, según lo señala Cantón (2010).

Algunas de las variables de los factores psicológicos que afectan directamente se conforman por las siguientes y sus definiciones de acuerdo con los diferentes autores:

### **Ansiedad**

Spielberger (1966, 1972, 1989) para definir la ansiedad se debe tomar en cuenta la diferencia entre la ansiedad como estado emocional y la ansiedad como rasgo de personalidad de acuerdo con la propuesta de la teoría de Ansiedad Estado-Rasgo de Cattell y Scheier, 1961. Spielberger (1972) indica que la ansiedad-estado se trata de un estado emocional inmediato y sujeto a modificaciones en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sensaciones de tensión, aprensión y nerviosismo acompañadas de pensamientos molestos y preocupaciones, así como cambios fisiológicos. En contraste, la ansiedad-rasgo se refiere a las diferencias individuales en la ansiedad que son relativamente estables, representando una disposición o rasgo. A diferencia de la ansiedad-estado, la ansiedad-rasgo no se manifiesta directamente en el comportamiento y debe inferirse a través de la frecuencia con la que una persona experimenta un aumento en su estado de ansiedad. Como se mencionó anteriormente, los sujetos con alto grado de ansiedad-rasgo perciben un mayor rango de situaciones como amenazantes y tienen más predisposición a sufrir ansiedad-estado con mayor frecuencia o intensidad. Los altos niveles de ansiedad-

estado se pueden percibir como intensamente molestos; entonces, si una persona no puede evitar el estrés que se los causa, pondrá en marcha las habilidades de afrontamiento necesarias para enfrentarse a la situación amenazante. Si la persona está inundada por la ansiedad-estado puede iniciar un proceso defensivo para reducir el estado emocional irritante.

En línea con ser considerada un trastorno también denominado un estado emocional, Migue-Tobal (1996) define la ansiedad como una reacción emocional ante la percepción de peligro o amenaza, manifestándose a través de respuestas agrupadas en tres sistemas: cognitivo o subjetivo, fisiológico o corporal y motor, con capacidad para actuar de manera independiente. Por otro lado, la Asociación Americana de Psiquiatría (1994) define la ansiedad fóbica como una reacción excesiva o irracional ante una situación particular, donde la ansiedad representa una manifestación de la reacción emocional.

### **Atención y Concentración**

La atención se define como un estado neurocognitivo cerebral que precede tanto a la percepción como a la acción, y surge a partir de una red de conexiones en el cerebro, principalmente en el hemisferio derecho. Las neuronas encargadas de los procesos de atención se encuentran distribuidas en diversos segmentos del sistema nervioso central, estableciendo patrones de conectividad complejos que conforman un sistema neuronal distribuido con nodos en diferentes niveles. Por esta razón, el proceso de atención no puede ser atribuido a una región específica.

Dentro de las partes implicadas en el proceso atencional se hallan la formación reticular, la corteza parietal posterior, la circunvolución del cíngulo o componente límbico y la corteza prefrontal (Alcázar, 2001).

De acuerdo con Tudela (1992) la atención es un “mecanismo central de capacidad limitada cuya función primordial es controlar y orientar la actividad consciente del organismo conforme a un objetivo determinado” (citado en Departamento de Psicología de la Salud, 2007, p. 9).

Seguidamente, Reátegui (1999) sostiene que la atención “es un proceso discriminativo y complejo, que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además de ser responsable de filtrar información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación con las demandas externas –son los objetos que tienden a ser visualizados y analizados” (p. 33).

Otra opinión, como Ardila (2007) denomina concentración “a la inhibición irrelevante y la focalización de la información relevante, con mantenimiento de ésta por periodos prolongados” (p. 48). En palabras de Joao (2009) “la concentración es la habilidad que tiene la persona para focalizar la atención por periodos prolongados” (p. 19). Consideran los autores definiciones similares que refieren a disponer de foco de atención que, siendo relevante para el individuo con sus necesidades, intereses y la meta a alcanzar. Adicionalmente, se hace hincapié en la fuerte concentración de la conciencia y en el extenso lapso que se requiere mantenerla.

Teniendo en cuenta dichas variables, positivas como negativas, presentes en los individuos basta detectarlas para poder implementar las diferentes estrategias existentes de intervención y así optimizarlas de manera prolongada o por el contrario y de ser necesario, reducirlas. Dichas estrategias son las siguientes: Foco concentrado de atención y autodiálogo.

### **Foco Concentrado de Atención**

De acuerdo con Terry Orlick (1986) señala como segundo elemento de la excelencia deportiva el centrarse en estar completamente concentrado o conectado implica estar plenamente enfocado durante la duración de la tarea, competición o entrenamientos, así como centrarse en la tarea actual. Se trata de estar totalmente inmerso en el momento presente durante la práctica, absorbiéndose por completo en lo que se está haciendo o experimentando, ya sea de manera automática o liberándose para permitir que las cosas buenas se desarrollen naturalmente. La orientación del enfoque impacta cada situación de aprendizaje y competición. Al dirigir el enfoque de manera positiva, se tiene control sobre la intensidad, dirección, duración y consistencia de las propias acciones y reacciones. El enfoque ideal para la competición es absorbente, natural, intenso, con un flujo libre y al

mismo tiempo simple y mágico, evocando la sensación experimentada frecuentemente en la infancia. El objetivo final de toda preparación y competición es entrar en esta zona de conexión total con una base consistente.

### **Autodiálogo**

Es una combinación de estrategias que involucra los procesos mentales, su aplicación tiene por objetivo la regulación de los pensamientos y emociones para modificar los sistemas de creencias desadaptativos por otros más saludables que permiten el buen funcionamiento psicológico (Hatzigeorgiadis et al., 2009).

Para la mejora del rendimiento deportivo, el autodiálogo ha sido estudiado en diferentes casos, así como en la eficacia del control atencional, manejo del estrés y capacidad del autocontrol emocional y conductual, tal como la autoconfianza y motivación (Hatzigeorgiadis y Galanis, 2017; Wilson et al., 2019; Latinjak et al., 2018).

Se puede definir el autodiálogo como una conversación interna, consciente o inconsciente, que mantiene consigo mismo mientras lleva a cabo una acción, siendo el contenido de los mensajes resultado de experiencias, creencias, y sentimientos, los cuales están en constante interacción y que dan lugar a una determinada conducta (Ellis, 1957; Hatzigeorgiadis et al., 2011; Van Raalte et al., 2016, 2017).

Es importante poder distinguir los dos tipos de autodiálogo: El autodiálogo automático y el autodiálogo intencional o estratégico, siendo este último el enfoque que se busca desarrollar en los entrenamientos debido a sus beneficios para el rendimiento (Hatzigeorgiadis y Theodorakis, 2017; Van Raalte, et al., 2016, 2017). El autodiálogo automático se caracteriza por ser rápido, espontáneo e incluso inconsciente, con un alto contenido emocional y utiliza un mínimo de recursos cognitivos al surgir. Por otro lado, el autodiálogo estratégico requiere de un proceso lógico y previo en relación con la conducta o gesto técnico que se pretende llevar a cabo por lo que interviene en la planificación, el control emocional y el enfoque de la atención, considerándose, por lo tanto, más lento y cognitivamente más laborioso (Kahneman, 2011; Van Raalte, et al., 2016, 2017).

La práctica de autodiálogo estratégico en el entrenamiento contribuye al control de los

aspectos técnicos necesarios en el deporte, al mismo tiempo que permite intervenir en el propio pensamiento. Esto implica reemplazar mensajes automáticos desadaptativos e irracionales con otros más lógicos y beneficiosos para la salud mental.

(Brick, MacIntyre y Campell, 2016; Hatzigeorgiadis y Galanis, 2017).

Requiriendo del autodiálogo para la aplicación de una de las principales técnicas de intervención para el mantenimiento sostenido de la atención, es decir la hipnosis.

## **Hipnosis**

En 2004, la División 30 de la APA presentó una definición de la hipnosis, respaldada por las principales organizaciones, que describe este fenómeno como un procedimiento en el cual un profesional o investigador en el ámbito de la salud induce cambios en las percepciones, sensaciones, pensamientos o conductas de un individuo (APA, 2004). Sin embargo, en 2014, el Comité Ejecutivo de la misma división propuso una nueva formulación que conceptualiza la hipnosis como un estado de conciencia que implica atención focalizada y reducción de la conciencia periférica, caracterizado por una mayor capacidad de respuesta a la sugestión (APA, 2014).

Por otro lado, la Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada (AAHEA, 2017) sintetizó diversas perspectivas para definir la hipnosis como un constructo social con distintas connotaciones que han evolucionado a lo largo del tiempo. En este contexto, se utiliza comúnmente el término para describir una interacción social en la que los participantes (hipnotizadores e hipnotizados) adoptan roles basados en formas de influencia social.

En consecuencia, los participantes acuerdan, ya sea de manera explícita o implícita, un proceso en el cual el hipnotizador busca influir en los sentimientos, pensamientos y comportamientos del hipnotizado a través de sugestiones hipnóticas, activando el rol asociado a su concepción de la hipnosis. Además, la hipnosis se considera tanto un área de investigación básica como aplicada (AAHEA, 2017).

En su libro "Hipnosis Clínica Ericksoniana," Téllez (2020) hace referencia a Erickson (1967), quien describe la hipnosis como un estado de conocimiento o una predisposición a utilizar lo aprendido. Téllez (2018) destaca algunas ventajas de la hipnosis en el ámbito deportivo, como la relajación muscular y mental, el aumento de las capacidades

imaginativas, el control de la ansiedad, una mejor percepción corporal y la recuperación del estado ideal de rendimiento.

### **Eficacia de la hipnosis**

De acuerdo con la efectividad de la hipnosis, numerosos estudios respaldan la mejora en la eficacia y eficiencia de los tratamientos cuando se utiliza como técnica complementaria, ya sea para abordar trastornos de naturaleza médica o psicológica en niños y adultos. Esta conclusión se sustenta en diversas revisiones científicas. (p. e. Molina del Peral et al., 2016a; Molina del Peral et al., 2016b). De forma más concreta, siguiendo los criterios de Chambless y Hollon (1998).

### **Sugestionabilidad**

Es uno de los elementos más relevantes en el avance del proceso hipnótico, ya que ofrece una manera de prever cómo se comportará el sujeto durante la hipnosis. Las pruebas clásicas de sugestionabilidad engloban el balanceo postural, la levitación del brazo, el bloqueo de las manos, la inducción de la alucinación de la "sed" y la aplicación del péndulo de *Chevreul*. Este componente se considera fundamental en el verdadero desarrollo del proceso hipnótico. (Weitzenhoffer, 1957, 1989; Wolberg, 1948)

Existen varias técnicas de inducción hipnótica, en su mayoría se basan en la manipulación de tres componentes principales (Hilgard y LeBaron, 1984): relajación, imaginación y ejecución motora. Algunas de ellas a utilizar son: fijación ocular (Método de Braid), levitación de la mano (Erickson, 1959) y fijación ocular como técnica de relajación. (Weitzenhoffer, 1957)

### **Susceptibilidad hipnótica, características de la hipnosis de D. Spiegel**

Para comprender adecuadamente cualquier fenómeno, es necesario contar inicialmente con un método para cuantificarlo. De hecho, el progreso en la ciencia ha sido viable al asignar valores numéricos a las características de objetos y eventos, estableciendo una relación entre las propiedades de los números asignados y las propiedades de un fenómeno en

particular. (Dellow, 1970).

De manera que a lo largo del tiempo se fueron desarrollando distintas formas de inducir a la hipnosis basándose en la susceptibilidad, siendo la hipnosis ericksoniana y la autohipnosis las dos más relevantes para el presente protocolo.

### **Hipnosis Ericksoniana**

La hipnosis con el método Eriksoniano consiste en establecer contacto con los recursos de la persona y generar un proceso útil en ésta, generando mayor atención su interior y al mismo tiempo conectado con el exterior de una forma menor, desde superficial, a profundo según la tendencia de cada persona y mediante el cual se tiene una ventana de apertura a cambios y aprendizajes inconscientes. Con el objetivo de desencadenar las capacidades para la autosuperación, tanto en estados hipnóticos como de vigilia. Según Erickson y Rossi (1979), citados por Pacheco (1990a), el trance terapéutico se define como un período en el cual los pacientes pueden desestructurar sus patrones y sistemas de creencias habituales, permitiéndoles experimentar otros modos de funcionamiento internos. El proceso de trance se describe en cinco etapas: 1) Concentración de la atención, 2) Debilitamiento de los marcos y creencias habituales, 3) Exploración inconsciente, 4) Procesos inconscientes y 5) Respuesta hipnótica.

De acuerdo con Miserda (1990), el enfoque ericksoniano considera al trance como un fenómeno natural que experimentamos todas las personas cotidianamente, como expresión del funcionamiento neurofisiológico, y que puede ser evocado por el hipnotista adiestrado. Conceptualiza el trance como un estado que, al superar las limitaciones conscientes adquiridas por el sujeto, le posibilita experimentar patrones de funcionamiento previamente aprendidos, pero no accesibles conscientemente. En este estado, se logra una predisposición más favorable para el aprendizaje y una utilización más eficiente de las capacidades y creatividad del individuo. La inducción del trance se logra mediante métodos naturales y diversos para cada sujeto, como una conversación interesante, estrechar la mano, o la fijación de la mirada. No considera la "hipersugestibilidad" como un requisito esencial para entrar en trance. La observación cuidadosa del comportamiento del sujeto y la creativa utilización de todos sus aspectos, incluso la resistencia, permiten facilitar su entrada en

trance. El hipnotista adapta sus sugerencias al comportamiento presente del sujeto, creando así un ambiente de aceptación y una relación interpersonal con retroalimentación mutua (rapport).

Es así como Erickson da pie a una de las técnicas más utilizadas hasta la fecha, en donde el sujeto decide por voluntad propia entrar en un trance, sin embargo, lo que cabe destacar aquí ya que es su mayor característica, es que el hipnotista es la persona misma pues busca inducirse en este estado por medio de la técnica de autohipnosis.

### **Autohipnosis**

Orlick (2003) indica que la autohipnosis se logra al entrar en un estado de receptividad relajada, donde las facultades mentales críticas normales y conscientes quedan temporalmente suspendidas. Esto nos hace receptivos a sugerencias, ya sea mediante cambios en el tono de voz o repeticiones, que nos hacemos a nosotros mismos, ya sea de manera directa o indirecta, a través de la autosugestión. Se menciona la posibilidad de hablar internamente, leer lo que hemos escrito, escuchar grabaciones personales o escuchar pasajes que otra persona está leyendo. Además, se detallan los pasos para lograr la autohipnosis: 1) Concentración de la atención consciente (fijación), 2) Relajación del cuerpo (empleando la técnica de relajación progresiva de Jacobson), 3) Desarrollo de la receptividad mediante metáfora o diálogo (introducción repetitiva de aspectos a mejorar, de una a tres veces consecutivas), 4) Sugerencias a largo plazo (mediante marcadores de continuidad) y 5) Reafirmación de la intervención futura.

Tamorri (2004) cita a Shone (1982), quien describe los impactos de la autohipnosis de la siguiente manera: a) mejora la disposición mental y la motivación para el entrenamiento; b) facilita la integración de los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro; c) intensifica la percepción corporal; d) amplía la capacidad de visualización y favorece los procesos de recuperación después de una lesión. Morton (2003) aplicó de manera efectiva las técnicas de autohipnosis para mitigar la ansiedad y el miedo derivados de lesiones físicas sufridas durante la práctica de alpinismo. Además, introdujo el concepto de "aseguramiento hipnótico," el cual implica el desarrollo continuo de la técnica mediante la práctica constante durante situaciones que desencadenan ansiedad y miedo tanto en contextos deportivos como en la vida cotidiana. Esta práctica incluye elementos como la

visualización, la respiración, el diálogo interno, la reestructuración cognitiva a través de la reformulación preconcebida y los desencadenantes con el fin de mejorar la autoconfianza sin descuidar el entrenamiento físico.

### **Protocolo de Intervención**

Los protocolos de intervención son instrumentos psicológicos diseñados para guiar a los psicólogos clínicos en la selección de estrategias terapéuticas óptimas y efectivas. Estos protocolos establecen estándares de calidad apropiados para abordar las necesidades de atención en salud mental de la población, al reunir un conjunto de terapias respaldadas por evidencia y demostradas como eficaces. (Moran, 2010).

Un protocolo de intervención psicológica consiste en un conjunto de procedimientos, actividades o conductas organizadas de manera sistemática con el propósito de ser implementadas en un paciente con el objetivo de mejorar su progreso clínico. Estos protocolos delinean un plan específico y detallado para el diagnóstico y tratamiento de problemas clínicos particulares. Se distinguen por estar regidos por normas o reglas, aplicarse de manera secuencial y tener la finalidad de abordar y resolver problemas específicos. Su desarrollo se basa en pruebas o evidencia científica sólida y en la experiencia profesional de los especialistas en salud mental. (Moran, 2010).

El desarrollo de un protocolo de intervención en psicología implica una cuidadosa planificación y ejecución para abordar de manera efectiva los desafíos específicos. Inicia con la identificación precisa del problema, respaldada por una revisión exhaustiva de la literatura. Establecer objetivos claros, seleccionar métodos y técnicas pertinentes, y elaborar un plan detallado son pasos esenciales. Las consideraciones éticas y de seguridad son prioritarias, asegurando la integridad del proceso. La fase de pruebas piloto permite ajustes necesarios, y la implementación completa se realiza siguiendo el protocolo refinado. La evaluación de resultados y la documentación detallada concluyen el proceso, junto con un ciclo de revisión continua para optimizar la intervención en el tiempo. Este enfoque sistemático garantiza la efectividad y validez del protocolo en el ámbito de la psicología. (Maya Jariego., 2002; Hernández et al., 2010)

## **Caracterización**

Un equipo profesional de fútbol que cuente con un sólido sistema de "fuerzas básicas" generalmente se caracteriza por tener una estructura de desarrollo juvenil integral y exitosa. Las fuerzas básicas se refieren a las divisiones juveniles de un club de fútbol, donde se cultivan y desarrollan jóvenes talentos con el objetivo de integrarlos eventualmente al primer equipo.

El equipo está formado con jugadores de los llanos y las ligas amateurs de fútbol regiomontano por convocatoria en el Deportivo Anáhuac. Actualmente cuenta con el equipo multidisciplinario que consta de 5 Doctores, 7 Directores técnicos, 12 Entrenadores de fútbol, 7 Preparadores físicos, 3 Psicólogos/as, 4 Nutricionistas, 8 Utileros y un aproximado de 12 practicantes que abarcan en todas las áreas.

Las necesidades de las categorías de fuerzas básicas pueden ser específicas fundamentales para su desarrollo como futbolistas y su eventual ascenso, variando a su edad y categoría que incluyen: desarrollo técnico, educación táctica, juego en equipo, evaluación y retroalimentación, mentalidad y desarrollo psicológico, preparación física y prevención de lesiones, etc.

### **Nivel de Aplicación**

Este producto está dirigido a licenciados de psicología con formación en maestría de psicología del deporte y partícipes de equipos de fuerzas básicas en clubes de fútbol profesional, tomando en cuenta la población en jugadores de 23 años y menores de fútbol en categorías varonil y/o femenil, tiene como propósito enseñar a los jugadores una herramienta que sirve para disminuir la ansiedad en momento específicos y decisivos como lo son los tiros penales.

## **Propósito**

El objetivo principal de este informe fue el desarrollo de un Protocolo de Intervención en técnicas de autohipnosis, diseñado para ser utilizado por psicólogos que desempeñan su labor con jugadores de fútbol en las categorías de fuerzas básicas. Este protocolo se enfoca de manera específica en la ejecución de tiros penales, una habilidad crítica en el ámbito futbolístico, con la finalidad de disminuir la ansiedad que comúnmente acompaña a esta situación particular.

Al dirigir la atención hacia las fuerzas básicas del fútbol, la intención no solo reside en influir en el rendimiento de los jugadores, sino también en contribuir a su desarrollo psicológico a largo plazo. Este enfoque considera detenidamente las características únicas de los jugadores en etapas formativas, reconociendo la importancia fundamental de establecer bases sólidas en aspectos mentales y emocionales para garantizar un rendimiento deportivo continuo.

La ansiedad asociada a la ejecución de tiros penales, siendo un elemento común en el entorno futbolístico, se aborda mediante estrategias específicas basadas en la autohipnosis. Estas técnicas no solo buscan reducir la ansiedad inmediata, sino también proporcionar a los jugadores herramientas que puedan aplicar de manera autónoma en situaciones futuras, promoviendo así una gestión sostenible de la ansiedad a lo largo de sus carreras deportivas.

### Tiempo de realización

Tiene como periodización en el presente Diagrama de Gantt

Distribución del plan de intervención										
N° Sesión	Plan de intervención	1er MES				2do MES				3er MES
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Bienvenida, consentimiento informado y primer tema: hipnosis y autohipnosis.									
2	Aplicación del STAI/Percepción de la ansiedad y atención.									
3	Ansiedad: límites corporales.									

4	Autodiálogo: Pensamientos y emociones.									
5	Ejercicio de respiración.									
6	Ejercicio de visualización.									
7	Ejercicios combinados: Respiración y visualización.									
8	Ejercicio combinado con interruptor.									

9	Aplicación de la autohipnosis en el campo y aplicación del STAI.									
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

## Estrategias y Actividades

Como estrategia se describirán las sesiones por individual.

Información básica y consentimiento informado (fundamento teórico de la autohipnosis). Para la **primera sesión**, se le dará una información básica y se les entregará un documento para el consentimiento informado de los participantes o participante de este protocolo, siendo la sesión más larga también se dará lo que es la introducción y los beneficios de la práctica de esta herramienta para el deporte en el que se participa, posteriormente dará a conocer el tema tal cual de la autohipnosis y su aplicación en el fútbol.

Percepción de la ansiedad y atención. Dentro de la **segunda sesión**, se le aplicará al participante la prueba psicológica STAI ansiedad rasgo-estado, junto con introducción a la ansiedad en el fútbol y en los tiros penales, acompañado de la atención en el fútbol y en los tiros penales.

Cuerpo y ansiedad/estrés. En la **tercera sesión**, continuando el tema de la ansiedad, se busca que el futbolista pueda hacer conciencia sobre los efectos que le genera la ansiedad en el cuerpo y poder identificar cómo se manifiesta al momento de un tiro penal. Para dar una inducción sobre la conciencia se llevarán a cabo ejercicios de respiración y relajación utilizando relajación progresiva, respiración profunda, relajación autógena y respiración diafragmática, con los cuales, podrán poner en práctica la concientización de los límites en su cuerpo.

Emociones y pensamiento (autodiálogo). La **cuarta sesión** como tema principal es el auto diálogo, cómo influye la manera en la que el mismo futbolista se habla a sí mismo, ya sea de forma positiva o negativa hacia el rendimiento del mismo futbolista y así establecer un auto diálogo dirigido a mejorar.

Ejercicios de respiración. Para la **quinta sesión** se profundizará en las técnicas de respiración poniéndolas en práctica de la mano con técnicas de respiración anteriormente mencionadas en la sesión 3, concientizando al futbolista de los beneficios que tiene.

Ejercicios de visualización. En la **sexta sesión** el futbolista experimentará la visualización

guiada e imaginarse a sí mismos en diferentes escenarios para posteriormente llevar a cabo la ejecución del tiro penal con éxito.

Ejercicio combinado. La **séptima sesión** consistirá en poner en prácticas ambas técnicas con sus respectivas personalizaciones de cada futbolista.

Ejercicio combinado con interruptor. La **octava sesión** consistirá en poner en práctica ambas técnicas con sus respectivas personalizaciones de cada futbolista añadiendo un interruptor que funge como la acción que permite al futbolista acceder a sus recursos en cualquier momento.

Retroalimentación y discusión de los resultados. Última y **novena sesión** se llevará a cabo la aplicación de la autohipnosis en campo, posteriormente se realiza la última aplicación de la escala STAI y se dará una retroalimentación al deportista del progreso y avances de su participación en la presente intervención.

Ver Anexos

## **Recursos**

Como material necesario para la aplicación del presente manual será necesario el uso de un espacio controlado como una sala audiovisual con electricidad, computadora y proyector, internet, bocina(s), mesas y sillas o banquillos, matts de yoga (por c/u de los participantes), los celulares de los participantes, hojas de papel, lápices y el cuestionario STAI.

El instrumento que se utilizará durante el desarrollo del programa, se aplicará el cuestionario de ansiedad rasgo-estado (STAI) de Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970) el cual cuenta con los factores de ansiedad rasgo y ansiedad estado, que consta de 40 ítems tipo Likert de 4 puntos (0= nada, 1= un poco, 2= bastante y 3= mucho) que se evalúan que permite medirse en un deportista, el nivel de ansiedad que tiene en un momento dado.

## **Producto**

Como producto de este documento de titulación se presenta un manual de intervención psicológica utilizando la autohipnosis con la finalidad de reducir la ansiedad en futbolistas durante la ejecución de los tiros penales. En este manual se encuentra los diferentes apartados como: Introducción/historia, descripción de las sesiones, descripción de las actividades y técnicas a utilizar.

## **Conclusiones**

En resumen, la creación de este manual de autohipnosis representa un enfoque innovador y efectivo para abordar la ansiedad asociada con los futbolistas en tiros penales. A lo largo de este proceso de diseño se buscó proporcionar a los psicólogos del deporte una guía para la formación abarcando la autoexploración y desarrollo personal de deportista con los que trabajen.

Se busca que el manual tenga adaptabilidad a las técnicas de autohipnosis incorporadas en el mismo permitiendo así a cada individuo una experiencia personalizada reconociendo la singularidad de la ansiedad y brindando estas herramientas específicas para afrontarla de manera efectiva. La estructura del manual está diseñada con un enfoque paso a paso y ejercicios progresivos con los que pretende guiar a un estado de calma y confianza, fundamentales para enfrentar con éxito el desafío de un tiro penal.

Siendo el objetivo principal abordar la ansiedad en el momento de un tiro penal, el manual también promueve un enfoque de autocuidado mental. La autohipnosis, presentada como una habilidad aprendida y mantenida, puede también generar un impacto positivo en la calidad de vida del deportista de manera integral.

De acuerdo con previas investigaciones las técnicas de hipnosis y autohipnosis aplicadas en el deporte usualmente se realizaban con atletas lesionados para agilizar su rehabilitación, a medida que avanzamos se espera que este recurso no sea solo utilizado, sino que también se convierta en algún punto de partida para investigaciones futuras contribuyendo al continuo crecimiento de la psicología e hipnosis y autohipnosis en el contexto deportivo.

### **Experiencia práctica**

Realizo prácticas profesionales en el Club de Fútbol Tigres donde se me fue asignado a la asistencia en Casa Club de Fuerzas Básicas.

La idea de diseñar el manual surgió mientras se atendían a los chicos de la categoría sub-18 sobre comentarios de preocupaciones, errores cometidos en partidos en temporadas anteriores y torneos internacionales como Adidas Cup, Super Cup, entre otras.

## Referencias

- AAHEA (2017). Definiciones. Definiciones de hipnosis. <https://www.aahea.net/hipnosis/definiciones-de-hipnosis/>
- Abdon, R., y Rufi, S., (2014). Flow: una perspectiva dicotómica. Trabajo final de Grado de Criminología. Curso 2013-2014.
- Acuña Bohn, F. M., (2019) *Rutinas psicológicas y su impacto en ejecución de tiro penalti en futbolistas semi profesionales* (Bachelor's thesis, Universidad de La Sabana).
- Ardila, R. (2007). La concentración en la etapa escolar. Roma: Editorial Boneti-Edición Telni.
- Arroyo del Bosque, R., Moral García, J.E., González Rodríguez, O. y Arruza Gabilondo, A. (2022). Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados. *riccafd: Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11 (2), 15-30. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14410>
- Alcázar, V.M. (2001). Texto de neurociencias cognitivas. México: Editorial Manual Moderno.
- As.com. (2021, agosto 3). *Selección Mexicana llegó a 10 derrotas por la vía de los penaltis*. AS México. [https://mexico.as.com/mexico/2021/08/03/fútbol/1627997252\\_019890.html](https://mexico.as.com/mexico/2021/08/03/fútbol/1627997252_019890.html)
- American Psychiatric Association. (1994). Diagnostic and stastical manual of mental disorders (DSM-IV) (4th. ed.). Washington, DC: Author.
- APA Division 30, Society of Psychological Hypnosis (2014). Definition and Description of Hypnosis. <http://www.apadivisions.org/division-30/about/index.aspx>

- Brick, N. E., MacIntyre, T. E. y Campbell, M. J. (2016). Thinking and action: a cognitive perspective on self-regulation during endurance performance. *Frontiers in Psychology*, 7(159), 1-7.
- Burhan, Z., & Vandita, L. (2021). The Effect of Imagery Exercise and Progressive Muscle Relaxation on Anxiety and Concentration in Soccer Athletes. *Prisma Sains: Jurnal Pengkajian Ilmu dan Pembelajaran Matematika dan IPA IKIP Mataram*, 9(2), 220-224. doi:<https://doi.org/10.33394/j-ps.v9i2.4280>
- Cachán Cruz, R., (2013). El deporte, proyección, espejo y símbolo cultural: reflexión sobre los deportes de sacrificio y su transmisión de valores en el contexto socioeducativo. *Movimiento*, 19(3),315-336. [fecha de Consulta 10 de Junio de 2023]. ISSN: 0104-754X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=115328026012>
- Cangas, A. (1999). La hipnosis en la inducción de los trastornos disociativos. Universidad de Almería. Facultad de Psicología. Anuario de psicología 1999, vol. 30, no 1,25-37.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, Vol 31 (3), pp 237-245.
- Collado, Á. y Cervelló, E., (2019). Autodiálogo, Necesidades Psicológicas Básicas y Flow. Departamentos de la UMH: Ciencias del Deporte. Fecha de publicación: 2019-06, de: <http://dspace.umh.es/handle/11000/5560>
- de tiro penalti en futbolistas semi profesionales., R. P. y. su I. en E. (s/f). *RUTINAS PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO*. Edu.co. Recuperado el 14 de agosto de 2023, de <https://intellectum.unisabana.edu.co/pdf>
- El dolor, S. P., Mejor, D., Náuseas, L., Ansiedad, L., Preocupaciones, L., & La fatiga, I. y. (n.d.). *Técnicas de visualización*. Choc.org. Retrieved May 20, 2023, from [https://www.choc.org/wp/wp-content/uploads/2022/02/CHOC\\_CopingSkills\\_Guided-Imagery\\_SPANISH.pdf](https://www.choc.org/wp/wp-content/uploads/2022/02/CHOC_CopingSkills_Guided-Imagery_SPANISH.pdf)

- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38-44.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: McGow Hill-Interamericana Editores.
- Franquelo, M., Hernández, 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
- Fernández Marín, M. P., Martín Javato, L. y González Ordi, H. (2011). Evaluación del flujo psicológico: estudio comparativo entre dos escalas de medida. *eduPsykhé. Revista de Psicología y Educación*, 10(1), 75-96.
- Fonseca-Pedrero, E., Paino, M., Sierra-Baigrie, S., Lemos-Giráldez, S., & Muñiz, J. (2012). Propiedades psicométricas del Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAI) en universitarios. *Psicología Conductual*, 20(3), 547-561.
- FMF (2019). Regla 14: Tiro Penal. <https://arbitraje.fmf.mx/reglas-juego/regla-14>
- Gómez-Araujo, E., Lafuente, E., Vaillant, Y., y Gómez Núñez, L. M. (2015). El impacto diferenciado de la autoconfianza, los modelos de referencia y el miedo al fracaso sobre los jóvenes emprendedores. *INNOVAR. Revista de Ciencias Administrativas y Sociales*, 25(57), 157-173.
- González Hernández, J., (2007). Herramientas Aplicadas al Desarrollo de la Concentración en el Alto Rendimiento Deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 61-70.

- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S. y Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 186-192.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E., y Theodorakis, Y. (2011). Self-talk and sports performance: A meta-analysis. *Perspective of Psychological Science*, 6(4), 348-356.
- Hatzigeorgiadis, A. y Galanis, E. (2017) Self-talk effectiveness and attention. *Current Opinion in Psychology*, 16, 138-142.
- Hernández M., Delgado G., Fernández de Motta, M. y Carranque G. (2017). Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte. Importancia de la comunicación y estudio de casos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 17, 3, 73-94. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- Hernández Mendo, A., Delgado Giralt, J., Fernández de Motta, M<sup>a</sup> del M., & Carranque Chaves, G.A. (2017). Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte: importancia de la comunicación y estudio de casos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 73-94. Recuperado en 20 de marzo de 2023, de <http://scielo.isciii.es/scielo.php>.
- Maya Jariego, I. (2002). Las prácticas de Psicología Comunitaria y la implicación de los estudiantes en el contexto social. *Revista de Enseñanza Universitaria*, 19, 135-147.
- Joao, O.P. (2009). *Diccionario Pedagógico*. San Salvador: Centro de Investigación Educativa, Colegio García Flamenco.
- Lameiras, J., Almeida, P. L., Pons, J., & Garcia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2),337-343. [fecha de Consulta 13 de Agosto de 2023]. ISSN: 1132-239X. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674013>

Latinjak, A. T., De las Heras, B., Sacot, A., Fernandez, D., Robinson, D. y Lane, A. M. (2018). Effects of reflection to improve goal-directed self-talk on endurance performance. *Sports*, 6(55), 1-10.

*Los malditos penaltis – Dirección de Comunicación de la Ciencia.* (s/f). Wwww.uv.mx. Recuperado el 23 de marzo de 2023, de <https://www.uv.mx/cienciauv/blog/malditospenaltis/>

McCromick, A., Meijen, C. y Marcora, S. (2018). Effects of a motivational self-talk intervention for endurance athletes completing an ultramarathon. *Sport Psychologist*, 32, 42-50. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0018>

Machado, M., Marquez, A., Acosta, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59. Recuperado de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/59/59\\_Machado.pdf](chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)

Márquez, V., Gallegos, J., y Lares, E. (2023). 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)* ISSN: Edición impresa: 1579-1726

Miguel-Tobal, J. J. (1996). *La ansiedad*. Madrid: Santillana.

Molano, N. Molano, D. (2015). Fútbol: Identidad, pasión, dolor y lesión deportiva. *Rev Mov Cient.* 9(2): 23-32.

Morán, A y Toner, J. (2017). *Psicología del Deporte*. Manual Moderno S.A. de C.V.

Moreno-Fernández, I. M., Gómez-Espejo, V., Olmedilla-Caballero, B., Ramos-Pastrana, L. M., Ortega-Toro, E., & Olmedilla-Zafra, A. (2019). Eficacia de un programa de

preparación psicológica en jugadores jóvenes de fútbol. *Revista de psicología aplicada al deporte y al ejercicio físico*, 4(2), 14.

Novoa, A. (2019). Influencia de la superstición en el rendimiento deportivo de un equipo profesional de fútbol de Colombia: un estudio de caso. *R. Actividad fis. y deporte*. 5 (2): 176-196

Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Orlick, T. (1986) *Psyching for sport: Mental training for athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Orlick, T. (2003) *In pursuit of excellence*. Editorial Paidotribo Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.a 08011 Barcelona

Olmedilla, A., Bazaco, M. J., Ortega, E. y Boladeras, A. (2011). Formación psicológica en futbolistas jóvenes. Relación con el bienestar psicológico percibido, la ansiedad y la satisfacción. *Revista Científica Electrónica de Psicología*, 12, 221-237.

Olmedilla, A. y Domínguez-Igual, J. J. (2016). Entrenamiento psicológico para la mejora de la atención y la autoconfianza en un futbolista. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, e1. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a4>

Pérez, H. (2019). Autoestima, teorías y su relación con el éxito personal. Universidad ALVART, Puebla. Número 41. Febrero - Julio 2019. <https://www.alternativas.me/attachments/article/190/2.%20Autoestima>.

Piepoli, A. (2019, September 11). *Imaginería Motora*. Antonio Piepoli. <https://antoniopiepoli.com/readaptacion-fisica/imagineria-motora/>

Sánchez Jiménez, A., y León Ariza, H. H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9(18),189-205. [fecha de Consulta 30 de Enero de 2023]. ISSN: 1794-3841. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>

Reátegui, L. (1999). *La atención en el aprendizaje*. México: Editorial Trillas.

Ries, Francis, Castañeda Vázquez, Carolina, Campos Mesa, María del Carmen, & Castillo Andrés, Oscar Del. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado en 29 de septiembre de 2023, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&tlng=es).

Sierra, J. C., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Malestar E Subjetividade*, 3(1),10 - 59. [fecha de Consulta 30 de Enero de 2023]. ISSN: 1518-6148. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>

Spielberger, C.D. (1966). Theory and research on anxiety. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety and Behavior* (pp. 3-22). New York: Academic Press.

Spielberger, C.D. (1972). Anxiety as an emotional state. En C.D. Spielberger (Ed.), *Anxiety Behavior* (pp. 23-49). New York: Academic Press.

Spielberger, C.D. (1989). *Anxiety in sports: An international perspective*. New York: Hemisphere Publishing Corporation.

Srebro, R. y Dosil, J., (2009). *Ganar con la cabeza*. Editorial Paidotribo.

Van Raalte, J. L., Vincent, A. y Brewer, B. W. (2016). Self-talk: Review and sport-specific model. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 139-148

Van Raalte, J. L., Vincent, A. y Brewer, B. W. (2017). Self-talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. *Journal of Sport Psychology in Action*, 8(3), 141-151.

Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E. y Crocker, P. R. E. (2019). ‘‘The zipper effect’’: Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40: 61-70.

Zevallos, J. Q. (n.d.). *Hipnoterapia ericksoniana Ericksonian hypnotherapy*. Edu.Pe. Retrieved May 20, 2023, from [https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/quezada\\_zevallos.pdf](https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/quezada_zevallos.pdf)

Anexos



2023/2024



# MANUAL DE AUTOHIPNOSIS PARA LOS TIROS DE PENALES EN FÚTBOL



Psic. Gabriel Adrián Robles Frutos



## Índice

Introducción.....	
Aparición formal de la hipnosis.....	
Breve historia de la hipnosis Ericksoniana.....	
Ansiedad en el fútbol.....	
Hipnosis en el fútbol.....	
Mitos y verdades de la hipnosis.....	
Sugestionabilidad hipnótica.....	
Lenguaje hipnótico.....	
Guiones para inducción.....	
Aplicación guía.....	
Pasos a seguir para una correcta inducción hipnótica.....	
Ficha de inducción hipnótica.....	
Sesiones .....	
Consentimiento informado.....	
Prueba STAI.....	

## Introducción

La hipnosis e hipnotismo son provenientes del griego, del verbo “hypnos” que significa dormir o soñar. El término fue dado por un neurocirujano escocés, James Braid en 1842. El término que inicialmente se propuso fue un compuesto “*Neuro-Hypnotism*” y él mismo prefirió abreviarlo como *Hypnotism*. El término emergió como un adjetivo: hipnótico, al que se dotó de un sufijo; mismo, que indica un estado o proceso; es decir que etimológicamente hipnotismo significa: “Proceso para producir un estado hipnótico”. Braid desarrolló una técnica especial para la inducción al trance, un método aún utilizado, -éste consistía en la fijación de la vista, también conocido como braidismo. Iniciaba pidiéndole a su paciente que viera un corcho que tenía puesta sobre la frente y con la experiencia fue desarrollando sus procedimientos hasta que posteriormente hacía que sus pacientes vieran fijamente un objeto brillante, el objeto podría ser una vela, un estuche de bisturí, un cristal que reflejaba una luz; el objeto se colocaba cerca y ligeramente arriba de los ojos en tal forma que los músculos oculares parecían cierta tensión hasta que los ojos por sí solos se fatigaban. Sus técnicas finalmente se combinaron con sugerencias verbales, aunque al principio se desdeñó y finalmente vio la importancia que jugaba en el proceso.

La definición de Hipnosis en la actualidad por MeSh (Medical Subject Heading of the National Library of Medicine) se define cómo: “Estado de receptividad incrementada por la sugestión y dirección inicialmente inducida artificialmente, en donde hay una focalización de la atención y mayor respuesta a sugerencias y comandos”.

### Aparición formal de la hipnosis

Retomando entonces al Dr. James Braid éste era médico de una compañía minera y oftalmólogo, nació en Inglaterra en 1795 y fallece en 1860, era escéptico a la influencia magnética del mesmerismo, sin embargo, se encontraba interesado en el proceso y sus resultados. Braid asistió en una ocasión a una exhibición del magnetizador francés La Fontaine en Manchester y tenía la intención de descubrir y mostrar el fraude, pero no encontró nada específico. Observó que en la inducción los sujetos tenían temblores en los párpados, que los globos oculares giraban hacia arriba y que luego finalmente dormían. Influidado por su práctica como oftalmólogo buscó la naturaleza del magnetismo animal en la

fatiga del ojo interno o psíquico, como él lo llamó.

Braid introdujo entonces una terminología nueva para todos aquellos fenómenos que antes se habían conocido como “mesmerismo”, “magnetismo animal” y otros nuevos términos como los introducidos por Puysegur “sonambulismo artificial” o Faria “sueño lúcido”. Este nuevo término fue hipnosis basado en la palabra griega *himnos* que significa sueño, como anteriormente mencionado.

### **Breve historia de la hipnosis Ericksoniana**

De 1940 se presentó una Revolución al respecto cuando Milton H Erickson promovió una apertura siendo lo que hoy se conoce como hipnosis moderna, misma que se desarrolló a partir de la hipnosis clásica.

Después de estudiar las bases neurofisiológicas de los estados de trance hipnótico, de trabajar con ellos clínicamente y en la investigación experimental, retomó los trabajos que se habían desarrollado en la escuela de Nancy y empezó a provocar en sus pacientes estados de hipnosis despierta, que él llamó naturalista puesto que no se perdía el estado de alerta.

Milton H Erickson (1901-1980) introduce nuevos conceptos sobre la hipnosis. Desarrolló la hipótesis naturalista la cual concibe el estado hipnótico como una conducta que se presenta en el sujeto de modo natural; implementa nuevas técnicas de inducción y profundización y orienta la terapia desde el enfoque de utilización de los recursos del paciente y la sugestión indirecta.

### **La ansiedad en el fútbol**

La ansiedad en el contexto del fútbol se refiere a un estado emocional y psicológico caracterizado por la aprehensión, nerviosismo y preocupación que experimentan los jugadores antes, durante o después de un partido. Este fenómeno puede manifestarse de diversas formas y afectar tanto al rendimiento individual como al desempeño del equipo en su conjunto. Algunas manifestaciones de la ansiedad en el fútbol incluyen:

1. Ansiedad Precompetitiva: Nerviosismo antes de un partido, que puede afectar la concentración y la toma de decisiones.
2. Miedo al Fracaso: Temor a cometer errores o no cumplir con las expectativas, lo que puede generar presión adicional.
3. Ansiedad de Rendimiento: Preocupación por el propio rendimiento y el juicio de los demás, lo que puede afectar la ejecución de habilidades técnicas.
4. Nerviosismo en Situaciones Críticas: Mayor ansiedad durante momentos clave del juego, como tiros penales, jugadas importantes o momentos decisivos.
5. Preocupación por el Resultado: Inquietud acerca de ganar o perder, lo que puede interferir con la capacidad de disfrutar el juego y desempeñarse en su mejor nivel.

### **Hipnosis en el fútbol**

Cómo sabemos, la hipnosis es una técnica psicológica que puede utilizarse en el deporte para mejorar el rendimiento, en especial a los futbolistas, puesto que puede ayudar a abordar problemas como la ansiedad ante un partido, la falta de confianza, la concentración y otros aspectos psicológicos que influyen en el juego en el siguiente protocolo encontrarás una introducción básica a la aplicación de la hipnosis y autohipnosis en el contexto futbolístico.

### **Mitos y Verdades sobre la hipnosis**

Mitos	Verdades
La hipnosis en el deporte implica control mental completo y sumisión a las órdenes del hipnotizador.	La hipnosis puede ser utilizada para mejorar el rendimiento deportivo al abordar aspectos psicológicos como la confianza, la concentración y el manejo de la ansiedad.
La hipnosis puede proporcionar resultados	Los atletas pueden utilizar la hipnosis como

instantáneos y transformar a un atleta promedio en un campeón en un solo intento.	una herramienta para manejar la ansiedad precompetitiva y superar bloqueos mentales.
La hipnosis en el deporte sólo es efectiva en atletas altamente sugestionables y no funciona para la mayoría.	La hipnosis en el deporte a menudo se utiliza en combinación con otras técnicas de entrenamiento mental como la visualización y la relajación.
La hipnosis en el deporte sólo se usa para superar lesiones o problemas graves de rendimiento.	Los atletas pueden aprender a aplicar técnicas de autohipnosis para mantener el enfoque y la calma durante las competiciones.
La hipnosis en el deporte es solo un truco psicológico sin base científica.	La hipnosis puede ser especialmente efectiva para mejorar la confianza, la motivación y la resistencia en atletas.
La hipnosis puede causar efectos secundarios negativos o daño psicológico a los atletas.	La hipnosis no garantiza el éxito deportivo, pero puede ser una herramienta útil en el conjunto de estrategias de un atleta para mejorar su rendimiento.

### **Sugestionabilidad hipnótica**

Es la característica más importante que debe de tener la persona que dará aplicación a la hipnosis, en algunos casos puede que sea sencillo conectar con la otra persona y en otras ocasiones puede requerir mayor práctica, por lo que algunas técnicas para mejorar la susceptibilidad hipnótica son las siguientes:

**Relajación Progresiva:** Iniciar la sesión con una relajación progresiva puede ayudar a crear un estado mental propicio para la hipnosis. Esto implica tensar y relajar diferentes grupos musculares para inducir una sensación general de relajación.

**Visualizaciones Guiadas:** Utilizar imágenes mentales detalladas puede ayudar a enfocar la mente y facilitar la entrada a estados hipnóticos. Guiar a la persona a través de imágenes relajantes o escenarios tranquilos puede ser eficaz.

**Fijación de la Mirada:** Pedir a la persona que se enfoque en un objeto o punto específico puede ayudar a inducir un estado de concentración. Esto puede facilitar la transición hacia un estado hipnótico.

**Sugestiones Positivas:** Utilizar sugerencias positivas puede ayudar a crear una mentalidad receptiva. Las afirmaciones positivas sobre la capacidad de entrar en hipnosis pueden aumentar la confianza y la susceptibilidad.

**Respiración Profunda:** La respiración profunda y consciente puede ser una herramienta eficaz para relajar la mente y el cuerpo. Integrar patrones de respiración específicos en la sesión de hipnosis puede ser beneficioso.

**Focalización de la Atención:** Dirigir la atención hacia aspectos específicos, como contar hacia atrás o concentrarse en una palabra repetitiva puede ayudar a desviar la mente consciente y aumentar la receptividad a las sugerencias.

## Lenguaje hipnótico

Parte importante del trabajo con hipnosis, es la utilización de la voz y el manejo del lenguaje; todos los seres humanos compartimos códigos de comunicación que nos permiten entendernos unos a otros. Erickson, al utilizar dichos códigos podía acceder a la memoria emocional de las personas. Dentro de las figuras del lenguaje que él utilizó para construir sus mensajes en doble nivel se encuentran:

- **Voz hipnótica:** El uso de la voz, es una de las principales herramientas del hipnosis Ericksoniana; una voz grave, rítmica y cadenciosa provoca que la atención de la persona que la escucha se centra en el contenido de las palabras y que las construcciones ambivalentes que se presentan produciendo con esto una confusión entre la mente racional y la mente emocional de la persona y desasociando su atención consciente de las palabras y frases y concentrándola en el contenido oculto de manera no voluntaria.
- **Analogía:** Es la forma más sencilla del lenguaje hipnótico, consiste en buscar comparaciones de una situación que se quiere resolver. Una pregunta que sirve para que se construyan las analogías es ¿a qué se parece? Las analogías, son muy utilizadas en el proceso de hipnosis Ericksoniana.
- **Metáfora:** Consiste en crear un relato, uniendo varias analogías entre sí y dándole una dirección que tenga sentido práctico para quien la escuche, buscando profundizar en la problemática de la persona, asociando su atención de esta.
- **Anécdota:** Consiste en utilizar las experiencias personales ya resueltas para dar a conocer situaciones similares a las que la persona que nos consulta está presentando. Las anécdotas siempre tienen un mensaje de doble nivel.

## Guiones para inducción

Inducción rápida con el método Silva:

Por favor acomódate, lo más cómodamente que puedas en este momento, cómodo por dentro y por fuera. Así como estás, con tus ojos cerrados mueve tu mirada hacia tus cejas, como si quisieras mirar tus cejas con tus ojos cerrados. Con tu mirada en esa posición, haz una respiración profunda, al terminar de soltar el aire de esa respiración, baja tu mirada a una posición normal, y con tu mirada en posición normal, respira normalmente a tu ritmo, deja que tu respiración te vaya llevando hacia adentro de ti en estado de contacto sano, saludable, protegido y protector... y una vez más con tus ojos cerrados, mueve tu mirada hacia tus cejas, como si quisieras mirar tus cejas con tus ojos cerrados. Con tu mirada en esa posición, Haz una respiración profunda, al terminar de soltar el aire de esa respiración, baja tu mirada a una posición normal y con tu mirada en posición normal, respirando normalmente a tu ritmo, siente cómo vas n tratando en un estado d contacto profundo, protegido, en un estado de descanso reparador y profundo... reparador y profundo... por última vez para entrar más y más profundo, con tus ojos cerrados, mueve tu mirada hacia tus cejas, como si quisieras mirar tus cejas con tus ojos cerrados. Con tu mirada en esa posición, Haz una respiración profunda, al terminar de soltar el aire de esa respiración, baja tu mirada a una posición normal y con tu mirada en posición normal, respirando normalmente a tu ritmo, enciende tu cuerpo relajándose.

(La construcción de una solución) en este estado de relajación profunda, deja que tu mente vaya construyendo una solución a esa dificultad que estás resolviendo... percibe como va apareciendo ahí, sin que tú tengas que hacer cosa alguna, automáticamente una solución práctica (se relatan de manera descriptiva y extensa las afirmaciones y sugerencias de solución que se construyeron durante la sesión previo al ejercicio y seguía en la persona hasta un final satisfactorio) para llegar al cierre. Así, manteniendo este proceso de desarrollo, una vez que tu mente inconsciente ha construido una solución y todo Empieza a acomodarse en tu interior, percibe como a tu propio ritmo... Lentamente... sin apresurarte regresando a un estado de contacto usual cuando el mundo que te rodea... escucha los sonidos y los silencios alrededor de ti... permite que todo se vaya acomodando... armoniosamente, tranquilamente... contigo... Y todo lo demás, cuando todo esté listo... y

todo se haya acomodado en tu interior... da una respiración profunda y abre tus ojos para regresar aquí y ahora.

Relajación corporal:

Busca un lugar muy cómodo y acomodarte cómodamente... deja que todo el afuera se mantenga en el afuera, mientras una parte de tu atención se pone adentro... de ti... tal vez tus pensamientos se distraigan y se alejen de este ejercicio... tal vez tu mente consciente se entretenga con recuerdos, con pendientes hoy ideas de las cosas que tienes por hacer... es probable que tu mente consciente ya esté pensando cómo utilizar todo este material en tu vida profesional... o en tu vida cotidiana y está bien... pues lo más importante es que tu mente inconsciente va tomando una parte de tu atención y la va poniendo en tu respiración... a partir de este momento, deja que tu respiración actúe naturalmente... como siempre lo ha hecho... automáticamente... y deja que inicie una evaluación en ti... un análisis del estado tensional de tu cuerpo... Evita cambiar... Sólo deja que tu respiración efectúe un recorrido verificando la atención o relajación que existe en tu cuerpo en este momento... tu respiración inicia este recorrido en las plantas de tus pies... por favor no hagas ningún cambio... simplemente observa y registra la atención o relajación que existe en las plantas de tus pies... permite que tu mente consciente vaya registrando y guardando la información, pero por favor (nombre) Evita cambiar... deja que tu cuerpo permanezca tal y como está... disfrutando... sigue este recorrido verificando si en tu cuerpo había tensión... o se sigue propagando o este estado de relajación placentera... continúa con tu respiración disfrutando este recorrido, verifica si tus tobillos estaban tensos... o se van relajando... siente tus pantorrillas y espinillas... y percibe el estado de tensión o relajación que se va propagando lentamente... tranquilamente... automáticamente... y sigue disfrutando este recorrido... checa si en tus rodillas había tensión o relajación placentera que sigue promoviendo tu bienestar... automáticamente... tu mente consciente (nombre) continúa guardando la información, no haciendo cambios... ahora simplemente siente y percibe tus muslos... deja que todo se quede como está... no cambies nada y dejar que tu respiración continúe esta evaluación... percibe la atención o relajación que influye por tus caderas, por tu pelvis, portuaria y genital y tus glúteos... por tu bajo vientre y tu espalda

baja... simplemente guarda los registros y deja que tu respiración siga evaluando el estado tensional de tu cuerpo... lentamente; tranquilamente... percibe (nombre) hola como en este recorrido tu respiración sigue avanzando y registrando la atención o relajación de tu cuerpo... siente tu pecho y tu espalda... verifica la tensión o relajación que se va propagando... lentamente... tranquilamente. Observa o siente la atención o relajación en tus brazos, en tus antebrazos y en cada uno de los dedos de cada una de tus manos... verifica si tus hombros estaban tensos o se van relajando cómodamente... y deja que tu respiración continúe este recorrido en los músculos de tu cuello, en tu cara, en tu cráneo y disfrútalo... y así... ahora... al finalizar este recorrido de evaluación... dirige tu respiración, con tu voluntad, a todos esos lugares que tu cuerpo que estaban tensos... antes y deja que tu respiración llegue a esos lugares donde había tensión... relajándote, percibe como tu respiración penetra protegida mente en las fibras musculares de tu cuerpo... relajándote... deja que plazeramente... tranquilamente... tu respiración, Con tu voluntad, vaya relajando todo tu cuerpo... automáticamente... tranquilamente, sin lastimarte y sin lastimar... junto con tu cuerpo, tu mente se está relajando también, dejando todos tus pensamientos, preocupaciones y pendientes a un lado... Tú sigue disfrutando de este ejercicio, mientras tu respiración continúa relajándote tranquilamente, sanamente.

(Construcción de la solución) percibe como parece frente a ti, la representación inconsciente de... (la solución que estás buscando) y observa cómo se definen con todo detalle (describe de manera multisensorial esa solución) puedes incluir todas las sugerencias que creas conveniente y deja espacio en silencio para que la mente inconsciente vaya creando una representación vívida de este proceso... una vez que hayas terminado la narración procedes a dar el cierre. Una vez que esos cambios han iniciado, percibe como tu cuerpo poco a poco va regresando a un estado muscular usual, cómodo y muy agradable... percibe como todo en tu interior se prepara para terminar este ejercicio, que va llegando a su final para comenzar en realidad... Y así, cuando todo esté listo para terminar y cuando tu cuerpo haya regresado a un estado cómodo y agradable, haces una respiración profunda y vas abriendo tus ojos... para regresar aquí y ahora.

## **Aplicación guía**

La aplicación consistirá en 9 sesiones en las cuales se aplicará la prueba de Ansiedad - Rasgo de (STAI) que se dividirán de la siguiente manera:

### **Distribución de sesiones**

Sesión 1: Información básica y consentimiento informado (fundamento teórico de la autohipnosis).

- Introducción sobre los beneficios y las expectativas de esta aplicación.
- Obtención del consentimiento informado del futbolista para participar en la intervención.
- Dar introducción al tema de la autohipnosis y su aplicación en el fútbol.

Sesión 2: Percepción de la ansiedad y atención/la primera aplicación del STAI.

- Aplicación del cuestionario STAI
- Introducción de la ansiedad en el fútbol e identificación de esta en un tiro penal.

Sesión 3: Cuerpo y ansiedad - conciencia de los límites corporales.

- Exploración de la relación entre ansiedad y sensaciones corporales.
- Identificación de señales físicas y detención en momentos de ansiedad.
- Ejercicios de relajación progresiva para aumentar la conciencia corporal.

Sesión 4: Emociones y pensamiento – Autodiálogo.

- Autodiálogo y sus diferentes tipos.
- Identificación y debatir de autodiálogo negativo.
- Desarrollo de autodiálogo constructivo.

Sesión 5: Ejercicio de respiración.

- Enseñar técnicas de respiración profunda y controlada.

- Práctica de la técnica de respiración y establecerlo como herramienta para las siguientes sesiones.

#### Sesión 6: Ejercicio de visualización.

- Introducción de la visualización como herramienta para un tiro penal.
- Práctica de visualización general, posteriormente visualización de ejecuciones exitosas de tiros penales.

#### Sesión 7: Ejercicios combinados.

- Integración de las técnicas de autodiálogo, respiración y visualización en un solo ejercicio.
- Práctica de la técnica combinada de algún tema general, posteriormente practica durante una situación hipotética de un tiro penal.

#### Sesión 8: Ejercicio combinado con interruptor.

1. Introducción de un interruptor
2. Integración del anclaje en el ejercicio combinado
3. Prácticas repetidas del ejercicio con el anclaje ya establecido del futbolista.

#### Sesión 9: Aplicación de la autohipnosis en el campo y aplicación del STAI.

- Revisión de los progresos y cambios de la percepción de la ansiedad.
- Aplicación del cuestionario STAI
- Ajustes en la técnica de autohipnosis junto con el futbolista.

### **Pasos a seguir para una inducción hipnótica correcta**

"Antes de comenzar, quiero que te sientas cómodo y relajado. Estamos aquí para explorar y experimentar juntos. La hipnosis es un estado natural de la mente que todos experimentamos de alguna manera a lo largo del día. Lo que haremos hoy es simplemente enfocarnos en ese estado de relajación profunda y concentración."

1. "Para comenzar, siéntate en una posición cómoda con los pies en el suelo y las manos descansando sobre tus piernas."
2. "Cierra suavemente los ojos y comienza a respirar profundamente. Inhalando lentamente y exhalando aún más lentamente."
3. "A medida que continúas respirando, quiero que te imagines en un lugar tranquilo y sereno, tal vez un hermoso jardín o una playa soleada. Siente cómo el sol acaricia tu piel y la brisa acaricia tu rostro."
4. "Ahora, mientras te encuentras en este lugar de tranquilidad, quiero que comiences a prestar atención a tus manos. Siente la sensación en tus manos mientras descansan sobre tus piernas."
5. "Imagina que hay hilos invisibles que conectan tus manos y tus brazos. Estos hilos son muy ligeros y etéreos, como si fueran hechos de plumas."
6. "Imagina que estos hilos comienzan a elevar tus manos lentamente. Siente cómo tus manos se vuelven más livianas y comienzan a elevarse suavemente."
7. "A medida que tus manos continúan elevándose, siente cómo una sensación de calma y relajación se extiende por todo tu cuerpo. Cada vez que exhalas, tus manos suben un poco más alto."
8. "Puedes imaginar que tus manos flotan como hojas en el viento, cada vez más arriba, más ligero, más relajado."
9. "Cuando estés listo, puedes decirme que tus manos están levitando o simplemente asentir con la cabeza."

**Finalización:** "En un momento, cuando estés listo, permitiré que tus manos regresen suavemente a tus piernas, y te sentirás aún más relajado y en paz. Cuando cuente hasta tres, tus manos volverán a descansar en tu regazo."

**Terminación:** "Uno... sintiendo esa paz y relajación. Dos... tus manos regresan lentamente. Tres... tus manos están de vuelta en tu regazo. Abre tus ojos y regresa completamente al aquí y ahora, sintiéndote relajado y refrescado."

### Ficha de inducción hipnótica

Para un diálogo con mayor estructura puedes utilizar esta ficha de la cual tendrás pasos a seguir y un ejemplo para poder tú crear tu propia ficha y guion de inducción hipnótica incluso escribir tu propio guion para autohipnosis.

<b>Nombre y apellido</b>	
<b>Objetivo de la inducción</b>	Relajación Corporal
<b>Guion para la inducción</b>	<p>Cierra los ojos. Concéntrate en el ritmo de tu respiración... tu respiración es lenta... tranquilamente regular... respira tranquilamente, lentamente, y sigue en ese ritmo, lento y tranquilo... tranquilo regular (pausa). Sientes tus párpados pesados, muy pesados... tan pesados que, aunque quisieras te resultará muy difícil abrir los párpados en este momento... lo sientes pesados... muy pesados... pesados y pegados...</p> <p>a medida que respira siente tus párpados cada vez más pesados... pesados y pegados... imposibles de abrir... siente tus párpados pesados, pesados, muy pesados, pesados y pegados... tan pesados tan pegados que resultará totalmente imposible abrir tus párpados (pausa).</p> <p>En un momento te voy a pedir que intentes abrir tus párpados, pero te vas a dar cuenta que lo sientes tan pesados, tan pegados que te resultará en totalmente</p>

	imposible abrirlos... cuanto más lo intentes cuanto más te esfuerces más pesados y pegados estarán... intenta abrir los párpados (fijarse bien en los párpados y rápidamente continuar) ... duerme, relájate... sueño profundo, sueño profundo.
<b>Palabras clave para generar la inducción</b>	Duerme, relájate, tranquilamente (o la clave que se haya utilizado)
<b>Manipulación para generar la inducción</b>	Párpados cerrados, dedo pulgar al centro de la frente (hola manipulación utilizada)
<b>Tarea de visualización</b>	Relajar el cuerpo
<b>Establecimiento de interruptor</b>	(Puede ser algún movimiento fino que solamente quien está haciendo inducido indique para aplicarlo)
<b>Salida</b>	Voy a contar hasta 5 (u otro número), cuando llegue al cinco o vas a abrir los ojos y estarás totalmente despierto/a, totalmente alerta, tal como estas normalmente. No vas a tener ningún rastro de sueño... nada te sentirás bien, muy bien. No tendrás ninguna molestia, ningún dolor.  Cuando abra los ojos te vas a sentir descansado/a, relajado/a, contento/a y feliz
<b>Información de la sesión</b>	¿Cómo estás? ¿Estás bien? ¿Te ha gustado? ¿Lo podemos repetir otro día?

**1ra sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Darles a los futbolistas participantes la bienvenida al proyecto de autohipnosis, así mismo compartir el consentimiento informado e introducción a la hipnosis/autohipnosis.

<b>Estrategias</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bienvenida al proyecto.</li><li>2. Presentación no oficial con los futbolistas.</li><li>3. Introducción al tema.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocer los nombres de los participantes a trabajar, generar rapport para un mejor manejo con los participantes y establecimiento de reglas para las sesiones.</li><li>• Presentar el propósito del proyecto y preguntar ¿qué saben/conoces que es la hipnosis y la autohipnosis? Posteriormente proyectar información de hipnosis/autohipnosis y su aplicación en el fútbol.</li><li>• Darles en físico el formato de consentimiento informado para la participación en el proyecto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li><li>• Hojas de papel/Lápices/Plumones</li></ul>

**2da sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Aplicación de instrumento para conocer los niveles de ansiedad y psicoeducar a los futbolistas sobre la ansiedad en el fútbol, cómo poder identificarla, en qué momento puede surgir y como se manifiesta en un tiro penal.

<b>Estrategias</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicación de cuestionario STAI.</li><li>2. Introducción de la ansiedad en el fútbol y tiros penales.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Compartir de manera digital el cuestionario STAI y lo puedan responder los futbolistas participantes, previo al tema, por motivo de evitar el sesgo de ésta.</li><li>• Proyectar de manera visual información relevante sobre la identificación de la ansiedad dentro del fútbol y en tiros penales.</li><li>• Posteriormente al final la presentación, se brinda un espacio para responder preguntas, aclaraciones o dudas de los participantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li><li>• Hojas de papel.</li><li>• Lápices/Plumones.</li></ul>

**3ra sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Enseñarles a los futbolistas como identificar la ansiedad por medio de señales físicas y brindarles estrategias para ampliar su conciencia corporal.

Tema	Actividad	Materiales
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Revisión del contenido anterior.</li><li>2. Concientización de la ansiedad en el cuerpo.</li><li>3. Brindar estrategias para la conciencia corporal.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Retomar la información vista en la sesión anterior y hacer partícipes de lo que pudieron identificar en sus entrenamientos.</li><li>• Proyectar información donde se explicarán las diferentes formas de manifestación en el cuerpo de la ansiedad.</li><li>• Brindarles estrategias de relajación progresiva para ayudarles a tener un mayor control de la ansiedad y aumentar su conciencia corporal.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li><li>• Hojas de papel</li><li>• Lápices/Plumones.</li></ul>

**4ta sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Psicoeducar a los futbolistas sobre el tema del autodiálogo como estrategia de reducción de ansiedad y crear un autodiálogo constructivo que puedan utilizar en sus entrenamientos y partidos.

Tema	Actividad	Materiales
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Autodiálogo y sus diferentes tipos.</li><li>2. Identificación de autodiálogo negativo.</li><li>3. Desarrollo de autodiálogo constructivo.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar ¿qué es el autodiálogo? y sus tipos para que los futbolistas puedan identificar si tienen alguno propio y de que tipo.</li><li>• Debatir el autodiálogo negativo y crear nuevos autodiálogos constructivos a beneficio para los participantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li><li>• Hojas de papel</li><li>• Lápices/Plumones.</li></ul>

**5ta sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Psicoeducar a los futbolistas, diferentes técnicas de respiración y ponerlas en práctica, posterior a la práctica de estas técnicas se establecerá de manera individual, la que más le haya sido cómoda y funcional de acuerdo con su personalidad.

Tema	Estrategias de aprendizaje (desarrollo)	Materiales
1. Técnicas de respiración profunda. 2. Poner en práctica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar que existen técnicas de relajación por medio de la respiración.</li><li>• Una vez dada la explicación de cómo funcionan se pondrán en práctica para identificar cual tiene mayor efecto en ellos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li></ul>

**6ta sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Psicoeducar a los futbolistas, de diferentes técnicas de visualización y ponerlas en práctica, posterior a la práctica de estas técnicas se establecerá de manera individual, la que más le haya sido cómoda y funcional de acuerdo con su personalidad.

Tema	Estrategias de aprendizaje (desarrollo)	Materiales
1. Técnicas de visualización profunda. 2. Poner en práctica	<ul style="list-style-type: none"><li>• Explicar que existen técnicas de relajación por medio de la respiración.</li><li>• Una vez dada la explicación de cómo funcionan se pondrán en práctica para identificar cual tiene mayor efecto en ellos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li></ul>

**7ma sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Se proyecta la razón de la conexión entre las técnicas. Posteriormente, los futbolistas pondrán en prácticas las técnicas aprendidas de autodiálogo, respiración y visualización, siendo éstas, unificadas, guiados por el psicólogo experto.

<b>Estrategia</b>	<b>Actividad</b>	<b>Materiales</b>
<p>1. Integración de las técnicas de autodiálogo, respiración y visualización en un solo ejercicio.</p> <p>2. Práctica de la técnica combinada de algún tema general, posteriormente en un escenario hipotético de un tiro penal.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se proyecta la información relevante de las técnicas previamente adiestradas, y hacer a los futbolistas partícipes y saber si se entendió el tema</li><li>• Se pondrá en práctica un dialogo en cual estén presentes las técnicas de autodiálogo, respiración y visualización hacia los futbolistas en contexto de tiros penales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li></ul>

**8va sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Enseñarles a los futbolistas cómo llevar a cabo los ejercicios combinados junto con un interruptor, para así poder utilizarlo a disposición de manera propia durante un tiro penal.

Tema	Estrategias de aprendizaje (desarrollo)	Materiales
1. Introducción de un interruptor. 2. Integración del interruptor y prácticas repetidas del dialogo ya establecido del futbolista.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se dará la explicación a lo que es un interruptor y cómo funciona en combinación con las técnicas de autohipnosis.</li><li>• Una vez entendido el uso de un interruptor se comienza a dar práctica a un diálogo establecido del mismo futbolista para mejor integración del interruptor y correcto funcionamiento de este.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salón audiovisual.</li><li>• Computadora.</li><li>• Proyector.</li><li>• Hojas de papel</li><li>• Lápices/Plumones.</li></ul>

**9na sesión**

**Fecha:** dd/mm/aa

**Duración:** 60 minutos (aprox)

**Deporte:** Fútbol

**Categoría:** Sub-

**Entrenador:**

**Psicólogo:** G. Adrián Robles

**Objetivo:** Se aplicará el dialogo aprendido directamente en campo, los futbolistas habrán ya practicado sus diálogos. Escenificando un caso hipotético. Al finalizar se la ejecución del tiro penal se aplica de forma digital el cuestionario STAI para la comparación de resultados.

Estrategia	Tema	Materiales
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Aplicación del autodiálogo en el campo.</li><li>2. Segunda aplicación del STAI.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La sesión se dará en el campo, el significado un caso hipotético a ronda de penales, en el cual aclararán lo aprendido de la autohipnosis.</li><li>• Posteriormente al término de la ronda de penales se les pasará de manera digital el cuestionario STAI para realizar la comparación de resultados el antes y el después de la intervención.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Balones de fútbol</li><li>• Portería y portero</li><li>• Media cancha de fútbol</li><li>• Celulares propios.</li></ul>

## CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPACIÓN EN LA APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE AUTOHIPNOSIS EN FUTBOLISTAS

Nombre del Participante: \_\_\_\_\_ Fecha (hoy): \_\_\_\_\_

Fecha de Nacimiento: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_

Núm. celular: \_\_\_\_\_

### **Bienvenido/a:**

El propósito de este formulario es proporcionar información detallada sobre la aplicación de técnicas de autohipnosis como parte de un programa para reducir la ansiedad en futbolistas durante los tiros penales. Antes de participar en este programa, es importante que comprendas los detalles y tengas la oportunidad de hacer preguntas.

### **Descripción del Programa:**

El programa implica la aplicación de técnicas de autohipnosis con el objetivo de reducir la ansiedad experimentada por los futbolistas durante los tiros penales. Estas técnicas se utilizarán como complemento a la preparación psicológica estándar para mejorar el rendimiento en situaciones de presión.

### **Beneficios Esperados:**

- Reducción de la ansiedad antes y durante los tiros penales.
- Mejora del enfoque mental y concentración.
- Posible mejora en el rendimiento durante las competiciones.

### **Procedimientos:**

Durante las sesiones, se proporcionará instrucción y orientación sobre las técnicas de autohipnosis. Estas pueden incluir visualización, relajación y sugerencias positivas. La participación activa y la disposición a practicar estas técnicas fuera de las sesiones son fundamentales para obtener beneficios óptimos.

### **Confidencialidad:**

La información compartida durante las sesiones se mantendrá confidencial, a menos que

haya riesgo de daño para ti o para otros. En ese caso, se seguirán los procedimientos éticos y legales para garantizar la seguridad de todas las partes involucradas.

**Riesgos y Desventajas:**

Las técnicas de autohipnosis son generalmente seguras, pero es posible que no sean adecuadas para todas las personas. Algunas personas pueden experimentar somnolencia temporal o emociones intensas durante las sesiones. Si en algún momento sientes incomodidad o malestar, informa al profesional a cargo.

**Derecho a Retirarse:**

Tienes el derecho de retirarte del programa en cualquier momento sin consecuencias negativas. Tu participación es completamente voluntaria.

**Consentimiento:**

Al firmar a continuación, confirmo que he leído y comprendido la información proporcionada en este formulario. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y se me ha proporcionado información suficiente para tomar una decisión informada sobre mi participación en el programa de autohipnosis.

**Firma del Participante:** \_\_\_\_\_

Este formulario es un punto de partida y debería ser personalizado según las necesidades específicas de tu programa y las regulaciones locales. Es importante que los participantes tengan la oportunidad de hacer preguntas y recibir respuestas antes de proporcionar su consentimiento.

Sin más por el momento, aplaudo tu valentía a participar y gracias por interesarte.

## Formato de la prueba STAI

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

Equipo: \_\_\_\_\_ Categoría: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y marque la frase que indique como se siente en estos momentos. No empleé mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

No.	Vivencia	Nada	Un poco	Bastante	Mucho
1	Me siento calmado/a				
2	Me siento seguro/a				
3	Estoy tenso/a				
4	Me siento alterado/a				
5	Estoy a gusto				
6	Me siento alterado/a				
7	Estoy preocupado/a ahora por algún posible contratiempo				
8	Me siento descansado/a				
9	Me siento ansioso/a				
10	Me siento cómodo/a				
11	Me siento con confianza en mí mismo/a				
12	Me siento nervioso/a				
13	Me siento agitado/a				
14	Me siento “apunto de explotar”				
15	Me siento reposado/a				
16	Me estoy satisfecho/a				
17	Estoy preocupado/a				
18	Me siento muy excitado/a y aturdido/a				
19	Me siento alegre				
20	Me siento bien				

**Instrucciones:** algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y coloque una cruz en el casillero que indique cómo se siente en este momento. No hay respuestas buenas o malas. No utilice mucho tiempo para responder cada frase, pero trate de elegir la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

No.	Vivencia	Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre
21	Me siento bien				
22	Me siento cansado/a rápidamente				
23	Siento ganas de llorar				
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo				
25	Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente				
26	Me siento descansado/a				
27	Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”				
28	Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas				
29	Me preocupa demasiado por las cosas sin importancia				
30	Soy feliz				
31	Tomo las cosas muy a pecho				
32	Me falta confianza en mí mismo				
33	Me siento seguro/a				
34	Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades				
35	Me siento muy melancólico/a				
36	me siento muy satisfecho/a				
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan				
38	Me afectan tanto los desengaños que				

	<b>no me los puedo quitar de la cabeza</b>				
<b>39</b>	<b>Soy una persona estable</b>				
<b>40</b>	<b>Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado</b>				

## Retribución social

Nº	Actividad de Retribución Social	Fecha de inicio	Fecha de término	Institución en la que realizó la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Psicólogo en Handball sub20	1 de febrero 2022	20 de mayo 2022	INDE NL	Intervención psicológica, basada en las principales variables que impactan en las habilidades de vida cotidiana de los jugadores de balonmano de la selección de Nuevo León.
2	Psicólogo en Tigres Beisbol	26 de agosto	18 de noviembre 2022	Dirección General de Deporte	Intervención psicológica, basada en las principales variables que impactan en las habilidades de vida cotidiana de los jugadores de balonmano de la selección de béisbol Tigres de la UANL.
3	Ponencia en RMPPCP	31 de mayo 2023	2 de junio 2023	FAPSI	Compartir conocimientos de acuerdo con el tema
4	Prácticas en Casa Club de Tigres fútbol	23 de enero 2023	17 de mayo 2023	Club Fútbol Tigres, Fuerzas Básicas	Intervención psicológica, basada en las principales variables que impactan en las habilidades de vida cotidiana de los

					futbolistas en formación.
5	Prácticas en Casa Club de Tigres fútbol	22 de agosto 2023	20 noviembre 2023	Club Fútbol Tigres, Fuerzas Básicas	Intervención psicológica, basada en las principales variables que impactan en las habilidades de vida cotidiana de los futbolistas en formación.



FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

### Constancia de actividades de retribución social

**Actividad:** Prácticas profesionales

**Descripción de la actividad:** Intervención psicológica en Casa Club de Fuerzas Básicas.

**Fecha de inicio:** Agosto 2023

**Fecha de término:** Noviembre 2023

**Institución en la que se realizó la actividad:** Tigres, Sinergia Deportiva.

**Nombre del responsable de supervisar la actividad:** Jesús Edgar Albo Domínguez

**Datos de contacto del responsable de la actividad:** edgaralbo@hotmail.com

**Descripción del impacto social de la actividad:** Intervención psicológica, basada en las principales variables que impactan en las habilidades de vida cotidiana de los futbolistas en formación.

  
Nombre y firma de la persona becaria  
CVU

  
Nombre y firma de la persona responsable de supervisar la actividad de retribución social



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
Cd. Universitaria, s/n, San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, C.P. 66455  
8113 40 44 50 y 51 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx



La Universidad Autónoma de Nuevo León  
y la Facultad de Organización Deportiva

otorga la presente:

# CONSTANCIA

Por haber participado en el taller de trabajos libres, en el área de  
Psicología Deportiva, con el trabajo titulado:

Diseño de estudio para evaluar la relación entre burnout en  
entrenadores y estilo de comunicación

Autor:

Gabriel Adrián Robles Frutos

en el marco del XXX Congreso Internacional FOD "Educación Física,  
Deporte y Ciencias Aplicadas", el cual se desarrolló durante los días 5, 6  
y 7 de octubre de 2022.

*"Alere Flammam Veritatis"*

MAFYD. Rubén Ramírez Nova  
Director de la Facultad de  
Organización Deportiva  
UANL



San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México, a 7 de octubre del 2022.





**UADY**  
UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE YUCATÁN



La Red Multiregional de Programas de Posgrado de Calidad en Psicología

Otorga a:

**Gabriel Adrián Robles Frutos**

La presente

# CONSTANCIA

Por su valiosa participación como **PONENTE** en el:  
**XIX Coloquio de la Red Multiregional de Programas de Posgrado  
de Calidad en Psicología (RMPPCP)**

llevado a cabo los días 31 de mayo, 1 y 2 de junio del presente.

Monterrey, N.L. a junio de 2023

**Dr. Mario Alberto Loredó Villa**  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

**Mtra. Minerva Pérez Juárez**  
DIRECTORA DEL INSTITUTO DE  
PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN DE  
LA UNIVERSIDAD VERACRUZANA

**Dr. Jesús Esteban Sosa Chan**  
DIRECTOR DE LA FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE YUCATÁN

**Dr. J. Sebastián F. Galán Jiménez**  
JEFE DE POSGRADO DE LA  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA  
DE SAN LUIS POTOSÍ