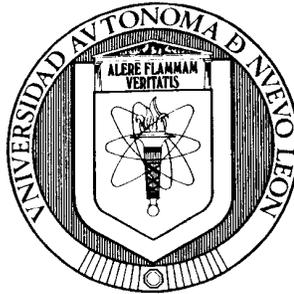


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
POSGRADO CONJUNTO FOD-FAPSI



PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EQUIPOS
DEPORTIVOS DE FÚTBOL: UN ESTUDIO CUALITATIVO

Por

JOSÉ ANTONIO JIMÉNEZ CHAIRES

PRODUCTO INTEGRADOR:

TESINA

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

Nuevo León, julio 2023

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

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Tesina titulada “Planificación de la Preparación Psicológica en Equipos Deportivos de Fútbol: un Estudio Cualitativo” realizado por el Lic. José Antonio Jiménez Chaires, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca
Universidad Autónoma de Nuevo León
Asesor Principal



Dra. Minerva Thalía Juno
Vanegas Farfano
**Universidad Autónoma de
Nuevo León**
Co-asesora



Mtra. Claudia Becerril Rivera
**Universidad Nacional
Autónoma de México**
Co-asesora

**Jorge Isabel
Zamarripa
Rivera**

Firmado
digitalmente por
Jorge Isabel
Zamarripa Rivera
Fecha: 2023.06.09
18:50:41 -06'00'

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

Nuevo León, julio 2023

Dedicatoria

A mi madre, Consuelo Chaires Medina, por ser la persona que más he amado en el mundo, por enseñarme a vivir con amor, a servir a los demás, y a siempre buscar ser alguien de bien.

A mi padre, José Antonio Jiménez Ramírez, por todo tu esfuerzo, porque gracias a ti he logrado hacer muchas cosas, cada logro es tuyo también papá.

A mi hermana Guillermina Jimena Jiménez Chaires, porque siempre me apoyas y me procuras, por tu bondad hacia conmigo, por tu incondicionalidad y por darme a mi Chris, te quiero mucho, hermanita.

A mi hermana Nadia Lorena Jiménez Chaires, por tu esfuerzo, por ser una profesional en lo que haces y por ser un gran ejemplo para tus hijos.

A mis sobrinos, Lesly Melany Álvarez Jiménez, y Kevin Ricardo Álvarez Jiménez, esperando tengan a un tío que les inculque un camino de bien y de preparación en la vida.

A mi sobrino Cristopher Giovanni Estrada Jiménez, mi consentido en la vida, para que veas en el camino del estudio una forma de crecer como persona y de superarte. Tú Chris, con tu bondad, con tu alegría y tu cariño, eres mi maestro.

A mi entrenador Juanito, Juan Manuel Rodríguez Contreras, por su incondicionalidad y apoyo, por sus enseñanzas y por su compañía dentro de la cancha y fuera de ella.

Y a mi Angie, Blanca Angélica Martínez Chávez, por su complicidad, por impulsarme e inspirarme, y por estar en mi vida. Deseo que siempre cumplas tus sueños.

A todos ustedes, yo les otorgo el título de Maestros de la vida, de mi vida.

Gracias

Agradecimientos

Agradezco a mis asesores, al Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca, por su confianza y su acompañamiento en este proceso, por crear y creer en esta idea, a la Dra. Minerva Thalía Juno Vanegas Farfano, por su apoyo y sus observaciones siempre muy puntuales, y a la Mtra. Claudia Becerril Rivera, por encender la inquietud para profundizar en el tema.

Agradezco a mi tutora, la Dra. Jeanette Magnolia López Walle por su humanidad y su sencillez, y por su exigencia constante en busca de la excelencia.

Agradezco al Dr. Alejandro García Mas por abrirme las puertas de su universidad, de su país y de su amistad, y ser mi guía en el camino de la investigación.

Agradezco al Mtro. Jonatan Gadiel Yañez López y a la Mtra. Jazmín Rivero Peña por recibirme en Atlas, por mostrarme lo que hacen, por confiar en mí y por apoyarme en mi estancia en el club.

Agradezco a la Mtra. Karen Briceida Alva Escobar, a la Lic. Ada Sarai Albarrán Carbajal, y al Lic. Raúl Eduardo Martínez Reyes, por su disposición, entusiasmo y por todas las enseñanzas que me transmitieron en este camino.

Agradezco a mis profesores del programa de Maestría en Psicología del Deporte y a mis amigos de la Facultad de Organización Deportiva, así como al personal de la universidad.

Agradezco a la Lic. Gabriela Villarreal Villafañe, a la Mtra. Karina Beatriz Torres Maldonado y a la Mtra. Magdalena Díaz Castro, mis maestras de la Universidad Nacional Autónoma de México que me impulsaron y apoyaron en todo momento.

Agradezco al profesor Juan Manuel Calderón Bajonero, por despertar la inquietud para interesarme en la psicología del deporte, y al Lic. Rafael David González de Jesús, maestro y amigo, por confiar en mí y por colocarme en el lugar para que yo pudiera ejercer mi vocación y mi pasión.

Agradezco a las instituciones, al Consejo Nacional de Humanidades Ciencias y Tecnologías, por el apoyo brindado para mi estancia en el programa de maestría, a mis instituciones de formación, a la Universidad Nacional Autónoma de México y a la Universidad Autónoma de Nuevo León, y al Sistema Nacional de Capacitación Campus Puebla, del que yo he podido ser formador, así como a FEMAC Pedregal por la oportunidad de desarrollarme profesionalmente, y a la Asociación Mexiquense de Psicología del Deporte y la Actividad Física, ACTIVA por su conspiración para seguir desarrollando la psicología del deporte.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este gran logro.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Facultad de Organización Deportiva

Facultad de Psicología

Posgrado Conjunto FOD-FaPsi

Fecha de Graduación: Julio 2023

JOSÉ ANTONIO JIMÉNEZ CHAIRES

**Título del Producto
Integrador:**

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN
PSICOLÓGICA EN EQUIPOS DEPORTIVOS
DE FÚTBOL: UN ESTUDIO CUALITATIVO

Número de Páginas: 112

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen de la tesina: en el ámbito del deporte, las teorías psicológicas y del entrenamiento deportivo convergen y dan lugar a la psicología del deporte como una disciplina con dos objetivos principales, la optimización del rendimiento deportivo, y el bienestar psicológico de los actores deportivos. Para lograr estos objetivos fundamentales, se debe ejercitar el aspecto psicológico a través de una preparación debidamente planificada, sin embargo, su integración dentro de la práctica deportiva, aún es limitada, convirtiéndose en uno de los grandes retos en el deporte; ante esto, la presente investigación pretende contribuir en los objetivos fundamentales de la psicología del deporte, mediante la ampliación del conocimiento sobre el diseño, la implementación y la evaluación de un plan de preparación psicológica en equipos deportivos de fútbol. Por esta razón, se ha recurrido a una investigación cualitativa de tipo fenomenológico que, a través de la documentación de las prácticas de expertos en materia, permitió construir una narrativa que contiene una perspectiva colectiva acerca de los elementos a considerar la realización de un plan psicológico. Se concluye que la preparación psicológica se debe realizar de forma planificada para contribuir al rendimiento deportivo y al bienestar psicológico, situando a la psicología del deporte como facilitadora del proyecto deportivo general del equipo.



FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

Contenido

<i>Introducción</i>	1
<i>Capítulo I</i>	3
Marco Teórico	3
Fútbol Mexicano de Alto Rendimiento	3
Aproximaciones Teóricas	4
Antecedentes Teóricos y Empíricos	5
Psicología del Deporte.....	7
El Componente Psicológico del Rendimiento Deportivo	7
Componente Físico	8
Componente Técnico	8
Componente Táctico	9
Componente Teórico.....	10
Psicología del Deporte y Bienestar Psicológico	10
La Preparación Deportiva y Psicológica.....	11
Planificación Deportiva y Psicológica.....	12
Diseño del Plan de Preparación Psicológica.....	13
Objetivos del Plan de Preparación Psicológica	14
Responsables del Plan de Preparación Psicológica.....	14
Población Objetivo del Plan de Preparación Psicológica.....	14
Diagnóstico de Necesidades Psicológicas.....	14
Valoración Psicológica del Deportista	15
Perfil Psicológico del Deportista.....	16
Contenidos de la Preparación Psicológica	17
Contenidos Psicológicos del Rendimiento Deportivo.....	17
Contenidos del Bienestar Psicológico.....	18
Periodización y Programación de la Preparación Psicológica	20

Periodización de la Preparación Psicológica.....	20
Programación de la Preparación Psicológica	21
Carga Psicológica.....	22
Ejecución del Plan de Preparación Psicológica	24
Fases de la Ejecución del Plan de Preparación Psicológica	24
Fase Educativa	24
Fase Adquisitiva	24
Fase Práctica	24
Medios para Desarrollar Aspectos Psicológicos	25
Preparación Psicológica de la Competencia.....	25
Evaluación de la Efectividad del Plan de Preparación Psicológica	26
Dificultades de la Preparación Psicológica	27
Principios de la Planificación de la Preparación Psicológica	29
Capítulo II.....	32
Metodología	32
Diseño de investigación.....	32
Participantes	33
Instrumentos	34
Procedimiento.....	37
Contacto con expertos.....	37
Recolección de datos.....	37
Transcripción	37
Determinación de Unidades de Análisis	38
Codificación.....	38
Estructuración Temática	38
Presentación de Sistema de Códigos.....	39
Elaboración de Narrativa	39

Aprobación de Narrativa.....	39
Triangulación de Datos	39
Capítulo III.....	41
Resultados	41
Narrativa: Planificación de la Preparación Psicológica	52
Diseño del Plan de Preparación Psicológica.....	52
Objetivos Deportivos y Psicológicos	52
Áreas Responsables del Diseño del Plan de Preparación Psicológica.....	53
Población Objetivo del Plan de Preparación Psicológica.....	53
Valoración Psicológica	54
Momentos para la Valoración Psicológica.....	54
Instrumentos de Valoración Psicológica	55
Registros Psicológicos	56
Diagnóstico de Necesidades Psicológicas.....	57
Contenidos de la Preparación Psicológica	59
Consideración de los Periodos Deportivos para la Preparación Psicológica.....	60
Carga Psicológica.....	62
Identificación de la Carga Psicológica.....	62
Variación de la Carga Psicológica	62
Regulación de la Carga Psicológica.....	63
Ejecución del Plan de Preparación Psicológica	64
Trabajo Multidisciplinario	64
Proceso de Inducción e Introducción del Área Psicológica	65
Inducción de la Preparación Psicológica con el Equipo.....	65
Introducción del Área Psicológica en el Proceso Deportivo.....	67
Sesión Psicológica	67
Planificación de la Sesión Psicológica.....	67

Secuencia Didáctica de la Sesión Psicológica.....	68
Medios para Desarrollar Aspectos Psicológicos	69
Actividades y Estrategias Psicológicas	69
Técnicas Psicológicas	70
Formas de Intervención.....	71
Preparación Psicológica de la Competencia.....	72
Evaluación de los Efectos del Plan de Preparación Psicológica	73
Continuidad de la Preparación Psicológica.....	75
Dificultades de la Preparación Psicológica	76
Principios de la Planificación de la Preparación Psicológica.....	76
Capítulo IV.....	79
Discusiones	79
Capítulo V	82
Conclusiones	82
Referencias.....	83
Anexos.....	90
Anexo A. Preguntas Base para Entrevista a Expertos.....	90
Anexo B. Fichas Técnicas de Entrevistas	93
Anexo C. Resumen Autobiográfico.....	97
Anexo D. Actividades de Retribución Social	98

Introducción

El fútbol de alto rendimiento está envuelto en una dinámica llena de incertidumbre y de tensión para los distintos actores deportivos que lo integran, la demanda de resultados, la constante movilidad de los jugadores entre equipos o categorías, con miras a permanecer en la élite profesional, entre otras situaciones, demandan una gran preparación psicológica para rendir de manera óptima, así como para mantener un bienestar psicológico.

La necesidad de procurar el bienestar psicológico es evidente: en un estudio se encontró que en el deporte profesional, el 38 % de los futbolistas activos sufrían síntomas de algún problema de salud mental durante su carrera, tales como trastornos de sueño, depresión y ansiedad, aumentando estas cifras entre los futbolistas retirados (FIFPRO, 2021); en otro estudio realizado en futbolistas mundialistas, se indicó que a causa de un ciclo acelerado de competiciones, los futbolistas presentaron efectos negativos en su salud mental, 20% de los jugadores manifestaron síntomas de fatiga mental extrema, acompañado de alteraciones en el humor, el pensamiento, la conducta o los sentimientos del individuo, problemas que abarcan diversas formas de astenia, ansiedad, depresión, abuso de sustancias o trastornos del sueño (FIFPRO, 2023).

En cuanto al rendimiento deportivo, y en específico dentro del deporte mexicano, Rivas (como se citó en Montes de Oca, 2016) menciona que existe una condena histórica que señala que el deportista mexicano no tiene “mentalidad”, y aclara que todos tenemos una mentalidad y que lo que determina la eficacia deportiva es saber qué hacer en momentos clave de la competencia, lo cual se logra mediante un trabajo especializado en el tema mental

Para que la preparación psicológica sea efectiva, se requiere llevar a cabo de manera estructurada y sistematizada, y, de acuerdo con Becerril (2022), la planificación se vuelve una

herramienta necesaria para potencializar los procesos psicológicos del deportista, ante esto surge la siguiente cuestión: ¿cómo se realiza un plan de preparación psicológica en un equipo deportivo de fútbol?

A pesar de que diversos autores han abordado esta temática, profundizar acerca de cómo se experimenta un plan de preparación psicológica en la práctica permitirá entender mejor este proceso, y transferir su conocimiento a distintos ámbitos del deporte.

El propósito de esta investigación consiste en ampliar el conocimiento sobre la planificación de la preparación psicológica, a través de un estudio cualitativo de tipo fenomenológico, con psicólogos de equipos deportivos de fútbol de alto rendimiento.

Para lograr el propósito planteado, el presente trabajo expone en primer lugar, un marco teórico procedente de la psicología y la teoría del entrenamiento, acerca del proceso de planificación de la preparación psicológica, estableciendo las bases para profundizar en el fenómeno estudiado a través de una serie de entrevistas a psicólogos del deporte, como instrumento de recopilación de información; tras la recopilación de datos, se codificó dicha información y se formaron categorías que posteriormente se agruparon en temas principales acerca del tema de estudio, para generar posteriormente una narrativa teórica fundamentada en las opiniones de expertos, enriqueciendo así la literatura existente y posibilitando su transferencia a la práctica como una guía referencial para entender el proceso de planificación de la preparación psicológica, favoreciendo la consecución de los objetivos de la psicología del deporte, tanto de rendimiento como de bienestar.

Capítulo I

Marco Teórico

A continuación, se describen los aportes de diversos autores sobre la planificación de la preparación psicológica, para formar en su conjunto una teoría base, que permite posteriormente profundizar en el tema.

En la parte inicial se introduce un subtema sobre el fútbol mexicano de alto rendimiento, como una caracterización del ámbito de estudio de la presente investigación.

Fútbol Mexicano de Alto Rendimiento

El fútbol asociación o fútbol soccer es un deporte de equipo, en el que se enfrentan dos conjuntos de 11 jugadores cada uno, y el árbitro se ocupa de que las normas se cumplan correctamente; se juega en un campo rectangular, con una portería a cada lado del campo, y el objetivo del juego es desplazar un balón a través del campo para anotarlo dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. El equipo que marque más goles al cabo del partido es el que resulta ganador (DGDU, 2023).

La Federación Internacional de Fútbol Asociación es la organización que gobierna y desarrolla el fútbol en todo el mundo (FIFA, 2023), de la que se desprenden las confederaciones continentales y las federaciones nacionales de los distintos países (Barbieri & Annocaró, 2008), dentro de ellas, la Federación Mexicana de Fútbol, que promueve y regula el fútbol amateur y profesional en México (FMF, 2023).

En México, existen 18 clubes de primera división profesional, y la Federación Mexicana de Fútbol obliga a cada club a contar con equipos de fuerzas básicas en las categorías sub 20, sub 18, sub 16 y sub 14 (FMF, 2022).

Siguiendo la referencia de Ruiz (2006), los deportistas que compiten en deporte profesional, semiprofesional o con proyección profesional, y que presenten una alta práctica deliberada, de 2 a 6 horas diarias y de entre 5 a 7 días a la semana, son considerados deportistas de alto rendimiento; esta clasificación coincide con las particularidades de los equipos de las categorías sub 18 y sub 20 del fútbol mexicano, que fueron los equipos en los que participaron los psicólogos expertos considerados para esta investigación.

Cabe destacar que una de las características de estas categorías, es que los jugadores además de participar en su categoría correspondiente, pueden participar en categorías mayores, incluso, primera división, debido al “Carnet Único” con el que son registrados, que es la autorización oficial expedida por la federación para que los jugadores inscritos en los clubes de primera división y sus filiales, puedan actuar en cualquiera de los equipos en las diferentes ligas o divisiones profesionales de la federación, así como categorías sub 20, sub 18, sub 16 y sub 14, siempre y cuando cumplan con la edad para participar (FMF, 2022).

El fútbol como un juego sociomotriz, se caracteriza por la incertidumbre generada por parte del medio, compañeros y oponentes (Parlebas, 1981, como se citó en Morilla y Rivera, 2016), y requiere una gran capacidad cognitiva y emocional (Morilla & Rivera, 2016). Estos elementos, aunados a la movilidad constante entre categorías producida por la existencia del Carnet Único, demandan un arduo trabajo psicológico.

Aproximaciones Teóricas

Para desglosar el tema de la planificación de la preparación psicológica, se considera la doble aproximación científica de la psicología del deporte indicada por Dosil (2008):

- Como subdisciplina de la psicología usa la actividad deportiva como un espacio para entender la teoría psicológica y sus principios aplicativos.

- Como subdisciplina de las ciencias de la actividad física y del deporte encuentra su foco de estudio en describir, explicar y predecir comportamientos dentro de los contextos deportivos; dentro de este grupo de disciplinas hay que subrayar a la teoría del entrenamiento deportivo, que de acuerdo con Solé (2002), sus propósitos se enfocan en la realización de planes de entrenamiento, la formulación de principios del entrenamiento, así como dotar de potencial pedagógico al proceso de entrenamiento.

Bajo esta doble aproximación teórica, se proporcionan aportes para la psicología del deporte en general, y para la planificación de la preparación psicológica en particular.

Antecedentes Teóricos y Empíricos

Diversos autores han aportado antecedentes que han servido para llevar a cabo una preparación psicológica, desde la formulación de un plan psicológico, su implementación, hasta su evaluación.

Partiendo de la teoría del entrenamiento, Dietrcich et al. (2001) resaltan que las capacidades psíquicas condicionan el estado de rendimiento de los deportistas. De igual manera, Bompa (2013), considera dentro de su propuesta de planificación y periodización deportiva, la integración del aspecto psicológico como parte de los componentes del rendimiento.

Desde la psicología del deporte, Buceta (1998) presenta una serie de elementos a considerar para desarrollar un plan de entrenamiento psicológico; por su parte, Balague (2001), menciona que, para obtener resultados óptimos en la preparación deportiva, se debe llevar un entrenamiento psicológico paralelo al entrenamiento físico en cada una de las fases en que se divide la temporada.

Dentro del ámbito del fútbol, Morilla y Rivera (2016) presentan una serie de elementos para el desarrollo planificado, progresivo y metodológico de habilidades psicológicas dentro de la preparación deportiva. Por su parte, Tassi et al. (2018) ofrecen una propuesta para la integración de la preparación psicológica con el resto de los componentes del rendimiento deportivo.

Haciendo énfasis en el bienestar del deportista, desde la psicología positiva, la teoría del bienestar psicológico (Ryff, 1989, como se citó en Romero et al., 2007), constituye una de las perspectivas teóricas más apropiadas para entender los aspectos psicológicos de desenvolvimiento en el deporte, presentando un modelo integrado de desarrollo personal. Por su parte, Roffé (2008) dedica un apartado a la prevención de conductas de riesgo y a la promoción de la salud mental de deportistas jóvenes, enmarcado en el plano de la formación del ser humano.

Además de los ya mencionados, diversos autores han hecho aportaciones empíricas que exponen intervenciones sobre la preparación psicológica dentro de la práctica deportiva. En deportes individuales, por ejemplo, González (2017) expone un plan y una metodología para el desarrollo de recursos mentales en tenistas cadetes y juniors, mientras que, en deportes de conjunto, Lobato (2013) documenta la realización de un plan de preparación psicológica integrado a la preparación deportiva de un equipo de fútbol de la categoría cadete.

Algunos autores han expuesto planes psicológicos dirigidos a distintos actores deportivos, por ejemplo, García-Naveira (2017), que presenta un plan de entrenamiento dirigido al desarrollo del autocontrol en un entrenador deportivo de fútbol.

Finalmente, cabe destacar la participación de la investigación cualitativa dentro de la psicología del deporte, al respecto Molina et al. (2015) presentan un estudio relacionado, encontrando que entre los años 2007 y 2011 sólo el 3.5% de los trabajos en revistas españolas de ciencias del deporte recurrieron a la metodología cualitativa, y que en su mayor parte utilizaron la

entrevista como técnica de recogida de datos, concluyendo que la investigación cualitativa tiene mucho aún por crecer.

Psicología del Deporte

De acuerdo con Gill (2000), la psicología del deporte y del ejercicio es el estudio científico de las personas y su comportamiento dentro del contexto del deporte y del ejercicio, así como la aplicación práctica del conocimiento. De manera similar, Cox (2009) indica que la psicología del deporte aplica los principios de la psicología en el ámbito del deporte o la actividad física con la finalidad de mejorar el rendimiento, además de ser un vehículo para el enriquecimiento humano. Weinberg y Gould (2010) refuerzan lo anterior e indican que los objetivos principales de la psicología del deporte son: contribuir al desarrollo psicológico, la salud mental y el bienestar psicológico de las personas involucradas en la práctica del ejercicio y/o el deporte, así como optimizar su rendimiento psicológico, y por tanto, deportivo.

El Componente Psicológico del Rendimiento Deportivo

Como se ha mencionado antes, uno de los propósitos de la psicología del deporte es contribuir a la optimización del rendimiento de los deportistas (Weinberg & Gould, 2010), definido como el resultado de una acción motriz que cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad dentro del deporte, según reglas previamente establecidas (Dietrich et al., 2001). De acuerdo con Bompa y Haff (2009), existen una serie de factores que conforman de manera conjunta el rendimiento deportivo, que son los componentes físico, técnico, táctico, teórico y psicológico, estos actúan de manera interdependiente y se afectan unos a otros. El nivel global de estos componentes genera un estado de rendimiento deportivo, cuyo grado de incidencia se muestra en el resultado de la tarea (Dietrich et al., 2001).

Los factores del rendimiento tienen una base psicológica (Becerril, 2022), que los determinan y condicionan (Dietrich et al., 2001); y a su vez, el componente psicológico también está influenciado por la presencia del resto de componentes del rendimiento. A continuación, se describen los componentes del rendimiento deportivo y su relación con el componente psicológico.

Componente Físico

El componente físico se refiere a las capacidades condicionales, de fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, así como a las capacidades coordinativas, de coordinación, agilidad, equilibrio, ritmo, etc. (Tassi et al., 2018).

Valdés (2002) señala que, a través de la mente, se moviliza el componente físico, resaltando que la realización de la acción motriz no sólo involucra los músculos, sino que éstos responden a las condiciones del sistema nervioso central, el cual está influenciado psicológicamente. El mismo autor indica que aspectos psicológicos como la motivación y la autoconfianza promueven la realización de esfuerzos físicos en el deporte.

Por otro lado, Bompa (2013) menciona un efecto mutuo e indica que la forma física de los deportistas genera un impacto a nivel psicológico, en aspectos como la autoestima y la personalidad. En esta misma dirección, Tassi et al. (2018) indican que las cargas físicas que se presentan en la práctica deportiva determinan de manera paralela los niveles de carga psicológica.

Componente Técnico

Dietrich et al. (2001) definen la técnica deportiva como una secuencia eficaz de movimientos para resolver una situación deportiva. Bompa (2013) complementa lo anterior y menciona que cuanto más perfecta sea la técnica, menor será la energía requerida para obtener el

resultado concreto; este mismo autor relaciona la ejecución técnica con elementos psicológicos como la actividad del sistema nervioso central, el esfuerzo volitivo, la contracción o relajación muscular, el esfuerzo y la inercia de la acción.

En esta relación entre componente técnico y psicológico, Morilla y Rivera (2016) consideran la ejecución deportiva como parte de un proceso del comportamiento motriz, compuesto por tres fases, que son la percepción, la decisión y la ejecución, en donde se integran procesos cognitivos en las fases de percepción (recepción, atención, recuerdo) y decisión (interpretación, decisión), así como un componente técnico, condicional y psicológico en la ejecución.

Finalmente, Valdés (2002) agrega que los hábitos motores presentes en la técnica deportiva tienen una base psicológica en la creación de una imagen mental que posibilita la acción deportiva a través de la relación espacial y temporal con otros estímulos, y en la rapidez para que la acción sea oportuna y eficaz en la competencia, derivada de procesos psicológicos como la percepción, la atención y la decisión.

Componente Táctico

El componente táctico se refiere a la toma de decisiones, esto implica elegir de la manera adecuada en el momento adecuado (Dietrich et al., 2001), considerando también la organización de las acciones ofensivas y defensivas (Bompa, 2013).

A partir del componente táctico surgen términos que lo vinculan con el componente psicológico, como el “pensamiento táctico” (Hagedorn, 1983, como se citó en Dietrich et al., 2001), que implica aspectos como la toma de decisiones y la anticipación, y que, de acuerdo con

Valdés (2002), se relaciona con la resolución intuitiva y flexible de problemas dentro de escenarios complejos como la práctica deportiva.

Componente Teórico

Bompa y Buzzichelli (2019) indican que el componente teórico ha sido poco aceptado con respecto a la preparación del deportista, sin embargo, al igual que los demás componentes del rendimiento, su preparación será determinante para la adquisición de destrezas y mejorar del rendimiento; este componente incluye la educación sobre aspectos como el deporte que se practica, la teoría del entrenamiento y el porqué de lo que hacen los individuos en su práctica deportiva.

De acuerdo con Becerril (2022), aspectos psicológicos como la atención, la memoria, el pensamiento y la adquisición y aplicación de conocimientos, crean una base para contribuir al aprendizaje de los aspectos teóricos, impactando a su vez en el rendimiento deportivo.

Psicología del Deporte y Bienestar Psicológico

El otro gran propósito de la psicología del deporte consiste en el bienestar psicológico (Weinberg & Gould, 2010). De acuerdo con Romero et al. (2007), desde una perspectiva ligada al desarrollo del potencial humano el bienestar psicológico se refiere al bienestar en el proceso y consecución de aquellos valores que hacen al individuo sentirse vivo y auténtico, y crecer como persona, y tiene que ver con tener un propósito en la vida, que ésta adquiera un significado, y con la disposición para superar los desafíos para conquistar las metas planteadas por el individuo.

Dentro del ámbito deportivo, Cruz y Riera (1991) afirman que el psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica para mejorar el rendimiento, sino que también debe preocuparse por su bienestar. Dentro de esta visión holística, Roffé y Bracco (2003)

sugieren el concepto de “jugador-persona” en donde se considera al deportista como un todo, comprendiendo que una formación sólida en valores, hábitos saludables y un desarrollo intelectual, son el complemento idóneo para explotar las cualidades deportivas y aumentar la probabilidad de lograr el éxito deportivo. De igual manera, García-Naveira & Jerez (2012) consideran como uno de sus principios al “jugador integral”, en donde conciben al deportista como una unidad funcional que requiere una formación y entrenamiento tanto en las áreas del rendimiento deportivo como del cuidado de su bienestar.

La Preparación Deportiva y Psicológica

De acuerdo con Campos y Cervera (2003), la preparación deportiva incluye como fuentes de desarrollo del deportista, el entrenamiento, la competición y otros aspectos complementarios al entrenamiento, lo que implica la consideración de estos elementos dentro de los planes de preparación deportiva y psicológica.

El entrenamiento es un proceso de ejercitación que busca la mejora para lograr los objetivos planteados (Weineck, 2005); en el ámbito deportivo, es un proceso que origina un cambio de estado físico, motor, cognitivo y afectivo (Martin, como se citó en Weineck, 2005), cuyo objetivo es lograr un determinado estado del rendimiento deportivo y contribuir al estado de bienestar del deportista (Dietrich et al., 2001).

Buceta (1998) se refiere al entrenamiento psicológico en el deporte como la intervención que desde la psicología se realiza en el marco del entrenamiento deportivo, mientras que Weinberg y Gould (2010) mencionan que el entrenamiento de habilidades psicológicas es la práctica sistemática y consistente de habilidades psicológicas con el fin de mejorar el rendimiento y lograr una mayor satisfacción en la práctica de actividad física y deportiva, esto último sugiere la necesidad de una planificación.

Planificación Deportiva y Psicológica

De acuerdo con Vasconcelos (2005), planificar es anticipar, prever una secuencia lógica y coherente del desarrollo de las tareas para lograr los objetivos previamente definidos.

La planificación deportiva consiste en la decisión y organización del trabajo a realizar en el entrenamiento para el aprovechamiento máximo los recursos disponibles (Buceta, 1998). Es un proyecto del contenido, de las formas y condiciones del entrenamiento deportivo (Pensado & Rusell, 2014).

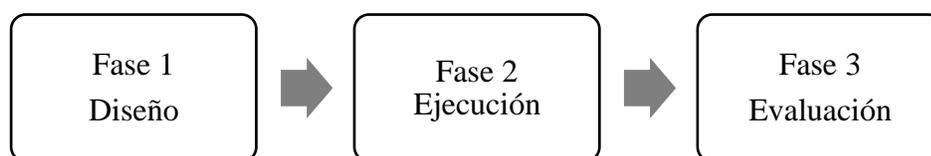
La preparación deportiva se debe realizar de manera planificada y selectiva como parte de un proceso (Weineck, 2005), mediante actividades no espontáneas, basadas en reflexiones y decisiones previas y fundamentadas en descubrimientos científicos, teorías de entrenamiento experiencias prácticas y condicionamientos situacionales relativamente duraderos (Dietrcich et al., 2001).

De acuerdo con Mestre (2004), la planificación deportiva vista como un proceso es aquella mediante la cual se identifican necesidades deportivas, se observan problemáticas existentes al respecto, se seleccionan las más importantes, se establecen pautas a seguir para su solución, escogiendo las más idóneas o factibles de acuerdo con las posibilidades, se proponen y ejecutan programas, métodos y medios, se evalúan resultados y se establecen las correcciones pertinentes, al objeto de lograr los fines y la satisfacción de las necesidades. Este término de planificación deportiva se transfiere a la preparación de sus componentes, entre ellos, el psicológico; Olmedilla y Nieto (1997) complementan lo anterior e indican que la planificación del entrenamiento psicológico implica la organización previa más apropiada del contenido y la forma de aplicación para su contrastación desde la utilidad y la eficacia, mientras que Morilla y Rivera (2016) la definen como la organización de tareas, recursos, deportistas, tiempo, reglas, etc.

Vasconcelos (2005) menciona que el éxito de cualquier planificación está determinado por el estudio que debe preceder a su elaboración, por su ejecución, y por una permanente evaluación. El mismo autor propone un proceso básico de planificación, compuesto por tres fases: diseño o elaboración del plan, ejecución o implementación, y evaluación; este proceso se toma como base en este trabajo para la estructuración de los elementos correspondientes a un plan de preparación psicológica, y se presenta a continuación:

Gráfico 1

Proceso de planificación



Nota: Basado en Vasconcelos (2005).

Como producto de una revisión bibliográfica, a continuación, se desglosan una serie de elementos característicos de un plan psicológico, además se adicionan una serie de principios extraídos de la literatura, sobre la planificación de la preparación psicológica.

Diseño del Plan de Preparación Psicológica

De acuerdo con Weineck (2005), un plan de preparación deportiva es una directriz de la preparación deportiva, que permite configurar, organizar y dirigir la preparación del deportista hacia el logro de los objetivos planteados. Siguiendo con el autor, el plan deportivo debe ser previsor, sistemático y estar fundamentado tanto en la teoría como en las experiencias prácticas

de la preparación. Esta concepción se puede extrapolar a la preparación psicológica dentro de la preparación deportiva.

Objetivos del Plan de Preparación Psicológica

Los objetivos planteados dentro de un plan psicológico deben contribuir en todo momento a los objetivos deportivos establecidos (Becerril, 2022); estos objetivos psicológicos se deben definir considerando las dos finalidades generales de la psicología del deporte propuestas por Weinberg y Gould (2010), y buscar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico, y a partir de estos, determinar objetivos particulares de cada deportista o equipo.

Responsables del Plan de Preparación Psicológica

Weinberg y Gould (2010) mencionan que una de las cuestiones fundamentales que debe responder el plan de preparación psicológica se refiere a quién debe conducirlo. Siguiendo con los autores, a pesar del alcance que puede tener el entrenador con sus deportistas, el plan debe ser diseñado, implementado y supervisado por un especialista en psicología del deporte.

Población Objetivo del Plan de Preparación Psicológica

El plan psicológico, debe considerar y adaptar sus objetivos a la población a la que va dirigido. García-Mas (2002) menciona que, dentro de la preparación psicológica, además de considerar a los deportistas como población objetivo del plan, es relevante considerar a los distintos agentes que rodean al deportista como son el cuerpo técnico, familiares, árbitros, espectadores y medios de comunicación.

Diagnóstico de Necesidades Psicológicas

Saber qué se va a trabajar durante el ciclo que dure la preparación psicológica es fundamental, esto permitirá detectar necesidades y determinar cómo cubrirlas. Un diagnóstico correcto garantizará la dirección adecuada del plan y su corrección en caso necesario (Valdés, 2002).

La valoración psicológica y el perfil del deportista son dos elementos fundamentales que sirven de referencia para determinar qué aspectos psicológicos desarrollar a la hora de ejecutar el plan de preparación psicológica.

Valoración Psicológica del Deportista

La evaluación psicológica, o también denominada valoración psicológica se ocupa de la exploración y análisis del comportamiento de un sujeto humano o grupo de sujetos con distintos objetivos aplicados como descripción, diagnóstico, selección, predicción, explicación, cambio y/o valoración de los tratamientos o intervenciones aplicadas (Fernández-Ballesteros, 2013). De acuerdo con Valdés (2002), la valoración dentro del deporte es un proceso sistemático que implica la aplicación de métodos e instrumentos, para conocer el estado psicológico de los deportistas. Al respecto del proceso de valoración, el mismo autor considera relevantes las siguientes consideraciones:

- Los objetivos de la preparación psicológica son el punto de partida y el límite para la selección de instrumentos de control.
- La aplicación de instrumentos debe ser coordinada respecto a otras áreas del deportista que pueden generar alteraciones psicológicas que alteren la interpretación de las pruebas.
- Se debe evitar dentro de lo posible interrumpir sesiones de entrenamiento para realizar trabajos de valoración, por lo que se sugiere realizarlas fuera de las horas de la práctica deportiva.
- Es importante considerar los momentos óptimos para la valoración de acuerdo con las etapas previstas en el plan de preparación psicológica.

Dentro de los métodos de valoración psicológica, se encuentran los métodos psicométricos, que se refieren a la utilización de pruebas construidas, estandarizadas y validadas para medir aspectos psicológicos en ciertas poblaciones particulares.

Una de las pruebas más recurridos en la psicología del deporte es el “Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD), de Gimeno et al. (2001), dirigido inicialmente a deportistas españoles, que considera cinco dimensiones psicológicas del rendimiento deportivo: control de estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo. Este cuestionario fue adaptado para deportistas mexicanos por Ramírez et al. (como se citó en Andrade-Sánchez et al., 2015), considerando las mismas cinco variables. En el contexto del fútbol, López-López et al. (2013) elaboraron una adaptación del CPRD considerando como dimensiones psicológicas: autoconfianza, actitud y preparación mental, concentración, control de estrés y ansiedad.

Otro instrumento que mide el rendimiento desde la psicología del deporte es el propuesto por Loehr (1990), que mide siete áreas de habilidades mentales: autoconfianza, control de las emociones negativas, control de la atención, control de la visualización de imágenes, motivación, mantenimiento y control de la energía positiva, control de la actitud y pensamiento positivo.

Además de los métodos cuantitativos, se sugiere el uso de métodos cualitativos, tales como la entrevista y la observación (Valdés, 2002).

Perfil Psicológico del Deportista

Weinberg y Gould (2010) consideran la realización de un perfil con las características psicológicas ideales de un deportista, con la finalidad de identificar objetivos importantes del plan de preparación psicológica, y generar una representación de las fortalezas del deportista así como sus áreas potenciales de mejora, propiciando beneficios como los siguientes:

- Sirve de base para el establecimiento de metas.
- Genera autoconciencia en el actor deportivo.
- Permite la identificación de fortalezas y debilidades mentales del atleta.
- Facilita la evaluación y seguimiento del rendimiento del atleta.
- Ayuda a los atletas a asumir más responsabilidad en su propio desarrollo.

Contenidos de la Preparación Psicológica

A continuación, se desglosan los contenidos del plan de preparación psicológica, que se refieren a los aspectos psicológicos a trabajar durante la temporada. Siguiendo la doble finalidad de la psicología del deporte expuesta durante este trabajo, estos contenidos se dividen en contenidos de rendimiento y contenidos de bienestar.

Contenidos Psicológicos del Rendimiento Deportivo

Diversos autores proponen una serie de aspectos a desarrollar dentro la preparación ámbito deportivo con la finalidad de contribuir al rendimiento deportivo.

Buceta (1998) se refiere a estos aspectos como “habilidades psicológicas”, y las define como aquellas conductas que contribuyen a mejorar el funcionamiento de los deportistas en el entrenamiento y la competición.

Weinberg y Gould (2010) mencionan una serie de habilidades psicológicas que se deben alcanzar por medio del entrenamiento, tales como mantenimiento y enfoque de la concentración, regulación de los niveles de activación, la confianza y la motivación.

Por otro lado, Dosil (2008), hace referencia a “procesos psicológicos básicos de la psicología de la actividad física y del deporte”, mencionando los siguientes: motivación, ansiedad, estrés y nivel de activación, atención y concentración, personalidad y autoconfianza, y liderazgo, comunicación y cohesión de equipo.

Otro enfoque, es el de Ruiz et al. (2006), en el que se propone un modelo para alcanzar lo que denominan “rendimiento experto” y “pericia en el deporte”, estableciendo las características psicológicas dentro de una serie de enfoques: el enfoque perceptivo-cognitivo que contempla habilidades como el reconocimiento de patrones, la solución anticipada de problemas, la discriminación de información relevante, la toma de decisiones, el autocontrol, la inteligencia emocional y la metaconciencia; el enfoque emocional que considera habilidades como el nivel de compromiso hacia una práctica de calidad, claridad en los objetivos, empleo de la imaginación, visualización y simulación mental, estado de experiencia óptima en la competencia, capacidad de planificación y autoevaluación de sus acciones, control de las distracciones y presiones de la competición, elevada confianza, y la ausencia de miedo; además de otros enfoques como el enfoque de la práctica deliberada y el enfoque psicosocial.

Finalmente, García-Mas (2002) determina las características psicológicas específicas relacionadas con la pericia de los futbolistas, y menciona que los futbolistas más habilidosos se caracterizan por una mayor precisión y rapidez para reconocer y evocar patrones de juego, capacidad de anticipación y predicción, eficacia en la toma de decisiones, mejores procesos de atención y concentración, autoconcepto definido correctamente, inteligencia de juego, autoconfianza óptima, y regulación de ansiedad.

Contenidos del Bienestar Psicológico

Además de los aspectos psicológicos relacionados principalmente con el rendimiento, diversos autores han abordado los aspectos a considerar para contribuir al bienestar psicológico de los deportistas.

Ryff (1989a, 1989b, como se citó en Romero et al., 2007), sugiere un “modelo integrado de desarrollo personal”, compuesto por 6 dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación,

relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

Romero et al. (2007) proponen una correlación entre el bienestar psicológico y los conceptos de autodeterminación, afrontamiento, afecto positivo y autoeficacia, como posibles áreas de estudio y de aplicación de la psicología del deporte para contribuir al bienestar psicológico.

Otro enfoque para contribuir al bienestar psicológico considera los aspectos psicosociales, relacionados con la personalidad y el contexto del deportista, tales como la personalidad, la motivación, las actitudes, la autoconfianza, la autoeficacia, la influencia social, la agresión, las dinámicas de grupo, y la cohesión grupal (Groves et al., 1978).

En un estudio, Castillo et al. (2005) consideraron 31 temas centrales referentes a los aspectos psicosociales en el deporte: actitudes, actitudes estereotípicas, agresión y violencia, aspectos sociales, atribución, audiencias, autoconcepto, autopercepción, cognición social, comunicación, conducta colectiva, conducta del consumidor, conducta social, emociones, género y sexo, grupos, influencia social, composición social, liderazgo, medios de comunicación de masas, memoria y esquemas, motivación, cooperación, percepción social, procesos autorreferentes, relaciones de pares, relaciones de familia, roles, socialización, trabajo y organización, y valores, moral y ética.

En esta misma línea temática, Roffé (2008) desglosa una serie de aspectos para la prevención y promoción de la salud mental en futbolistas jóvenes, enmarcada en el plano de la formación del ser humano, considerando temas de prevención de deserción escolar, expulsiones, lesiones, inductores de estrés y consumo de sustancias nocivas como el cigarrillo, el alcohol y las drogas.

Bajo esta misma aproximación psicosocial, García-Mas (2002) considera una serie de aspectos de la carrera del deportista, que deben ser considerados durante su trayectoria deportiva: la presión o apoyo parental, los saltos en el crecimiento físico, la pubertad y adolescencia, los cambios de entrenador, los procesos selectivos, la aparición de contratos, la alternancia entre suplencia y titularidad, los cambios de equipo, las lesiones y la retirada o abandono de la práctica del fútbol.

Finalmente, otro de los aspectos a considerar dentro de la aproximación psicosocial, es el fomento de valores y habilidades para la vida, como el fomento de la resiliencia, la competencia social, la autonomía, la sensación de optimismo y esperanza, la búsqueda moral del triunfo (Weinberg & Gould, 2010), además de la prevención de conductas antisociales en el deporte, tales como actitudes insolidarias y agresivas, la falta de empatía e incomprensión, o los conflictos interpersonales (Cantón & León, 2003).

Periodización y Programación de la Preparación Psicológica

Una vez que se ha identificado qué aspectos trabajar, otra de las cuestiones que hay que considerar es cuándo implementar el plan de preparación psicológica (Weinberg & Gould, 2010). Para ello, los conceptos de periodización y programación servirán de referencia.

Periodización de la Preparación Psicológica

La periodización es la división del plan de entrenamiento en periodos con objetivos específicos, regularmente condicionados por las competencias deportivas, con la finalidad de obtener formas óptimas esperadas para cada período y lograr un adecuado monitoreo en cada uno de ellos (Bompa & Buzzichelli, 2019).

La planificación del entrenamiento psicológico debe estar integrada en la misma dinámica de trabajo que el resto de estructuras del deportista (Lobato, 2013); además, se debe realizar tomando en cuenta los períodos de la temporada y los objetivos de cada período (Balague, 2001; Morilla y Rivera 2016). Al respecto, Bompa (2013) sugiere una periodización del entrenamiento psicológico paralela a la preparación física, adaptando los aspectos psicológicos a cada una de las fases en que se ha dividido el entrenamiento. A esta estructura de la temporada se tiene que agregar una forma dinámica: Balague (2001) agrega que un programa de entrenamiento psicológico debe responder tanto a los requisitos y demandas del deporte como a las características del deportista, y Lobato (2013) sugiere que se deben considerar también las necesidades periódicas de los deportistas, los próximos adversarios de la competición, los puntos fuertes y deficiencias mostrados por los deportistas en las competiciones anteriores, así como el momento de la temporada en que se encuentren.

Programación de la Preparación Psicológica

La programación de la preparación deportiva es la asignación y ordenación temporal de los contenidos del entrenamiento y la distribución de la carga de entrenamiento durante la temporada (García, 2022). Para poder desarrollar una preparación deportiva adecuada, se deben programar las habilidades psicológicas a desarrollar, así como la secuencia metodológica a seguir a lo largo de la temporada para incorporar de manera progresiva dichas habilidades (Morilla & Rivera, 2016). Al respecto, Lobato (2013) indica que, una vez establecidos los objetivos, los contenidos y las variables psicológicas sobre las que se pretende incidir en los equipos, se proceda a programar cuándo y en qué momento de la temporada, semana o sesión, trabajar los aspectos psicológicos requeridos.

Carga Psicológica

Dietrich et al. (2001) indican que las cargas de entrenamiento ejercen una influencia en el bienestar físico y psicológico del deportista, en cuanto a su salud y situación emocional; siguiendo con lo anterior, un elemento de gran relevancia a considerar dentro de la periodización y programación del plan psicológico se refiere a la carga psicológica y su fluctuación durante la temporada.

De acuerdo con Tassi et al. (2018), la carga psicológica es el coste de recursos cognitivos y emocionales que le supone al deportista para conseguir un nivel de rendimiento determinado en una tarea con demandas específicas internas o externas, y esta carga psicológica dependerá de la dificultad tanto cognitiva como emocional a la que se enfrenta el deportista.

Al respecto, Buceta (2004) relaciona la carga psicológica con elementos como el compromiso hacia la actividad deportiva, el grado de participación del deportista en la tarea, la novedad, la complejidad y la variedad de la tarea, el nivel de exigencia, el grado de atención necesario para la tarea, el nivel de estrés generado por la limitación del tiempo, el resultado y/o las consecuencias del resultado, la evaluación del rendimiento, y la conducta del entrenador.

Por su parte, Bompa (2013) indica que durante el entrenamiento y la competición se presenta un cierto grado de tensión biológica, psicológica y sociológica causado por factores como la misma competición, el público, los compañeros, la familia, la presión del entrenador y la intensidad del entrenamiento y que corresponde con la carga psicológica. El mismo autor expone las fluctuaciones de los niveles de carga psicológica dentro de una “periodización tradicional” de una temporada, dividida en periodos preparatorio, competitivo y transitorio. En esta propuesta, durante el periodo preparatorio, la tensión va creciendo progresivamente, aunque se mantiene baja, ya que, aunque se presenta un volumen alto del entrenamiento, la intensidad es baja y ésta

es un factor generador de tensión, sin embargo, dentro de este periodo, los momentos destinados a las pruebas físicas o en los deportes de conjunto, a la selección de deportistas para la temporada, pueden generar una alta tensión en los deportistas. Durante la fase de competición, la carga psicológica fluctúa debido a la alternancia de competiciones y periodos cortos de regeneración y desarrollo, pero con una tendencia al alza, producto de la demanda de competiciones, que finalmente baja en el periodo transitorio por la disminución de la práctica deportiva.

Buceta (2004) sugiere que, así como se debe controlar la carga física (el volumen, la intensidad y los periodos de descanso), también se debe controlar la carga psicológica, y promover una dosis apropiada de carga psicológica en la práctica deportiva, que favorezca la progresión del deportista, provocando sobreesfuerzos psicológicos que sirvan para controlar una situación de cierta dificultad, siendo esta controlable, evitando caer en los extremos, por un lado, en una sobrecarga psicológica que exceda los niveles de estrés óptimos para la práctica deportiva, o, por otro lado, en una carga insuficiente que disminuya la motivación por la práctica deportiva.

Tassi et al. (2018) indican que para controlar la carga psicológica en la preparación psicológica, se puede incidir en diversos aspectos relacionados con el nivel de complejidad de las acciones a realizar, tales como la amplitud del espacio para la tarea, la dificultad, cantidad y modificación de reglas, el tiempo para la resolución de la tarea, la densidad y oposición de jugadores en una tarea, el feedback del entrenador, el nivel de exigencia física que implique la tarea, la relación entre cooperación y competición en una tarea, así como el tipo de tarea a realizar, pudiendo ser analítica, integrada o global.

Finalmente, Bompa (2013), menciona que los niveles de tensión o carga psicológica se deben dosificar correctamente en los momentos específicos de una temporada de acuerdo con los

períodos en que se divide, destinando periodos de recuperación, actividades de baja carga psicológica o técnicas de relajación en periodos posteriores a la competencia, permitiendo que el deportista se recupere y pueda afrontar de nuevo la exigencia deportiva.

Ejecución del Plan de Preparación Psicológica

Siguiendo con el proceso de planificación propuesto por Vasconcelos (2005), en esta segunda etapa es donde se implementa el plan con los deportistas o con la población a la que vaya dirigido, por lo tanto, es importante considerar cómo llevar a cabo el plan y qué medios utilizar para desarrollar los aspectos psicológicos programados.

Fases de la Ejecución del Plan de Preparación Psicológica

Para la ejecución del plan, Weinberg y Gould (2010) establecen una estructura básica de tres fases que permiten la práctica sistemática de habilidades psicológicas: educativa, adquisitiva y práctica.

Fase Educativa

En esta fase se genera conciencia sobre la importancia e influencia del aspecto psicológico en el deporte, así como el hecho de que pueden entrenarse como otros aspectos deportivos; esta fase puede variar entre una o varias sesiones.

Fase Adquisitiva

Esta fase está centrada en los medios, estrategias y /o técnicas para aprender las habilidades psicológicas determinadas.

Fase Práctica

En esta fase, se automatizan las habilidades entrenadas y se transfieren a situaciones de rendimiento, en entrenamientos, y competencias.

Medios para Desarrollar Aspectos Psicológicos

En un sentido amplio, los medios se refieren a las actividades, técnicas y/o estrategias empleadas para desarrollar los contenidos psicológicos planteados.

Buceta (1998) sugiere que para desarrollar adecuadamente las habilidades psicológicas, es imprescindible un entrenamiento a través de acciones como: el establecimiento de objetivos, la autoobservación y autorregistro, la autoevaluación subjetiva del nivel de activación y otras experiencias internas, la evaluación objetiva del propio rendimiento, la aplicación de técnicas de relajación y respiración, la práctica en imaginación, las habilidades atencionales, la aplicación de autoafirmaciones, autoinstrucciones y autorrefuerzos, las habilidades para controlar cogniciones disfuncionales, la identificación y regulación del nivel de activación, la preparación para la actuación, las habilidades de autorregulación y el autocontrol, las técnicas para la solución de problemas y la toma de decisiones, y las habilidades interpersonales.

Por su parte, Weinberg y Gould (2010) mencionan que las habilidades psicológicas se deben alcanzar por medio del entrenamiento, y para desarrollarlas se requieren una serie de procedimientos o técnicas que denominan métodos: la regulación del nivel de activación, la visualización, el establecimiento de metas y la atención y concentración.

Preparación Psicológica de la Competencia

Boillos (2006) menciona que la incorporación de rutinas a la preparación psicológica del deportista pueden ser de gran utilidad, sobre todo a la hora de la competencia, destacando lo que denomina “plan de competencia”. Este plan de partido se compone de una serie de acciones preestablecidas para realizar antes de la competencia, en momentos críticos durante la competencia, e incluso posterior a la competencia:

- Antes de la competencia:
 - Durante toda la semana en los entrenamientos.
 - Día antes de la competencia.
 - Noche antes de la competencia.
 - La mañana del día de la competencia.
 - El traslado al lugar de la competencia.
 - En el calentamiento previo a la competencia.

- Momentos críticos durante la competencia:
 - Iniciar fallando.
 - Errar gravemente.
 - Error de un compañero de equipo.
 - Las cosas no salen como se esperan.
 - Resultado adverso.
 - Resultado favorable.
 - El árbitro tiene un error que perjudica al equipo.
 - Sustitución del deportista.
 - Interrupciones en el transcurso de la competencia.

- Posterior a la competencia:
 - Al terminar la competencia.
 - Análisis post-competencia.

Evaluación de la Efectividad del Plan de Preparación Psicológica

De acuerdo con Buceta (1998), se debe establecer un sistema de evaluación que permita conocer si se producen o no las mejoras esperadas por el plan de preparación psicológica, con la

finalidad de medir los efectos y controlar el entrenamiento posterior. El mismo autor establece la evaluación de la preparación psicológica en dos escenarios distintos, el del entrenamiento y el de la competición:

- Evaluación de los efectos de la preparación psicológica en los entrenamientos. Dentro del entrenamiento, una de las formas de evaluar los efectos del plan, consiste en aplicar posterior al proceso de entrenamiento, las mismas medidas que se aplicaron en la fase de diagnóstico, teniendo cuidado de no verse afectado por la aparición de variables extrañas que pudieran alterar los resultados, como la motivación para realizar la prueba, el estado de ánimo, la carga de trabajo previa, el grado de estrés al momento de realizar la evaluación, u otras limitaciones como los periodos vacacionales o la aparición de una lesión en los deportistas.
- Evaluación de los efectos de la preparación psicológica en la competencia. Dentro de la competencia, una forma de evaluar los efectos de la preparación psicológica consiste en comparar situaciones específicas en la competencia real, en donde se pueda hacer evidente el progreso observando la aplicación de habilidades en tareas concretas. Otra forma de evaluar el efecto del programa es mediante la consecución de objetivos, sean de rendimiento o de resultado, considerando sobre todo que los primeros llevan a los segundos. Así, los registros que permitan medir los avances en cuanto a los objetivos psicológicos y deportivos planteados serán de gran ayuda en este proceso.

Dificultades de la Preparación Psicológica

En este apartado, se enlistan una serie de dificultades identificadas por Garcés de los Fayos & Vives (2005), sobre el entrenamiento psicológico aplicado al deporte, estas se agrupan en limitaciones profesionales, personales, deportivas y sociales:

- Limitaciones profesionales. Aquellas que afectan al área profesional de la psicología del deporte.
 - Ausencia de formación suficiente en psicología del deporte.
 - Inexistencia de un sistema de acreditación profesional.
 - Desconocimiento técnico, táctico y físico del deporte.
 - Fuerte intrusismo "interno" y externo.
 - Ausencia de relaciones contractuales y laborales "claras".
 - Infravaloración de la psicología del deporte por parte del resto de áreas de la psicología.
 - Grandes dificultades comunicativas entre los diferentes profesionales del deporte.
- Limitaciones personales. Aquellas que inciden en el área personal del psicólogo del deporte.
 - Ausencia de competencias sociales y personales generales.
 - Dificultad en la asunción de una psicología "no clínica".
 - Los obstáculos éticos al trabajar con menores.
 - La asunción de discriminación objetiva debida al sexo.
 - Asumir el alto nivel competitivo en el trabajo a realizar.
- Limitaciones deportivas. Aquellas que afectan el área deportiva del psicólogo.
 - Falta de entendimiento con otros profesionales del deporte.
 - Dificultades para estar presente en los entrenamientos y en las competiciones.
 - No aceptación del psicólogo del deporte por parte de los organismos deportivos.
 - Necesidad de una exclusividad absoluta.
 - Grandes obstáculos para establecer actuaciones indirectas con el deportista.

- Dificultad en el trabajo a realizar en el fomento del *fair play* y la prevención de la violencia.
- Limitaciones sociales. Aquellas que afectan al área social del psicólogo del deporte.
 - Influencia negativa de familiares.
 - Presión incontrolable de los patrocinadores y marcas comerciales.
 - Incompatibilidad del deporte con el resto de contextos vitales.
 - Existencia de intentos sistemáticos de controlar la vida de los deportistas.
 - Dificultad para diferenciar deporte profesional y espectáculo deportivo.
 - Complejidad específica del trabajo concreto en campañas de prevención de violencia.

El listado anterior se refiere a limitaciones generales relacionadas con la profesión del psicólogo del deporte, y aunque no son específicas de una temporada en particular, se considera la posibilidad de que estas limitaciones se conviertan en dificultades a la hora de llevar a cabo un proceso de planificación de la preparación psicológica en cualquiera de sus etapas, y en cualquier momento durante la temporada.

Principios de la Planificación de la Preparación Psicológica

Para que el proceso de planificación de la preparación psicológica expuesto anteriormente, logre mayor efectividad y se eviten caer en algunas inadvertencias, citando a Valdés (2002), se establecen una serie de principios a considerar como máximas a seguir en la práctica:

- Los objetivos de la preparación psicológica deben ser derivados de los objetivos de los ciclos de entrenamiento.

- En la preparación psicológica deben ser utilizados distintos métodos y medios, tanto los propios del entrenamiento como otros recursos psicológicos.
- La calidad de la preparación psicológica está determinada por la precisión en el diagnóstico de necesidades, así como por la habilidad para trazar objetivos y disponer de los medios para alcanzarlos.
- Los objetivos psicológicos deben ser entendidos y aceptados por los deportistas y el personal que los prepara.
- Los controles de carácter pedagógico y médico deben ser correlacionados con los indicadores psicológicos para realizar una evaluación realista de la preparación psicológica.
- En sentido general, todo es trabajo psicológico, y más allá del tiempo asignado para la preparación psicológica, lo esencial es lo que se debe hacer para lograr el objetivo y disponer de un balance racional de medios que permitan alcanzarlo.
- No intentar solucionar problemas sin la capacidad teórica o técnica necesaria.

El entrenamiento deportivo, sobre todo a altos niveles, es necesariamente individualizado, por lo que la preparación psicológica también debe ser prevista respecto de problemas de cada deportista en particular.

A manera de síntesis, a continuación, se presenta un gráfico que reúne los elementos que hay considerar dentro del proceso de planificación de la preparación psicológica en sus diferentes etapas.

Gráfico 2

Planificación de la preparación psicológica basado en el marco teórico



Capítulo II

Metodología

Diseño de investigación

Siguiendo la obra de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), se selecciona el enfoque cualitativo cuando el propósito de una investigación es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y significados, considerando.

El enfoque cualitativo corresponde con el propósito de esta investigación, de expansión de conocimiento sobre un fenómeno, la planificación de la preparación psicológica, explorándolo mediante la documentación de la experiencia de los participantes en un ambiente natural, en este caso, los psicólogos del deporte, principales actores deportivos responsables de su diseño e implementación.

Dentro de la psicología del deporte, Weinberg y Gould (2010) mencionan que la base de conocimientos del entrenamiento en habilidades psicológicas se ha desarrollado principalmente a partir de dos fuentes principales: investigación original realizada con atletas de élite, y la experiencia de entrenadores y atletas. El presente trabajo sigue la segunda tendencia a través de la experiencia del principal actor responsable de la preparación psicológica dentro de un equipo deportivo, como lo es el propio psicólogo.

La pregunta central de esta investigación fue: ¿cómo se realiza un plan de preparación psicológica en un equipo deportivo de fútbol?; de acuerdo con Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), el diseño de tipo fenomenológico permite mediante la exploración, descripción y entendimiento de las experiencias comunes y diferentes de los individuos estudiados, construir una perspectiva colectiva sobre un fenómeno, en este caso, sobre el proceso de planificación de la

preparación psicológica. Siguiendo con los autores, el diseño de investigación fenomenológico, se subdivide de acuerdo a su enfoque en diseño hermenéutico, el cual se basa en la interpretación por parte del investigador, acerca de la experiencia recopilada, y un diseño empírico, basado en la descripción genérica de las experiencias y su estructura, para desarrollar una narrativa que combina las descripciones y la estructura que contenga la esencia en cuanto al fenómeno estudiado: categorías, temas, elementos comunes y elementos distintos.

Como estrategia de investigación se eligió un diseño de tipo fenomenológico con un enfoque empírico, ya que este diseño permitió dar respuesta a la pregunta central de este estudio, mediante la indagación fenomenológica sobre las experiencias de expertos en la planificación de la preparación psicológica en equipos deportivos de fútbol, y de esta manera ampliar el conocimiento sobre el diseño, la implementación y la evaluación de un plan de preparación psicológica dentro de un equipo deportivo de fútbol.

Participantes

En los estudios cualitativos, el muestreo de expertos permite entender con mayor profundidad un fenómeno y aprender de éste (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). Para este estudio se utilizó un tipo de muestreo de expertos, que permitió cumplir con el objetivo de la investigación.

Para los estudios fenomenológicos, no hay parámetros definidos con exactitud para determinar un tamaño de la muestra, sino que éste se determina de acuerdo con la naturaleza del fenómeno a investigar, la capacidad operativa de recolección y análisis del investigador, el número de casos suficientes para responder a las preguntas de investigación, y la relevancia que represente la integración de más participantes sin que caigan en la saturación de información.

Para esta investigación, se determinó un muestreo cualitativo por conveniencia debido al alcance que se tuvo para acceder a los participantes. Se recurrió a una muestra de cuatro expertos, profesionales en psicología del deporte, con título de licenciatura en Psicología, y con experiencia profesional de al menos una temporada como psicólogo del deporte en equipos de alto rendimiento de las categorías sub 18 o sub 20, pertenecientes a un club profesional del fútbol mexicano. Los planes psicológicos expuestos por parte de los expertos fueron aplicados con equipos de rama varonil.

Como criterio de eliminación de la muestra, se determinó eliminar todos aquellos participantes que hayan cumplido los criterios de inclusión pero que no concluyeran el proceso de entrevista.

Los criterios de inclusión y exclusión de los participantes para la muestra de esta investigación son los siguientes:

Tabla 1

Criterios de selección de la muestra

Criterios	Inclusión	Exclusión
Formación académica	Contar dentro de su formación académica con Licenciatura en Psicología	No contar con Licenciatura en Psicología en su formación académica
Experiencia profesional	Contar con al menos una temporada de experiencia como psicólogo de algún club del fútbol mexicano	No contar con experiencia como psicólogo de algún club del fútbol mexicano

Instrumentos

Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), una entrevista es una reunión para conversar e intercambiar información entre una persona y otra. Los mismos autores sugieren que

la entrevista, como herramienta para recolectar datos cualitativos se emplea cuando el problema de estudio no se puede observar o es muy difícil hacerlo por ética o complejidad, o bien, se requieren perspectivas internas y profundas de los participantes.

Para conocer de manera profunda las perspectivas de los expertos acerca de la planeación de la preparación psicológica, se eligió, diseñó y aplicó como instrumento de recolección de información, una entrevista semiestructurada con preguntas de tipo generales: “¿cómo se estructura una sesión de entrenamiento psicológico?”, para ejemplificar: “podría darnos un ejemplo de una estrategia empleada para desarrollar un aspecto psicológico”, de estructura: “¿qué instrumentos se utilizaron para valorar el aspecto psicológico en los deportistas?” y de respuesta cerrada “sí/no” para dar secuencia a otras respuestas: “durante la temporada, ¿se realizaron valoraciones psicológicas?”.

Siguiendo el proceso propuesto por (Díaz, 2015), la entrevista se estructuró en las siguientes fases:

- Fase 1. Preparación de la entrevista.
- Fase 2. Encuadre.
- Fase 3. Indagación, compuesta por preguntas de información general y preguntas de contenido.
- Fase 4. Cierre y agradecimiento.
- Fase 5. Registro por escrito de la entrevista.

Una de las formas para fundamentar la viabilidad y validez de un instrumento, es el método Delphi, que consiste en una técnica de obtención de información, basada en la consulta a expertos de un área, en donde se intercala una serie de cuestionarios con la retroalimentación de los expertos (Reguant-Álvarez & Torrado-Fonseca, 2016). Para validar la pertinencia de las

preguntas que formaron parte de la entrevista, se desarrolló un método Delphi de dos rondas, en donde se consultó a 5 expertos en el tema.

Los criterios de selección del panel de expertos para el método Delphi fueron:

- Grado académico en Psicología y/o Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- Contar con algún medio de contacto: dirección de correo electrónico, teléfono o red social de investigación.

Considerando el marco teórico previo en donde se desglosan los aspectos a considerar para la planificación de la preparación psicológica, además de las aportaciones de los expertos consultados mediante el método Delphi, las preguntas a desarrollar en la entrevista abarcaron principalmente los siguientes apartados:

- Objetivos del plan de preparación psicológica.
- Áreas participantes en el plan de preparación psicológica.
- Población objetivo del plan de preparación psicológica.
- Proceso de valoración psicológica.
- Diagnóstico de necesidades psicológicas.
- Aspectos psicológicos entrenados.
- Distribución del trabajo psicológico en la temporada.
- Carga psicológica.
- Estructura de la sesión psicológica.
- Medios para desarrollar aspectos psicológicos.
- Formas de intervención psicológica.
- Preparación psicológica de la competencia.

- Evaluación del plan psicológico.
- Principios de la preparación psicológica.

Procedimiento

Contacto con expertos

Para el proceso de entrevista se contactó a los psicólogos del deporte. Se les entregó una carta institucional emitida por parte de investigadores de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, solicitando su participación en la presente investigación. Además, se les explicó la finalidad de la entrevista y su contribución a dicho estudio. Una vez aceptada la participación, se agendó una cita con base en la disposición del entrevistado. Previo a la entrevista, el participante dio su consentimiento para la grabación de la entrevista y se le informó que la información recabada tendría fines exclusivos de investigación y se respetaría el principio de confidencialidad.

Recolección de datos

Realización de las entrevistas de manera virtual, a través de plataforma Zoom. Las entrevistas fueron de tipo estructurada y se grabaron en vídeo, y en audio como respaldo de seguridad.

Transcripción

Una vez realizadas las entrevistas, se procedió a transcribirlas a través de un procesador de textos. Cada entrevista estuvo organizada por línea temática, que determinó la secuencia de las preguntas y facilitó la codificación y clasificación de la información.

Las transcripciones se nombraron por participante, en orden cronológico conforme fueron realizadas las entrevistas, quedando de la siguiente manera: experto 1 (E1), experto 2 (E2), experto 3 (E3) y experto 4 (E4).

Determinación de Unidades de Análisis

Para analizar la información en categorías referentes a cada tema en cuestión, se utilizaron como unidades de análisis, las intervenciones de los participantes. Se consideraron líneas extraídas de las respuestas o respuestas completas, esto, considerando que cada unidad de análisis representó un significado representativo y relevante del tema.

Codificación

La codificación de la información se realizó mediante el software MAXQDA versión 2022 para Windows.

Para la generación de categorías se recurrió al método de comparación constante, en donde se fue tomando una unidad de análisis referente a cada experto, y se fueron comparando para agruparse en categorías en común o generar nuevas categorías. A cada categoría se le identificó mediante un código y se le registró mediante un memorando, en el que el investigador describió con sus propias palabras la aportación del experto.

Posteriormente, se realizó una codificación axial para agrupar las categorías en temas generales.

Estructuración Temática

Para generar una estructura temática, las categorías obtenidas en la codificación, se asociaron a los temas del marco teórico averiguados previamente y se insertaron en 4 bloques:

1. Diseño del plan de preparación psicológica.
2. Ejecución del plan de preparación psicológica.
3. Evaluación de los efectos del plan de preparación psicológica.
4. Principios de la planificación de la preparación psicológica.

Presentación de Sistema de Códigos

Siguiendo la recomendación de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), para la publicación de resultados de una investigación cualitativa, se usó el mismo producto de la codificación para estructurar este apartado, que contiene el sistema de categorías, y el número de unidades de análisis que se refirieron al tema.

Para la publicación del producto de codificación se consideraron todas las categorías surgidas en el análisis.

Elaboración de Narrativa

Posteriormente se agregó una narrativa utilizando el modelo de narración por temas, en donde se conjunta la interpretación del investigador junto con citas correspondientes a los entrevistados, que respaldan la información.

Aprobación de Narrativa

Una vez realizada la narrativa, se presentó a los expertos entrevistados, para su aprobación y conformidad sobre la representatividad del documento acerca de sus aportaciones.

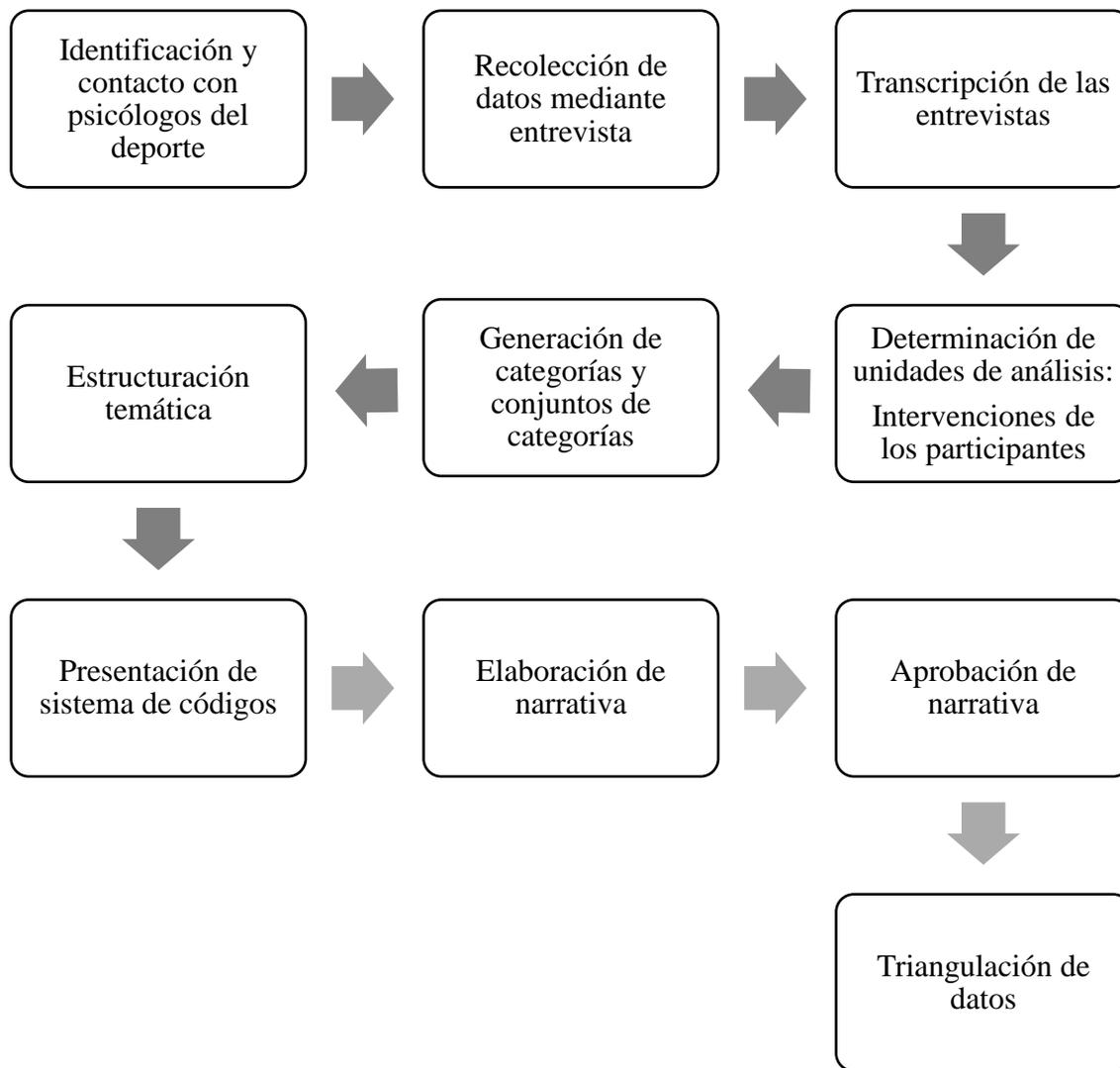
Triangulación de Datos

Los contenidos de la narrativa se reforzaron con citas de autores que concuerdan con los expertos, para triangular los datos y establecer una mayor dependencia y credibilidad de la información.

A continuación, se presenta gráficamente el procedimiento de esta investigación.

Gráfico 3

Procedimiento de investigación



Nota. Elaboración propia, basado en Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Capítulo III

Resultados

Se extrajeron 354 unidades de análisis con un significado, para generar 195 categorías que se estructuraron en 18 temas principales y estos a su vez se agruparon en 4 bloques principales referentes al tema de planificación de la preparación psicológica.

A continuación, se presenta una tabla con el sistema de códigos asignados a las categorías formadas producto del análisis de la información. En la primera columna se enlistan las categorías codificadas de las unidades de análisis, y en la segunda columna, la frecuencia de las unidades de información halladas para cada categoría.

Tabla 2

Sistema de códigos

Sistema de códigos	Frecuencia
DISEÑO DEL PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA	
Objetivos Deportivos y Psicológicos	
Objetivo deportivo	4
Objetivo psicológico	
Objetivo psicológico de rendimiento	2
Objetivo psicológico de bienestar	1
Vinculación de objetivos	3
Áreas Responsables del Diseño del Plan de Preparación Psicológica	
Departamento de Psicología del Deporte	3
Consideración del cuerpo técnico	3
Directiva del club	4

Población Objetivo del Plan de Preparación Psicológica

Futbolistas del equipo	4
Esquemas específicos de intervención	1
Apoyo psicológico al cuerpo técnico y al staff	5
Ejemplos de trabajo con el cuerpo técnico y el staff	4

Valoración Psicológica

Momentos para la Valoración Psicológica

Al inicio de la temporada	4
A mitad de la temporada	1
Al finalizar el torneo regular	2

Instrumentos de Valoración Psicológica

CPRD	2
IPED	1
PSIS-5	1
POMS	1
Cuestionario de Compromiso Deportivo	1
Test sobre estrés y ansiedad	1
Otros instrumentos psicométricos	1
Cuestionarios de autoinformes	1
Entrevista	3
Observación	4
Sociograma	3

Registros Psicológicos

Registros observacionales	1
Historia clínica	1
Perfil del jugador	2
Consideraciones para la Aplicación de Instrumentos	2

Diagnóstico de Necesidades Psicológicas

La valoración psicológica	1
La observación durante la temporada	2
Antecedentes del equipo	3
Saber las necesidades de la categoría	2
Perfil del jugador	2
Requerimientos del cuerpo técnico	4
Requerimientos de directivos	1
Forma de aprendizaje de los jugadores	1

Contenidos de la Preparación Psicológica

Aspectos Psicológicos de Rendimiento

Liderazgo	1
Comunicación	1
Autoconfianza	1
Control de estrés y ansiedad	3
Atención y concentración	1
Autoconocimiento	2
Afrontamiento negativo	1
Afrontamiento positivo	1

Autorregulación	2
Cohesión grupal	3
Motivación	1
Aspectos Psicológicos de Bienestar	
Comunicación	1
Hábitos y disciplina	2
Autorregulación	1
Plan de vida	2
Plan deportivo a largo plazo	1
Control de estrés	1
Utilización del tiempo libre	1
Procesos de duelo	1
Temas de sexualidad	1
Orientación educativa	2
Momentos Críticos de la Competencia	
Trabajo con el error	1
Programación	1
Consideración de los Periodos Deportivos para la Preparación Psicológica	
Conjunción entre lo planteado inicialmente y lo emergente	2
Correspondencia del trabajo psicológico con la periodización	3
Adecuación a los momentos que vive el equipo	1
Integración de aspectos psicológicos emergentes a los planificados	1
Modificación de los aspectos psicológicos a trabajar	2

Carga Psicológica

Identificación de la Carga Psicológica

Observación	1
Comentarios de los jugadores	1

Variación de la Carga Psicológica

Información técnico-táctica	2
Carga física	2
Convocatoria	1
Alineación con el equipo	3
Nivel de atención requerido para la práctica deportiva	1
Contexto de la competencia	1
Antecedentes en la temporada	1
Pertenencia al club	1
Experiencia deportiva	1
Fases finales de la competencia	1
Resultados deportivos	5
Rigurosidad del modelo de juego del club	1
Evaluaciones nutricionales	1

Regulación de la Carga Psicológica

Identificación	3
Actividades de entrenamiento lúdicas o con carga baja	2
Trabajo en equipo	3
Entrenamiento cognitivo motor	1

Mindfulness	1
Técnicas de relajación	1
Sesiones individuales para regular la carga psicológica	1
Sesiones grupales para regular la carga psicológica	1

EJECUCIÓN DEL PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Trabajo Multidisciplinario

Colaboración con entrenadores	1
Colaboración con el área de preparación física	2
Colaboración con el área médica y de fisioterapia	5
Colaboración con el área de nutrición	2
Colaboración con el área académica del club	1
Reuniones de staff	1

Proceso de Inducción e Introducción del Área Psicológica

Inducción de la Preparación Psicológica con el Equipo

Presentación al grupo	3
Introducción a la Psicología del Deporte	3
Relevancia del trabajo psicológico	2
Explicación de la forma de trabajo	5
Explicación de intervenciones individuales	1
Requerimientos para las sesiones	1
Retrospectiva	2
Autoanálisis de necesidades	1
Planteamiento de objetivos	2

Introducción del Área Psicológica en el Proceso Deportivo	
Primer acercamiento al trabajo psicológico	2
Sesión Psicológica	
Planificación de la Sesión Psicológica	
Estudio de los temas de intervención	1
Determinación de conductas esperadas	1
Objetivo	3
Diseño de ejercicios	1
Momento para la sesión	1
Duración de la Sesión Psicológica	
Sesión individual	1
Sesión grupal	2
Espacios para las Sesiones Psicológicas	
Espacios para sesiones individuales	
Espacios abiertos	3
Lugares cerrados	2
Espacios para Sesiones Grupales	
Espacios al aire libre	1
Cancha	3
Gimnasio	1
Espacios cerrados	4
Hoteles de concentración	1
Adaptación previa con otras categorías	1

Secuencia Didáctica de la Sesión Psicológica

Fase inicial	3
Fase principal	3
Fase de cierre	3
Aplicación práctica	1

Medios para Desarrollar Aspectos Psicológicos

Actividades y Estrategias Psicológicas

Dinámicas de trabajo en equipo	1
Herramientas tecnológicas	1
Vídeos	1
Formularios digitales	1
Metáforas	2
Metáfora del mejor amigo	2
La metáfora del pino	3
La carta de reyes magos	1
Juegos	1
Planteamiento de problemas	1
Sesiones de retroalimentación grupal	1
Actividades de reflexión	1
Actividades de autoconocimiento	2
Otras actividades	
Trazo de objetivos	2

Técnicas Psicológicas

Manejo del pensamiento	1
Autodiálogo	2
Técnicas de relajación	1
Meditación	1
Visualización	1
Relajación progresiva	2
Respiración	4

Otras herramientas

El vínculo con los deportistas	1
--------------------------------	---

Secuencia de las actividades	2
------------------------------	---

Formas de Intervención

Intervención grupal	7
---------------------	---

Intervención individual	6
-------------------------	---

Preparación Psicológica de la Competencia

Relajación previa	1
-------------------	---

Uso de comandos	1
-----------------	---

Plan de partido	2
-----------------	---

Asignación de tareas y roles	2
------------------------------	---

Presencia del psicólogo como parte del cuerpo técnico	1
---	---

EVALUACIÓN DE LOS EFECTOS DEL PLAN DE PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Labor compleja	6
----------------	---

Evaluación constante	2
----------------------	---

Referencias para la Evaluación del Plan de Preparación Psicológica

Evaluación inicial	1
Juntas periódicas	1
Supervisión del jefe de área	2
Opinión de entrenadores y directivos	2
Autoevaluación de los jugadores	2
Retroalimentación de los jugadores	1
Madurez en las conductas de los jugadores	8
Aplicación de herramientas psicológicas en la competencia	3
Vínculo de confianza con el deportista	3
Minutos jugados	1
Evolución del equipo	3
Logros deportivos	2
Reconocimiento social	1

Continuidad de la Preparación Psicológica

Consideración de un perfil psicológico por categoría	1
Consideración de la evolución del equipo	2
Informes psicológicos	2
Aspectos que se renuevan	1

Dificultades de la Preparación Psicológica

Saturación de la agenda	3
Dinámica negativa del equipo	1
Liderazgo negativo	1
Situaciones adversas de la competencia	1

Los resultados deportivos	1
Situaciones específicas de las categorías	1
Incumplimiento de los jugadores a las políticas del club	1
Aspectos culturales	2
Colaboración de los miembros de la institución	1

PRINCIPIOS DE LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA

Saber de Psicología	1
Tener claridad	1
Conocer el medio	1
El psicólogo del deporte es un facilitador del proyecto deportivo	1
Conocer los objetivos del club	1
Conocer a la persona	1
Cuidar la forma de comportarse frente al grupo	1
Aprende a trabajar bajo presión	1
Estar listo para la incertidumbre	1
Observación	1
Diseñar prioridades	1
Trabajo multidisciplinario	1
Realización de actividades dinámicas y significativas	1
Cuidar los tiempos	1

Total de códigos	354
-------------------------	------------

Narrativa: Planificación de la Preparación Psicológica

Diseño del Plan de Preparación Psicológica

Objetivos Deportivos y Psicológicos

Para desarrollar un plan de preparación psicológica, uno de los elementos primarios que guía el plan, es el objetivo por cumplir. Para definir los objetivos psicológicos es importante tener conocimiento del objetivo deportivo del equipo. Los psicólogos expertos indicaron tener claro y presente el objetivo deportivo del equipo: *“conocer qué es lo que el club está buscando... algo que tenía primordial esta temporada era que el equipo lograra trabajar, o sea, que lograra conjuntarse para poder cumplir con el modelo de juego que se estaba pidiendo, que tuvieran el entendimiento de lo que tenían que hacer”* (E2).

Los planes de preparación psicológica se integran al plan deportivo del equipo, esto coincide con lo propuesto por Becerril (2022), y sitúa al psicólogo como un facilitador del proyecto deportivo.

Dentro de los objetivos psicológicos, se deben plantear objetivos dirigidos, por un lado, a mejorar el rendimiento en la práctica deportiva, como por ejemplo: *“mejorar el manejo emocional en situaciones de estrés, y mejorar el desarrollo de la atención y concentración en la toma de decisiones”* (E3), así como también, favorecer el desarrollo y bienestar psicológico de los jugadores: *“autoconocimiento y la fortaleza mental es lo que más se nos pide, en temas de desarrollo hacia los jugadores”* (E1).

Los expertos entrevistados consideraron dentro de sus planes, objetivos tanto de rendimiento deportivo como de bienestar psicológico, contribuyendo a la doble finalidad de la psicología del deporte expuestas por Weinberg y Gould (2010).

Áreas Responsables del Diseño del Plan de Preparación Psicológica

El diseño del plan psicológico de un equipo debe ser responsabilidad del psicólogo del deporte, coincidiendo con Weinberg y Gould (2010), y con lo dicho por los expertos, estos últimos, resaltan la consideración de otras áreas para el diseño del plan: *“el departamento de psicología de la mano de la dirección deportiva del club, la dirección deportiva de fuerzas básicas y los entrenadores, los cuerpos técnicos de cada equipo”* (E1).

Población Objetivo del Plan de Preparación Psicológica

Al momento de diseñar un plan de preparación psicológica es importante identificar hacia qué población será dirigido el plan.

Los psicólogos expertos tuvieron como población principal, los futbolistas del equipo en general; además, de manera particular, se consideraron a los jugadores expuestos a situaciones críticas durante la temporada: *“y hay algunos esquemas específicos de intervención que es hacia los más grandes, hacia los arqueros, hacia los líderes, y los jugadores que estén tomando participación ya con primera y estén de manera itinerante en primera y regresen a fuerzas, básicas”* (E1).

Sumándose a lo sugerido por García-Mas (2002), el staff y/o cuerpo técnico también recibió acompañamiento psicológico. Algunos ejemplos de trabajo con entrenadores fueron el desarrollo de habilidades psicológicas: *“con ellos trabajé la comunicación asertiva, y el ambiente que hace el entrenador, clima motivacional., por lo mismo de que estábamos todos conociendo a los jugadores”* (E2), y el acompañamiento hacia el logro de objetivos: *“cada mes aproximadamente se lleva un análisis de lo sucedido, los objetivos que se seguían en el mesociclo, si se alcanzaron o no, y se replantean las necesidades. En eso, nosotros jugamos un papel muy importante, porque la parte psicológica hace el análisis y tratamos de guiar a las*

personas que participan a que encuentren las respuestas correctas y el análisis adecuado en las acciones y los resultados” (E1).

Valoración Psicológica

Weinberg y Gould (2010) mencionan como un hecho relevante dentro del plan de preparación psicológica, la valoración de las habilidades psicológicas.

Momentos para la Valoración Psicológica

Se consideraron algunos de los siguientes momentos para la valoración psicológica:

- Al inicio de la temporada. *“Al inicio para saber el estado con que nos enfrentamos después de un periodo de descanso relativamente largo” (E1). “Sin embargo, en la primera (evaluación) muchas veces como es al inicio de la temporada...me salen situaciones muy normalizadas” (E2).*
- A mitad de la temporada, considerando la aparición de ciertas situaciones de riesgo conforme va progresando el torneo. *“Mientras vamos avanzando en la temporada empiezan a surgir diferentes situaciones, entonces, la vuelvo a aplicar, y ya a la mitad de la temporada me empiezan a salir chicos que ya no pueden dormir, chicos que ya están teniendo problemas de ansiedad, algunos de depresión, algunos otros casos más graves, como que si no juegan ya están pensando y teniendo ideas suicidas” (E2).*
- Al finalizar el torneo regular. En las últimas jornadas antes de finalizar el torneo regular, el jugador y cuerpo técnico prestan atención a otras situaciones por encima de las valoraciones: *“justo porque cuando se acerca la última jornada, por lo regular el estado emocional del grupo tiene mayor tensión o está más preocupado por el resultado deportivo, que por su estado psicológico o para aplicar una prueba un instrumento” (E4).*

Cabe señalar que la valoración psicológica no se realiza en todos los momentos indicados anteriormente, sino que el psicólogo determina cuál o cuáles son los momentos más pertinentes para llevarla a cabo. El momento para la valoración más recurrido por los expertos fue el inicio de temporada, seguido por el fin del torneo regular, que es antes de iniciar la fase de liguilla, y finalmente, la mitad de la temporada, sin embargo, cada momento tiene su justificación.

Otra consideración dentro del proceso de valoración es la limitante del tiempo para la aplicación e interpretación de instrumentos, por lo que una de las sugerencias es recurrir a pocos pero significativos instrumentos, posiblemente uno por temporada en distintos momentos: *“la verdad es que aplicamos pocos cuestionarios, pocos instrumentos, por lo mismo del tiempo, porque, si yo aplico una semana, seguramente me va a llevar un poco de tiempo calificarlos, te digo, yo, en esta temporada tenía tres categorías, ...tenía alrededor de 70 o 80 jugadores en las tres categorías, entonces, si aplico instrumentos, para darles una retroalimentación adecuada, el tiempo me come, entonces intento hacerlo un poco más práctico”* (E2).

Instrumentos de Valoración Psicológica

Los instrumentos de valoración psicológica empleados por los expertos se enlistan a continuación:

- Cuestionario de Características Psicológicas del Rendimiento Deportivo (E4), (E1).
- Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (E4).
- Inventario de Habilidades Psicológicas para el Deporte (E4).
- Profile of Mood States (Perfil de los Estados de Ánimo) (E1).
- Cuestionario de Compromiso Deportivo (E3).
- Algunas pruebas para medir estrés, ansiedad, (E1), temperamento, atención y concentración (E3).

- Cuestionarios de autoinformes (E4).
- Entrevista (E3), (E2).
- Observación (E1; E2; E3; E4).
- Sociograma (E3; E4).

Dentro de la valoración psicológica, los expertos recurrieron a métodos cualitativos, principalmente la observación, la entrevista y el sociograma, así como a métodos psicométricos, principalmente el CPRD.

Con respecto a los métodos psicométricos, para evitar la habituación de los jugadores al mismo cuestionario, uno de los expertos alterna los instrumentos aplicados en la temporada con los aplicados en otra: *“cada temporada buscamos alternar entre dos o tres pruebas para evitar un poco la habituación de los jugadores al mismo cuestionario. Se les aplica de base una prueba psicométrica..., se aplica a todas las categorías la misma, bueno..., y cada psicólogo decide si quiere aplicar alguna u otra prueba o algún otro método de obtención de información”* (E4).

Registros Psicológicos

La información obtenida en las valoraciones se documentó en algunas de las siguientes formas:

- Registros observacionales.
- Historia clínica. *“Referente más a temas clínicos, pero que tienen que ver con el deporte...con quién viven, porque ya en esta categoría muchos viven con un compañero, o solos, o algunos muy pocos con su familia todavía, entonces nos enfocamos un poco a tener esa información..., si tienen alguna enfermedad, si han tenido lesiones, si pueden dormir, esto es muy importante porque la mayoría nos pone que les cuesta dormir previo a una competencia y durante la semana, aspectos emocionales, aspectos un tanto como*

de su entorno, si en su familia sus papás están separados, juntos, si hay algún tipo de agresión, violencia o este tipo de cosas” (E2).

- Perfil psicológico y/o deportivo de los jugadores. *“Cada equipo tiene un perfil de ingreso y egreso de habilidades psicológicas, ese se diseñó desde sub 12, tenemos sub 12, sub 14, sub 16, sub 18 y sub 20. Y también tenemos un perfil de las habilidades psicológicas que debe de tener un jugador cuando sale de la sub 20” (E1).*

El uso de estos registros seon herramientas de gran utilidad para dar seguimiento al trabajo psicológico.

Diagnóstico de Necesidades Psicológicas

Weinberg y Gould (2010) indican que uno de los elementos a considerar para realizar un plan de preparación psicológica, es determinar cuáles aspectos psicológicos trabajar durante la temporada. Además del proceso de valoración que se ya se ha mencionado, y dentro de ella, *“la observación que... se fue teniendo durante la temporada” (E2)*, se consideraron otros criterios para determinar qué aspectos psicológicos desarrollar durante la temporada como parte del plan de preparación psicológica:

- Antecedentes del equipo. *“Saber qué pasó la temporada pasada, cómo vienen, cómo quedaron, qué paso, entonces ahí haces como esta continuidad” (E3).*
- *“Saber las necesidades de la categoría. La (sub) 20 necesita mucha resistencia, necesitas conocer la categoría. Tienes un equipo de 25 (jugadores). La (sub) 20 es el último escalón de básicas para poder llegar a primera, esto que quiere decir, que así como tienes la oportunidad de tú llegar, también ellos bajan, entonces, nos han tocado temporadas en donde nos bajan 7 jugadores, de esos 25 jugadores que tienes, sólo 4 juegan, entonces, tienen que tener una súper resistencia mental, o sea, conocer de qué se*

trata, así como ellos pueden subir, así bajan, entonces, por eso es que tuvieron todo ese proceso de básicas, porque en (sub) 20 necesitan estar como muy claros sobre quiénes son y qué quieren. Entonces, lo primero es saber qué te demanda la categoría, la (sub) 20 te demanda mucha resistencia, mucha fortaleza, mucho tener claro quién eres, y trabajas donde un jugador te puede jugar 3 partidos y es el titular en liguilla, entonces él tiene que enseñarse a trabajar para que esté listo para liguilla, entonces lo primero es saber cuáles son las necesidades de la categoría, qué te demanda la categoría, cómo es la competencia de la categoría, y con base en ello, en la (sub) 20 necesitamos trabajar mucho esta parte, este autoconocimiento y esta resistencia, manejo de la frustración, para que tú no bajes tu rendimiento y estar listo, porque siempre se presenta una oportunidad, entonces ellos deben estar listos” (E3).

- Perfil del jugador. *“Cada área te va poniendo qué necesita, física, técnica, táctica, psicológicamente” (E3).*
- Requerimientos del cuerpo técnico. *“Necesidades percibidas por el cuerpo técnico y los objetivos que éstos tenga, entonces tratamos de colaborar con el objetivo del entrenador, facilitar su proyecto” (E1).*
- Requerimientos de directivos (E2).

Forma de aprendizaje de los jugadores. “Si no los conozco, también, mucho de lo que el cuerpo técnico requiere, en este caso, también, por ejemplo, en las primeras sesiones hice algunos ejercicios sobre atención y concentración, porque les dieron sesiones para que aprendieran el modelo de juego, pero cuando ya lo tenían que ejecutar, no se lograba, entonces, al principio fue un poco eso, como ver y conocer también un poco la forma de aprendizaje de los jugadores... me di cuenta que muchos eran muy visuales, entonces, fue

como, oye ¿sabes qué?, la mitad de nuestro equipo es muy visual, hagámosle una presentación, o algunos son kinestésicos, pongámoslos no a jugar durante el entrenamiento y que lo entiendan ahí, sino algunos ejercicios que puedan ir realizando y eso les vaya dando el entendimiento de lo que estamos buscando” (E2).

Los criterios que presentaron mayor frecuencia fueron los requerimientos del cuerpo técnico, y los antecedentes del equipo. Además, una de las respuestas más densas y en las que se enfatizó reiteradamente durante la entrevista por parte de la experta, se refiere a conocer las necesidades de la categoría, en este caso, entender la dinámica de las categorías de fuerzas básicas próximas a primera división, cuyo “carnet único” da la posibilidad a los jugadores de subir de categoría y volver a bajar de manera alternada durante la temporada, generando gran incertidumbre durante la temporada, y ante ello, una necesidad psicológica.

Considerar múltiples factores para determinar qué aspectos trabajar durante la temporada, favorece la precisión de los objetivos psicológicos. Lo anterior refuerza el hecho de que el plan psicológico no debe ser un trabajo aislado, sino integral y contextualizado.

Contenidos de la Preparación Psicológica

La preparación psicológica de los expertos incluyó aspectos tanto de rendimiento como de bienestar.

- Aspectos psicológicos de rendimiento: liderazgo (E4), comunicación (E4), autoconfianza (E4), control de estrés y ansiedad (E2; E4), atención y concentración (E2), autoconocimiento (E1; E3), afrontamiento negativo (E1), afrontamiento positivo (E1), autorregulación (E3; E4), cohesión grupal (E1; E2; E3), y motivación (E1).
- Aspectos psicológicos de bienestar: comunicación fuera de la cancha (E4), hábitos y disciplina (E2; E4), autorregulación (E3), plan de vida y plan deportivo (E1), control de

estrés (E1), utilización del tiempo libre (E1), procesos de duelos y pérdidas emocionales (E1), así como orientación educativa (E1), (E3), y de temas de sexualidad (E1).

La consideración de aspectos psicológicos de rendimiento y de bienestar como elementos a desarrollar dentro de los planes de preparación psicológica, concuerda con el concepto de “jugador persona” sugerido por Roffé y Bracco (2003).

Los aspectos psicológicos trabajados por los expertos no implican el hecho de que forzosamente se deba trabajar sobre ellos en estas categorías, pero sí pueden representar una tendencia que refleje las necesidades psicológicas más representativas de los jugadores pertenecientes a estas categorías.

Además de los aspectos mencionados, se trabajan situaciones específicas de la práctica deportiva como el trabajo ante el error: *“algo que trabajo mucho es con el error, busco quitar mucho la carga emocional al error, y entonces ahí trabajamos con lo que es autoconocimiento, con lo que es autorregulación, siempre quitarle carga a esto del error, este manejo de emociones”* (E3).

Con respecto a la programación de estos aspectos psicológicos a lo largo de la temporada, uno de los expertos mencionó trabajar cada aspecto, por lo menos un mes aproximadamente, y desarrollarlo con actividades variadas: *“mi experiencia me ha dado para decir, digo, esto se lo he escuchado alguna vez a una psicóloga, que, es trabajar una variable, a mí me funciona trabajarla por lo menos un mes, pero no les voy a dar el mismo ejercicio, o sea, lo voy desarrollando”* (E3).

Consideración de los Periodos Deportivos para la Preparación Psicológica

Una de las consideraciones presentes en los psicólogos consultados, fue la conjunción entre la planificación inicial y las situaciones que van emergiendo durante la temporada.

El trabajo psicológico inicialmente correspondió con la temporada completa: *“desde el día 1 de pretemporada, ahí estamos hasta cierre de torneo”* (E3). Esta temporada se dividió en períodos, una forma de periodizar constó de *“pretemporada, de una fase inicial, medio torneo, cierre de torneo y de posttemporada, ahí podemos entrar a esta etapa de liguilla”* (E3). Estos períodos se consideraron para la planificación de la preparación psicológica: Entonces, se planificó, por ejemplo: *“como la liguilla son dos partidos, y demás, por eso el trabajo fuerte es en el torneo para que ya tengan herramientas, que no me gusta tanto, porque puedes seguir trabajando en liguilla, y en liguilla es más individual el acercamiento”* (E3).

Aunado a la planificación base, se consideraron situaciones emergentes que van surgiendo durante la temporada y que en ocasiones van modificando la prioridad de necesidades que se tenían contempladas inicialmente: *“cambia, de acuerdo con las exigencias o los momentos que viven los equipos”* (E1). Por un lado, en uno de los equipos se ajustó el plan y, se integraron los aspectos psicológicos emergentes a los ya planeados: *“era una sesión de trabajo en equipo, que incluyera algo de atención o de concentración, porque no sabíamos qué pasaba con los jugadores que tenían muchísimo talento, pero cuando tenían que ejecutar, eran una locura, entonces, la base no cambió, mis sesiones grupales eran actividades de algún trabajo en equipo, algún trabajo de cooperación que incluía la otra variable, que en pretemporada fue atención, concentración, y ya en liguilla era mucho esta parte de control de estrés”* (E2); por otro lado, en otro de los casos se modificaron completamente los aspectos psicológicos planificados inicialmente: *“hubo un momento en que estaba planificando trabajar aspectos de autoconocimiento, y se tuvo que recurrir a variables psicológicas referentes a la competencia porque se tuvieron de cinco partidos, dos perdidos, dos empatados y un ganado, entonces era un momento en que se sentía una disminución de la efectividad de los esfuerzos y se empezaba a dejar de creer en el programa que se tenía, entonces debimos regresar al planteamiento de*

objetivos individuales y colectivos, al tema de razonamiento de los esfuerzos, la intencionalidad, y temas de la causalidad de los logros, que sean capaces de entender por qué suceden las cosas y por qué dejan de suceder. Entonces ese fue un mes que tuvimos que desviar el trabajo hacia otros objetivos” (E1). Una de las formas que se halló para conjuntar el trabajo psicológico planificado inicialmente y el emergente, fue: *“cada 6 juegos o cada 6 jornadas se hizo un reajuste de los objetivos psicológicos”* (E4).

La adaptación por parte de los expertos a los distintos períodos y momentos de la temporada, se integra a las propuestas de Bompa (2013), y Balague (2001), sobre una periodización de la preparación psicológica, y reitera la labor del psicólogo como una labor flexible, capaz de adaptar la preparación a las necesidades emergentes, ya sea integrando otros aspectos psicológicos a los ya planificados, o en ocasiones, modificándolos completamente, pero partiendo siempre de una estructura inicial y no improvisada.

Carga Psicológica

Identificación de la Carga Psicológica

Otro de los elementos a resaltar a la hora de planificar es el nivel de carga psicológica. Para determinar las fluctuaciones de la carga psicológica se recurrió a la observación, a la identificación de una carga psicológica alta por parte de los propios jugadores: *“el primer punto es enseñarles que lo reconozcan, ponerle nombre y apellido a lo que estoy sintiendo, a lo que estoy pensando, y a observarme”*(E3), y a los comentarios de los jugadores manifestando síntomas relacionados con una alta carga psicológica *“tuvo la confianza de decirme “sabes qué, estoy así, o sea, llevo tres horas sin dormir”* (E2).

Variación de la Carga Psicológica

Los expertos indicaron que diversos factores determinaron la carga psicológica durante la temporada, entre los que se encontraron los siguientes:

- Información técnico-táctica (E4).
- Nivel de carga física (E4)
- Incertidumbre provocada por las convocatorias y, promociones para la competencia (E3).
- Alineación con el equipo (jugar o no jugar) (E3).
- Nivel de atención requerido para la práctica deportiva (E3).
- Situaciones propias de la competencia como jugar de visitante, o los comportamientos de la porra adversaria (E2).
- Antecedentes de la misma temporada (E2).
- Presión por pertenecer a un club (E2).
- Experiencia deportiva de haber o no jugado antes ciertas competencias o fases de una competencia (E2).
- Fases finales de la competencia (E2).
- Resultados deportivos (E2; E4).
- Rigurosidad del modelo de juego del club o del entrenador (E2).
- Cumplir los parámetros de las evaluaciones nutricionales (E2).

Aunque las fluctuaciones de la carga psicológica tienen un origen multifactorial, se puede apreciar que los factores asociados con la competencia representan un gran detonante de los niveles de carga psicológica, que van desde los resultados deportivos hasta la competencia por un puesto.

Regulación de la Carga Psicológica

Las formas empleadas por los expertos para regular la carga psicológica fueron:

- Análisis de sensaciones, emociones, pensamientos (E1).
- Actividades de entrenamiento lúdicas o con carga baja (E4).

- Trabajo en equipo (E2; E3).
- Entrenamiento cognitivo motor (E1).
- Mindfulness (E1).
- Técnicas de relajación (E1).

Para regular la carga psicológica, se recurrió a sesiones individuales o grupales, dependiendo de la cantidad de jugadores que presenten niveles excesivos: *“cuando se detectó una carga psicológica excesiva en algún jugador, se intervino a través a una sesión individual y cuando se detectó una carga excesiva en más de la mitad de los jugadores del equipo, se trabajó a través de sesiones grupales”* (E1).

La identificación y regulación de la carga psicológica dentro del plan de preparación psicológica, evidencia la preocupación de los expertos sobre los efectos tanto a nivel deportivo como extradeportivo, que pueden ser originados por niveles excesivos de carga psicológica, sobre todo en ámbitos de constante incertidumbre y competencia como lo es el fútbol de alto rendimiento.

Ejecución del Plan de Preparación Psicológica

Trabajo Multidisciplinario

Para la implementación del plan de preparación psicológica es importante el trabajo conjunto del área de psicología con otras áreas del club, desde entrenadores, como sugieren Weinberg y Gould (2010), así como otras áreas del cuerpo técnico y del staff:

- *“Con entrenadores, sobre todo es con quien tenemos más acercamiento”* (E2).
- *“Relación muy fuerte con los preparadores físicos, se mantiene el tema de la observación constante en aspectos como la concentración, la cohesión colectiva, la cohesión de grupo, la cooperación, el seguimiento de las instrucciones, la capacidad de manejo de*

información, trabajo cognitivo motor o trabajo de procesamiento de la información”

(E1).

- *“Vinculación con el área médica para la intervención en deportistas lesionados y jugadores relacionados, ya sea en su proceso de recuperación, rehabilitación y reentrenamiento” (E4).*
- *“Nos vinculamos con el área de nutrición para el seguimiento de hábitos, seguimiento de sus planes nutricionales para seguimiento de, pues, de metas de peso” (E4).*
- *“Nos vinculamos con las áreas académicas como en el apoyo de tutorías de la parte académica de los jugadores” (E4).*

Cabe destacar al área médica como el área que más fue citada por los expertos para trabajar en conjunto con ellas.

Una forma de fomentar el trabajo multidisciplinario fueron las reuniones periódicas *“para actualizarse constantemente en temas de salud, nutrición, psicología, que nos ayudan a tener un mayor impacto en nuestras intervenciones individuales y colectivas” (E1).*

Independientemente del número de participantes que compongan un cuerpo técnico o staff, se entiende al psicólogo del deporte como un integrante de éste, y se sugiere una colaboración en conjunto con las áreas que compongan un equipo deportivo.

Proceso de Inducción e Introducción del Área Psicológica

Inducción de la Preparación Psicológica con el Equipo

Para lograr un adecuado impacto en la implementación del plan, es importante llevar a cabo una fase de inducción con el equipo que implica el primer contacto con los deportistas durante la temporada. En esta fase de inducción del área psicológica, los expertos mencionaron haber realizado las siguientes acciones:

- Presentación al grupo. *“Nos presentan, estamos dentro del staff, dentro del cuerpo técnico”* (E3).
- Introducción a la Psicología del Deporte. *“Los objetivos o los propósitos que tiene”* (E4).
Y explicarles que *“para que este rendimiento esté bien siempre es importante saber cómo está la persona”* (E3).
- Relevancia del trabajo psicológico (E1; E4).
- Explicación de la forma de trabajo. *“Las situaciones que se evalúan y los temas que se están observando y cómo nos basamos nosotros para tomar notas o tomar registros de los que sucede en entrenamientos y partidos”* (E1). *“Empiezo a mostrarles o a darles ejemplos de lo que podemos ver en cuanto a variables”* (E2). Que *“lo que hacemos es acompañar en cancha, entonces, y desde este acompañamiento en cancha...observamos qué está pasando y de esta manera podemos retroalimentar o reforzar”* (E3).
- Explicación de intervenciones individuales. *“Las sesiones individuales también se las explico: yo les voy a llamar, pero eso es parte de mi planeación, si en alguna situación, ustedes necesitan hablar conmigo, estoy completamente abierta a eso”* (E2).
- Requerimientos para las sesiones grupales (E2).
- Retrospectiva. *“Los jugadores o todo el plantel hacen una reseña de la forma deportiva con la que terminaron el torneo anterior... Se hace una retrospección de qué sucedió el torneo pasado”* (E1).
- Autoanálisis de necesidades (E1).
- Planteamiento de objetivos (E1; E4).

Antes de implementar estrategias dirigidas al desarrollo de los aspectos psicológicos planteados para el ciclo deportivo, es importante considerar algunas de las acciones mencionadas

por los expertos, y programar al inicio de la temporada, una o más sesiones dirigidas a este primer acercamiento.

Esta fase de inducción coincide con la fase educativa del entrenamiento de habilidades psicológicas propuesta por Weinberg y Gould (2010).

Introducción del Área Psicológica en el Proceso Deportivo

Además de llevar a cabo una fase inductiva del trabajo psicológico durante la temporada, los expertos se refirieron a un primer acercamiento del área psicológica con las categorías menores de fuerzas básicas, como una introducción al trabajo psicológico que genere bases psicológicas para futuras categorías, como parte de un proceso formativo. *“De acuerdo con nuestro plan, lo ideal es en sub-13, cuando son chiquitos, ahí se inician con aspectos de cohesión, identidad deportiva, se trabaja con adaptación al trabajo formal del fútbol, tener la capacidad de asumir el rol dentro del equipo, manejo del tema de disciplina, el seguimiento del trabajo de manera formal”* (E1).

Sesión Psicológica

Planificación de la Sesión Psicológica

Para desarrollar una sesión psicológica lo primero que se llevó a cabo fue una planificación: *“lo primero es la planificación, saber el objetivo que tenemos, la necesidad clara y expresa tanto del equipo como del cuerpo técnico o la intención que tenemos nosotros. También se trabaja con los mecanismos o los temas de intervención que normalmente los diseñamos nosotros o tomamos referencia de bibliografía. Muchas ocasiones se preparan o se adaptan a una etapa con deportistas más pequeños y después ya se trabaja con el equipo mayo de sub20. También se describen las conductas que se quieren ver modificadas, este es un tema que inició recientemente en esa temporada y se sigue fortaleciendo, tanto en entrenamientos como partidos, se trata de llevar registro de las conductas y cómo se van modificando* (E1)”, entonces es, qué

variable se va a trabajar, cuál es el objetivo y se hacen los ejercicios, y se comparte pues en grupo (E3).

Se evidenció que los planes de preparación psicológica se integran al plan deportivo del equipo, esto coincide con los propuesto por autores como Becerril (2022), y sitúa al psicólogo como un facilitador del proyecto deportivo, siendo éste, uno de los principios fundamentales de este trabajo.

Secuencia Didáctica de la Sesión Psicológica

La sesión psicológica se realizó bajo la siguiente estructura:

- Fase inicial. *“Se presenta el objetivo de la sesión y el tema a trabajar (E4). En esta fase también se puede realizar una actividad de toma de grupo: “normalmente, dependiendo la variable que vaya a trabajar hago un rompehielos, chiquitito, como para captar la atención” (E2).*
- Fase principal. *“Se desarrolla el contenido u objetivo psicológico que se quiere trabajar” (E4).*
- Fase de cierre. *“Retroalimentación de la sesión y de la actividad o la dinámica” (E4), por ejemplo: “les pregunto ‘¿a ver, esta actividad, a qué les suena?’, o ‘¿qué lograron identificar?’, y entonces ellos me dicen ‘no pues, tal y tal cosa’, y después yo ya explico como ‘sí, comunicación, pero esta fue un tipo de comunicación específica, ah esta fue comunicación asertiva, ¿por qué?, porque hubo esto, esto, y esto, entonces le doy una retro de la actividad, de cómo lo hicieron porque muchas veces se logra el objetivo de la actividad y muchas otras veces no, entonces es como de, si no se logró, se esperaba esto, y no se logró por tales aspectos, y si se logró por tales cosas, y se les da ahí como una psicoeducación” (E2).*

- Fase de Aplicación. “*Tiene que ver con la aplicación dentro de la cancha y dentro del entrenamiento deportivo*” (E1).

Medios para Desarrollar Aspectos Psicológicos

A continuación, se enlistan las distintas estrategias, actividades y técnicas empleadas por los expertos para desarrollar aspectos psicológicos:

Actividades y Estrategias Psicológicas

- Dinámicas dirigidas a fomentar el trabajo en equipo, la cohesión grupal y la comunicación (E4).
- Uso de herramientas tecnológicas:
 - Sesiones de vídeo (E4).
 - Empleo de formularios vía web para realizar acciones como entrevistas y evaluaciones (E3).
- Empleo de metáforas en donde se integran técnicas psicológicas (E3):
 - Metáfora del mejor amigo: actividad que consiste en identificar al error como un mejor amigo, con la finalidad de quitarle carga psicológica al error y trabajar la autorregulación (E3).
 - Metáfora del pino: actividad para trabajar aspectos como el autoconocimiento a partir de una analogía del pino, cuya naturaleza es crecer y mantenerse verde todo el año, como una reflexión para mantener viva la naturaleza propia y persistir hacia el logro de metas (E3).
 - Carta de reyes magos: actividad de autorreflexión derivada de la tradición de escribir cartas a los reyes magos, que consiste en escribir una carta al jugador del

torneo pasado y una carta sobre qué le pedirían al jugador del presente torneo. Se pueden trabajar aspectos como la autoconfianza y/o la motivación (E3).

- Juegos y actividades que requirieran que todos se mantengan activos (E2).
- Planteamiento de problemas: estrategia didáctica que consiste en plantear una situación o problemática, y dejar a los futbolistas que vayan reflexionando durante la actividad hasta encontrar las soluciones y puedan cumplir el objetivo esperado (E2).
- Sesiones de retroalimentación grupal:
 - Actividades de reflexión: sesiones en donde se analiza cómo está presente la variable psicológica en los jugadores, la situación ideal a la que quieren llegar y la forma de llegar a ella (E4).
- Actividades de autoconocimiento, por ejemplo, identificar fortalezas y áreas de mejora, tanto individuales como de equipo (E3; E4).
- Otras actividades para desarrollar aspectos psicológicos:
 - Planteamiento de objetivos, dirigido principalmente a objetivos de proceso o ejecución, para ser conscientes del trabajo que se tiene que hacer tanto en entrenamientos como en competencias (E1; E2).

Técnicas Psicológicas

- Manejo del pensamiento (E4).
- Autodiálogo (E3; E4).
- Técnicas de relajación:
 - Meditación (E4).
 - Visualización (E3).
 - Relajación progresiva (E2; E4).

- Respiración (E2; E3; E4).
- Otras herramientas:
 - Creación de vínculo de confianza del psicólogo con los deportistas.

Una de las experiencias de los participantes, resalta la importancia que dio a la secuencia entre actividades: *“busco que tengan una secuencia, algo que me ha ayudado es que vayan teniendo una secuencia... y es: autorregulación 1, autorregulación 2...”* (E3).

Formas de Intervención

A la hora de realizar un plan de preparación psicológica, se debe establecer la forma de desarrollar aspectos psicológicos tanto individuales como de equipo. Los expertos evidenciaron un trabajo simultáneo entre las intervenciones grupales e individuales.

Intervención grupal. Se lleva a cabo con base en la programación de la temporada: *“nosotros lo tenemos establecido en cuanto a la programación; en cuanto sale la programación ya del torneo, pero también desde antes, sesiones grupales, estas sesiones grupales son cada semana o cada quince días, cada quince días porque a veces se tienen jornadas dobles, entonces ahí como que no hay tiempo, pero ya se tiene establecido estas sesiones grupales”* (E3).

Una de las recomendaciones seguidas por uno de los expertos fue realizar las sesiones grupales antes del entrenamiento y con una duración de 30 a 40 minutos: *“las sesiones grupales en mi caso son antes del entrenamiento, siempre, después no, porque no te hacen caso, y duran de 30 a 40 minutos”* (E3).

Estas sesiones se llevaron a cabo en distintos escenarios: espacios al aire libre como áreas verdes (E2), la cancha (E1; E3), o espacios cerrados como el gimnasio (E1), salas de juntas (E1), salones (E3), vestidores (E3), área de psicología (E3), e incluso en los hoteles de concentración, en algún salón (E1).

Intervención individual. Uno de los hallazgos relevantes sobre las formas de intervención, es la programación de las intervenciones individuales, las cuales, a diferencia de las sesiones grupales, carecen de una programación previa, sino que se determinan de acuerdo con las peticiones del cuerpo técnico, directivos, los propios jugadores o las observaciones del psicólogo: *“el tema de la intervención individual tiene que ver con las expectativas del cuerpo técnico y la institución hacia los jugadores, y, por otro lado, la petición directa de los jugadores para hacer la intervención”* (E1). *“El cuerpo técnico te manda los jugadores, o tú observas algo en cancha o el jugador se acerca; desde el día uno se tiene abierta esa opción”* (E3).

También se resaltó la flexibilidad para la programación de las intervenciones individuales con respecto a las intervenciones grupales, tomando en cuenta la disponibilidad de horarios tanto de deportistas como del psicólogo: *“no había como una planificación muy cerrada sobre las individuales entonces había veces en las que yo me tengo que ajustar muchas veces a los horarios de los entrenadores”* (E3). Otro de los expertos indicó llevar sesiones individuales en distintos momentos del entrenamiento, y con una duración de 5 a 15 minutos: *“son intervenciones pequeñas en momentos específicos del entrenamiento, es decir, antes de empezar a entrenar, durante el entrenamiento, después del entrenamiento, entre 5 y 15 minutos, que le dedique a cada jugador, bueno, no a cada jugador, sino a diferentes jugadores”* (E4).

Al igual que las sesiones grupales, las sesiones individuales se llevaron a cabo en distintos escenarios: espacios abiertos como un jardín (E2), el campo (E4) o las gradas (E4), y espacios cerrados como una oficina (E2), o un salón (E4).

Preparación Psicológica de la Competencia

Además de realizar un trabajo psicológico en entrenamientos, la preparación psicológica también se llevó a la competencia. Al respecto, se consideraron las siguientes acciones:

- Relajación previa a la competencia, empleando técnicas como la relajación progresiva (E1).
- Ejercitación de la comunicación verbal a través de comandos o palabras clave que activan conductas, y que se entrenan previo a la competencia para su aplicación a la hora de la misma (E4).
- Plan de juego que contiene las intenciones, las instrucciones básicas, habilidades y recursos de los futbolistas, pilares del funcionamiento individual, asociaciones con compañeros, momentos de riesgo y momentos de fortaleza. También se puede analizar al rival dentro de este plan psicológico (E1; E4).
- Asignación de tareas y roles para la competencia, así como de comisiones o responsabilidades específicas para las competencias (E1; E2).
- Acompañamiento del psicólogo durante la competencia, como un miembro del cuerpo técnico (E3).

Entre las actividades mencionadas por los expertos, se menciona la realización de un plan de partido, en sincronía con Boillos (2006) que habla de un plan de competencia para antes, durante y después de ella. También se integraron otras estrategias como el uso de técnicas de relajación, además de la presencia física del psicólogo a la hora de la competencia como un miembro más del cuerpo técnico.

Evaluación de los Efectos del Plan de Preparación Psicológica

Con respecto a la evaluación de la eficacia del plan de preparación psicológica, se reiteró como una labor compleja: *“esto no es que te mida los pliegues de la grasa”* (E3), *“pues desafortunadamente, no hay muchas eh formas de observar el rendimiento psicológico con lo deportivo”* (E4), dada la complejidad para cuantificar conductas: *“no lo tenemos tan fácil porque*

muchas de las conductas no las podemos cuantificar permanentemente” (E1), y la subjetividad que se pudiera presentar dentro del proceso de evaluación: “termina siendo una percepción propia, una percepción del trabajo, individual... y no termina de estar sesgado por nuestra percepción ” (E1), y que no se lleva cabo de manera específica: “como tal podemos decir que no se tiene una evaluación específica” (E2).

A pesar de la complejidad para evaluar los efectos de la preparación psicológica, los expertos recurrieron a una serie de referencias para la evaluación del plan, tales como la comparación de resultados de la evaluación final con la evaluación inicial (E1), la retroalimentación del jefe de área (E2), la opinión de entrenadores y directivos (E1), la autoevaluación de los jugadores sobre su progreso psicológico (E4), la madurez en las conductas de los jugadores (E1; E3; E4), la evolución del equipo (E3), así como la aplicación de herramientas psicológicas en momentos críticos de la competencia (E1; E2; E4), la cantidad de minutos jugados por futbolista (E4), los logros deportivos alcanzados (E3; E4), el vínculo de confianza creado con los deportistas (E3) y el reconocimiento social de los distintos actores deportivos hacia el trabajo psicológico (E3).

Dentro de las referencias mencionadas por los expertos para evaluar los efectos del plan psicológico, la madurez en las conductas de los jugadores, el empleo de herramientas psicológicas en la competencia, y los logros deportivos alcanzados son referencias de gran frecuencia dentro de los expertos, donde las últimas dos, también han sido sugeridas por Buceta (1998). Además, se agregan otras referencias citadas por los expertos, para medir el progreso producido por la preparación psicológica, de cara a retroalimentar el proceso y promover su continuidad.

Continuidad de la Preparación Psicológica

Los psicólogos consultados indicaron de qué manera dan seguimiento al trabajo psicológico de una temporada concluida hacia próximas temporadas:

En primer lugar, *“tenemos que ver la evolución del equipo y en qué nivel vamos a tomar las variables psicológicas, a lo mejor una variable ya la tengo muy avanzada en la temporada anterior y ahora para la siguiente me tengo que regresar, o ya no es tan relevante y tenemos que ver la evolución específica. Como una secuencia sí tiene que ser, sin embargo, como dice la palabra, las variables psicológicas están cambiando permanentemente y ahí es donde nosotros tenemos que ser muy observadores para entrar de manera correcta y que la agenda del club y del psicólogo concuerde con la agenda y las necesidades de los jugadores”* (E1).

Este seguimiento, se logró de la siguiente manera:

- A través de informes psicológicos. *“Siempre se deja un reporte de las cosas que se trabajaron con cada jugador y las áreas de oportunidad o las que necesitan trabajar para un siguiente torneo”* (E4).
- Consideración del perfil psicológico. *“Para la siguiente temporada ya tenemos este perfil del jugador, de qué es lo que se quiere, y el programa, y qué variables fueron las que estuviste trabajando”* (E3).

Sin embargo, también hay algunos aspectos que se deben renovar continuamente: *“hay temas fundamentales del trabajo psicológico, por ejemplo, la autopercepción, que se tiene que estar renovando, el tema de trabajo del equipo, unas estrategias que le llamamos comisiones, que se tienen que estar renovando permanentemente, que es la manera en cómo participa un jugador en el funcionamiento colectivo y dentro de las responsabilidades cuando hay una competencia y cuando hay un evento serio de exigencia deportiva; todo esto se entrena y se*

mantiene a la vista de todos permanentemente, entonces para la siguiente temporada, se vuelve a revisar y se vuelven a tomar en cuenta, se piden como si fueran valores fundamentales del equipo, se pide que se adquiriera, o se tenga como evento propio, como situación propia de desarrollo” (E1).

Dificultades de la Preparación Psicológica

Los expertos indicaron la presencia de dificultades a lo largo de la temporada para realizar el plan de preparación psicológica, tales como una agenda saturada de actividades del club (E2; E3; E4), una dinámica negativa de comportamientos de los miembros del club (E3; E1), las situaciones adversas que se van derivando de la competencia (E2), la falta de resultados deportivos esperados (E3), el incumplimiento de los jugadores a las políticas del club (E2), aspectos culturales hacia la práctica deportiva (E1), y hacia la psicología del deporte (E4), así como situaciones específicas de cada categoría como en el caso de las categorías profesionales de fuerzas básicas, el ascenso y descenso de jugadores entre categorías (E4).

Dentro de las dificultades que encontraron los psicólogos en la realización del plan, la saturación de la agenda del club fue la más citada, pues representaba una amenaza para la realización de las sesiones psicológicas, individuales o grupales, ya que en ocasiones se utilizaba el espacio destinado al trabajo psicológico para otras actividades.

Finalmente, también se indicó, que más allá de las dificultades, son evidentes las cuestiones facilitadoras para la realización del plan de preparación psicológica gracias a la colaboración de todos los miembros de la institución (E1).

Principios de la Planificación de la Preparación Psicológica

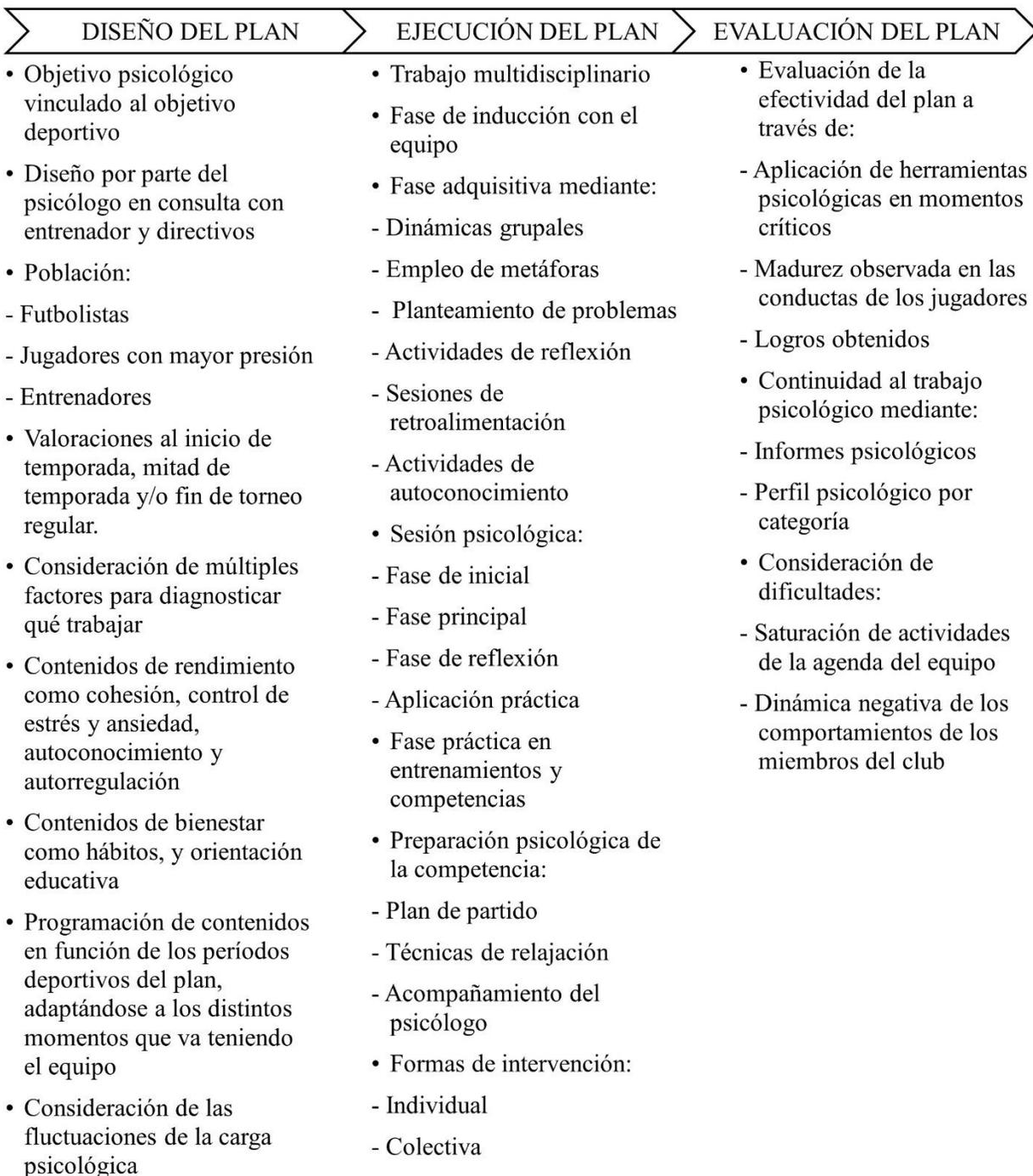
A manera de principios, se presentan una serie de recomendaciones mencionadas por los expertos como máximas a seguir en los procesos de planificación de la preparación psicológica:

- Saber de psicología, y trabajar en lo que corresponde al área (E3).
- Tener claridad sobre lo que se va a trabajar y fundamentarlo teóricamente (E1).
- Conocer el contexto del equipo con quien se va a trabajar (E3).
- El psicólogo del deporte es un facilitador del proyecto deportivo del equipo (E1).
- Conocer los objetivos del club y realizar una preparación psicológica dirigida a estos objetivos (E2).
- Darse el tiempo para conocer a la persona que se tiene en frente y crear un vínculo de confianza con él (E3).
- Cuidar la forma de comportarse y dirigirse al grupo (E4).
- Aprender a trabajar bajo presión (E4).
- Estar listo para la incertidumbre (E4).
- Destinar un tiempo base para la observación del equipo (E2).
- Conocer las necesidades psicológicas de cada categoría y considerarlas como parte de un proceso (E1).
- Diseñar e implementar actividades lúdicas, dinámicas o significativas para los jugadores (E4).
- Respetar la asignación de tiempos y cuidar la generación de tiempos muertos en las actividades (E4).

Como se realizó en el apartado del marco teórico, a manera de síntesis, a continuación, se presenta un gráfico que resume los principales elementos considerados por los expertos dentro del proceso de planificación de la preparación psicológica en sus diferentes etapas.

Gráfico 4

Planificación de la preparación psicológica basado en los expertos consultados



Capítulo IV

Discusiones

Los expertos participantes en esta investigación evidenciaron llevar a cabo una preparación psicológica planificada y estructurada, coincidiendo esto con lo expuesto por Becerril (2022), que encuentra en la planificación una herramienta necesaria para potencializar los procesos psicológicos de los distintos actores deportivos.

Los elementos aportados por los expertos, referentes al plan de preparación psicológica, coincidieron y se estructuraron bajo el modelo de Vasconcelos (2005), que establece las fases de diseño, ejecución y evaluación del plan.

Se mostró que los planes psicológicos de los expertos no se realizan de manera aislada, sino que se vinculan y contribuyen al proyecto deportivo del equipo, en conformidad con Becerril (2022), que indica que la preparación psicológica debe contribuir en todo momento a los objetivos deportivos establecidos, situando al psicólogo como un facilitador del proyecto deportivo, siendo éste, uno de los principios fundamentales de este trabajo.

Los expertos entrevistados consideraron dentro de sus planes, objetivos tanto de rendimiento deportivo como de bienestar psicológico, contribuyendo a la doble finalidad de la psicología del deporte expuestas por Weinberg y Gould (2010).

Se recalcó la importancia del equipo multidisciplinario dentro de la práctica deportiva, y el trabajo que debe hacer el área de psicología en conjunto con otras áreas del club. Weinberg y Gould (2010) sugieren una colaboración del psicólogo con el entrenador dentro de la preparación psicológica; a estos actores deportivos habrá que adicionar otros actores sugeridos por los expertos de esta investigación, tanto para el diseño del plan, de la mano de directivos, como para su implementación, en conjunto con otras áreas como la preparación física, el área médica y de

fisioterapia, el área de nutrición e incluso el área académica. Independientemente del número de participantes que compongan un cuerpo técnico, se sugiere la consideración del psicólogo del deporte como un integrante de éste y una colaboración en conjunto con las áreas que compongan un equipo deportivo.

Una de las acotaciones relevantes de esta investigación, es la conjunción entre la planificación inicial y las situaciones que van emergiendo durante la temporada. Bompa (2013) y Balague (2001) proponen la consideración de los distintos períodos de la temporada para la realización del plan psicológico. En esta misma línea los expertos consultados refuerzan que aunado a la planificación inicial, deben tomarse en cuenta situaciones emergentes que van surgiendo durante la temporada, y que modifican la prioridad de necesidades que se tenían contempladas inicialmente, volviendo la labor del psicólogo una labor flexible y de adaptación.

La dificultad que se presentó con mayor frecuencia a lo largo del plan de preparación psicológica fue la saturación de la agenda del club. De acuerdo con lo que mencionaron los expertos, cuando existe una agenda apretada por parte de los futbolistas o el equipo, muchas veces es el área psicológica la que tiene que ceder de su tiempo dentro de la programación deportiva, o adecuarse a los espacios de disponibilidad que se tengan. Esto refleja que aún queda mucho por avanzar en cuanto a cultura hacia la relevancia de la psicología de deporte, y recalca la labor del psicólogo del deporte en estos ámbitos como una labor que requiere adaptación y persistencia.

El presente trabajo ofrece una serie de elementos emitidos por expertos acerca del proceso de planificación de la preparación psicológica en equipos deportivos de fútbol, y busca sumarse y amalgamarse a trabajos que ofrecen pautas para la realización de planes de preparación psicológica, en el deporte en general (Balague, 2001; Bompa, 2013; Buceta, 1998; Weinberg & Gould, 2010), y en fútbol en particular (Lobato, 2013; Morilla & Rivera, 2016; Tassi et al.,

2018), entre otros, aportando pautas de referencia que permitan a psicólogos contar con una guía de intervención.

Para lograr el objetivo de esta investigación se empleó un enfoque cualitativo de tipo fenomenológico. La investigación cualitativa resulta interpretativa (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018), por lo tanto, la subjetividad en cuanto a la participación de los expertos y la interpretación del investigador resultan una limitante del método empleado en este estudio. Siguiendo con los autores, la investigación cuantitativa como cualitativa son enfoques en la indagación de fenómenos que resultan complementarios, por lo que, posiblemente estudios con enfoque cuantitativo relacionados con el tema en cuestión colaboren a lograr un mayor conocimiento del tema.

Otra de las limitantes de este estudio se refiera a la dificultad de los estudios cualitativos para generalizar los resultados a una población más amplia o distinta, sin embargo, como sugieren Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), parte de su esencia puede aplicarse en otros contextos como pautas para entender el proceso de planificación de la preparación psicológica en el deporte.

En el presente estudio se expusieron los trabajos de psicólogos del deporte en equipos de alto rendimiento de rama varonil, por lo que una línea futura de investigación puede consistir en analizar cómo se desarrollan los planes psicológicos en equipos de rama femenil.

Posibles líneas de investigación podrían enfocarse a generar un modelo o una teoría fundamentada en nuevas prácticas acerca de la planificación de la preparación psicológica.

Finalmente, otro posible paso futuro recae en la aplicación de los resultados de esta investigación a un plan de intervención en equipos deportivos de fútbol.

Capítulo V

Conclusiones

El deporte de alto rendimiento, como lo es el fútbol, dadas sus características, demanda una gran preparación psicológica para los distintos actores deportivos, y para que ésta sea efectiva, debe realizarse de manera planificada, estructurada y sistematizada.

Entender qué elementos contiene y cómo se lleva a cabo un plan de realización psicológica permitirá que la preparación psicológica sea favorable.

A pesar de que diversos autores han abordado esta temática, profundizar acerca de cómo se experimenta un plan de preparación psicológica en la práctica, permitirá un entendimiento mejor de este proceso, y su posible transferencia a distintos ámbitos del deporte.

Mediante el presente estudio fenomenológico se cumplió el propósito planteado de ampliar el conocimiento sobre la planificación de la preparación psicológica, en equipos deportivos de fútbol considerados de alto rendimiento; su relevancia radica en lograr una orientación acerca de cómo diseñar, ejecutar y evaluar un plan, lo que significa lograr un impacto en el rendimiento y en el bienestar psicológico de los distintos actores deportivos, situando a la psicología del deporte como facilitadora del proyecto deportivo general del equipo.

Finalmente, el presente trabajo se suma a los estudios cualitativos dentro de la psicología del deporte, y se espera que incite a otros investigadores a recurrir a este enfoque.

Referencias

- Andrade-Sánchez, A., Cuevas, J., & Galindo Villardón, M. P. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 1-11.
- APA. (2023). *APA.org*. Recuperado el 20 de marzo de 2023, de American Psychological Association: <https://dictionary.apa.org/psychology>
- Balague, G. (2001). La periodización del entrenamiento psicológico. *Ponencia presentada en el Simposio Internacional de psicología del deporte*. Sao Paulo, Brasil.
- Balague, G. (2001). La periodización del entrenamiento psicológico. *Ponencia presentada en el Simposio Internacional de psicología del deporte*. Sao Paulo, Brasil.
- Barbieri, P., & Annocaró, D. (2008). *Fútbol, Negocios y Derecho*. Buenos Aires, Argentina: Universidad.
- Becerril Rivera, C. (2022). La preparación del deportista. *Taller: Cómo planifica el psicólogo del deporte la preparación psicológica del atleta*. México: UNAM.
- Becker Jr., B. (2001). *Manual de Psicología del Deporte y Ejercicio*. Brasil: FEEVALE.
- Boillos García, D. (2006). *La mentalización en el fútbol moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Bompa, T. O. (2013). *Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento* (Tercera ed.). Barcelona: Hispano Europea.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodización: Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Madrid: Tutor.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (Quinta ed.). United States of America: Human Kinetics.

- Borreho, C., Silva, C., & Palmi, J. (2012). Programa de Intervención psicológica para la optimización del concepto de equipo (team building) en jóvenes futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 49-58.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Buceta, J. M. (2004). *Estrategias Psicológicas para Entrenadores de Deportistas Jóvenes*. Madrid: Dykinson - Psicología.
- Campos Granell, J., & Cervera, V. R. (2003). *Teoría y Planificación del Entrenamiento Deportivo* (Segunda ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Cantón Chirivella, E., & León Zarceño, E. (2003). Actividades Físicas en la Escuela para la Mejora de Actitudes Prosociales: Una experiencia Empírica. En S. Márquez, *Psicología de la Actividad física y el Deporte: Perspectiva Latina* (págs. 379-384). Universidad de León.
- Castillo, I., Álvarez, O., & Balaguer, I. (2005). Temas de investigación sobre aspectos psicosociales del deporte a través de la base de datos Psycinfo (1987-2001). *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 109-123.
- Cornejo, A. (2012). *Intervención psicológica en futbolistas jóvenes*. Buenos Aires: Universidad Nacional de la Plata.
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y sus aplicaciones* (sexta ed.). Madrid, España: Editorial Medica Panamericana.
- Cruz, J., & Riera, J. (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*, Barcelona, España: Martínez Roca.
- Devís-Devís, J., Valenciano Valcárcel, J., Villamón, M., & Pérez-Samaniego, V. (2010). *Disciplinas y Temas de Estudio en las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*.

Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 150-166.

DGDU. (2023). *Dirección General del Deporte Universitario*. Obtenido de https://deporte.unam.mx/disciplinas/futbol_asociacion.php

Díaz, O. (2015). *Estrategias de Administración, Dirección, Planeación y Mercadotecnia para Organizaciones Deportivas*. España: Paidotribo.

Dietrich, M., Klaus, C., & Klaus, L. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. McGraw Hill.

Fernández-Ballesteros, R. (2013). Conceptos y modelos básicos. En R. Fernández-Ballesteros, *Evaluación psicológica: Conceptos, métodos y estudios de caso* (págs. 27-57). Madrid: Ediciones Pirámide.

FIFA. (2023). *FIFA.com*. Obtenido de <https://www.fifa.com/es/about-fifa>

FIFPRO. (1 de junio de 2021). *FIFPRO Football Players World Wide*. Obtenido de <https://fifpro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/salud-mental/fifpro-lanza-campana-global-sobre-salud-mental/>

FIFPRO. (9 de marzo de 2023). *FIFPRO Football Players World Wide*. Obtenido de <https://fifpro.org/es/apoyar-a-los-y-las-futbolistas/salud-y-rendimiento/carga-de-trabajo-del-futbolista/encuesta-fifpro-futbolistas-de-la-copa-mundial-experimentan-fatiga-fisica-y-mental>

FMF. (2022). *Reglamento de Competencia de la Liga BBVA MX 2022-2023*.

FMF. (2023). *FMF.mx*. Obtenido de <https://fmf.mx/sobre-la-federacion-mexicana-de-futbol>

Garcés de los Fayos, E. J., & Vives Benedicto, L. (2005). Los límites del entrenamiento psicológico aplicado al deporte. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 271-284.

- García Verazaluce, J. J. (4 de abril de 2022). Planificación del Entrenamiento Deportivo. (U. A. León, Ed.) Monterrey, Nuevo León, México. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de https://teams.microsoft.com/_?culture=es-es&country=es#/apps/3e0a4fec-499b-4138-8e7c-71a9d88a62ed/sections/MyNotebook
- García-Mas, A. (2002). La Psicología del fútbol. En J. Dosil, *El psicólogo del deporte: Asesoramiento e Intervención* (págs. 101-132). Madrid: Síntesis.
- García-Naveira Vaamonde, A., & Jerez Villanueva, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.
- García-Naveira, A. (2017). Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol. *Acción Psicológica*, 14(1), 27-42.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gimeno, F., Buceta, J., & Pérez-Llantada, M. (2001). El Cuestionario "Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento" (CPRD): Características Psicométricas. *Análise Psicológica*, 1(XIX), 99-133.
- González Hernández, J. (2017). Diseño del entrenamiento mental del tenista. De lo científico a lo aplicado. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al ejercicio Físico*, 1-14.
- Groves, D., Heekin, R., & Banks, C. (1978). Content analysis. *International Journal of Sports Psychology*. *International Journal of Spor Psychology*, 1-16.
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES.

- Hohmann, A., Lames, M., & Letzelter, M. (2005). *Introducción a la ciencia del entrenamiento*. España: Paidotribo.
- Ibarra Angulo, C. (2015). *El deporte*. Hidalgo: Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
Recuperado el 4 de diciembre de 2022, de
<https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa4/n5/m15.html>
- Legaz-Arrese, A. (2012). *Manual de Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Lobato Jardiel, R. (2013). Planificación, Programación y Desarrollo del Entrenamiento Mental y Emocional en un Equipo de Fútbol. El División de Honor Cadete del Real Zaragoza , S.A.D. En L. Cantanero, *Psicología del Fútbol: Jugar con Cabeza* (págs. 205-227). Zaragoza: Prensas de la Universidad de Zaragoza.
- Loehr, J. E. (1990). *La excelencia en los deportes: cómo alcanzarla a través del control mental*. México: Planeta.
- López-López, I. S., Jaenes-Sánchez, J. C., & Cárdenas-Vélez, D. (2013). Adaptación para futbolistas (CPRD-F) del cuestionario "características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo" (CPRD). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(2), 21-30.
- Luna González, A. C. (2015). *Proceso administrativo*. México: Grupo Editorial Patria.
- Mestre Sancho, J. A. (2004). *Planificación deportiva: teoría y práctica; bases metodológicas para una planificación de la educación física y el deporte*. Zaragoza: INDE Publicaciones.
- Molina Ventosa, P., Villamón Herrera, M., & Úbeda Colomer, J. (2015). La investigación cualitativa en las revistas españolas de ciencias del deporte (2007-2011). *Revista de Psicología del Deporte*, 24(1), 29-36.

Montes de Oca, D. (21 de agosto de 2016). "El deportista mexicano necesita apoyo mental".

ESPN. Obtenido de https://www.espn.com.ar/olimpicos/nota/_/id/2767020/el-deportista-mexicano-necesita-apoyo-mental-claudia-rivas

Morilla, M., & Rivera, S. (2016). El Entrenamiento Psicológico dentro del Trabajo Integrado en el Fútbol: Diseño de Actividades y Progresión Metodológica. En M. Roffé, & S. Rivera, *Entrenamiento Mental en el Fútbol Moderno* (págs. 215-254). FutbolDLibro. Obtenido de <https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/art/rpadef2018a4>

Nieto García, G., & Olmedilla Zafra, A. (2001). Planificación del Entrenamiento Psicológico en Atletas de Élite: Un caso en Marcha Atlética. *Revista de Psicología del Deporte*, 127-142.

Olmedilla, A., & Nieto, G. (1997). Intervención psicológica en deportes individuales. En Garcés de los Fayos, *Manual de Psicología del Deporte* (pág. Capítulo tres). Murcia.

Pensado Delgado, J., & Rusell González, L. (agosto de 2014). ¿Cómo diseñar el plan de preparación psicológica en los jóvenes deportistas? *EFDeportes.com, Revista Digital*(195).

Piaget, J. (1973). *Seis Estudios de Psicología*. Barcelona: Barral Editores.

Reguant-Álvarez, M., & Torrado-Fonseca, M. (7 de enero de 2016). El método Delphi. *Revista d'Innovació i Recerca en Educació*.

Roffé, M. (2008). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (4a ed.). Buenos Aires: Lugar.

Roffé, M., & Bracco, M. (2003). Intervención Psicológica con la selección juvenil Argentina sub-16 : Características "particulares" de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. *Cuadernos de Psicología*, 41-50.

- Romero Carrasco, A. E., Brustad, R. J., & García Mas, A. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 2(2), 31-52.
- Ruiz, L., Sánchez, M., Durán, J., & Jiménez, C. (2006). Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. *Anales de psicología*, 22(1), 132-142.
- Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/167/16722117.pdf
- Solé Forto, J. (2002). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Ergo.
- Tassi, J. M., Rivera Matiz, S., & Morilla Cabezas, M. (2018). El Entrenamiento Psicológico Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al deporte y al Ejercicio Físico*, 1-15.
- Tihiess, G., Tschiene, P., & Helmut, N. (2004). *Teoría y Metodología de la competición deportiva*. Barcelona: Paidotribo.
- Valdés Casal, H. M. (2002). *La preparación psicológica del deportista: Mente y rendimiento humano* (Tercera ed.). Barcelona: INDE Publicaciones.
- Vasconcelos, R. (2005). *Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Vázquez, B., Camerino, O., González, M., Del Villar, F., Devís, J., & Sosa, P. (2001). *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. España: Editorial Medica Panamericana.
- Weineck, J. (2005). *Entrenamiento Total*. Barcelona: Paidotribo.
- Zhelyazkov, T. (2001). *Bases del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Paidotribo.

Anexos

Anexo A. Preguntas Base para Entrevista a Expertos

1. ¿En el equipo que participa, se realizó un plan de preparación psicológica?
2. ¿Cuál fue el objetivo deportivo de la temporada para el equipo?
3. ¿Cuál fue el objetivo del plan de preparación psicológica para el equipo?
4. ¿Qué áreas del club diseñaron el plan de preparación psicológica?
5. ¿El trabajo psicológico se integra con otras áreas del club?
6. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿de qué manera se integra el trabajo psicológico con otras áreas del club?
7. ¿A quién o quiénes fue dirigido el plan de preparación psicológica?
8. ¿Hubo algún otro actor deportivo que recibiera apoyo psicológico?
9. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, podría dar un ejemplo en donde se ha considerado a otro actor deportivo dentro del trabajo psicológico.
10. Considerando que se tienen necesidades psicológica individuales y colectivas, ¿De qué forma logra trabajar aspectos psicológicos individuales y colectivos?
11. ¿Cómo es el proceso de introducción del área psicológica con el equipo/deportistas?
12. Durante la temporada, ¿se realizaron valoraciones psicológicas?
13. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿en qué momentos de la temporada se realizaron las valoraciones psicológicas?
14. ¿Por qué se escogieron esos momentos para realizar las valoraciones?

15. ¿Qué instrumentos se utilizaron para valorar el aspecto psicológico en los deportistas?
16. ¿Qué criterios se consideraron para determinar los aspectos psicológicos a desarrollar durante la temporada?
17. ¿Qué aspectos psicológicos se desarrollaron para mejorar el rendimiento deportivo?
18. ¿Qué aspectos psicológicos se desarrollaron para contribuir al bienestar personal de los futbolistas?
19. ¿La temporada deportiva se dividió en periodos o etapas?
20. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿la preparación u objetivos psicológicos cambiaron dependiendo el periodo o la etapa?
21. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿de qué manera se ajustó el trabajo psicológico al periodo o etapa de la temporada?
22. ¿Se consideró el aspecto de la carga psicológica dentro de la preparación del equipo/deportistas?
23. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿cómo influyó la carga psicológica en la planificación deportiva?
24. ¿Cómo se reguló la carga psicológica en la temporada?
25. ¿Cómo se estructura una sesión de entrenamiento psicológico?
26. ¿Qué estrategias y/o técnicas principales se emplearon para desarrollar el aspecto psicológico?
27. ¿En qué escenarios se llevaron a cabo las sesiones de entrenamiento psicológico?
28. ¿Cómo se trabaja el aspecto psicológico en la competencia?

29. Podría darnos un ejemplo de una estrategia empleada para desarrollar un aspecto psicológico
30. ¿Cómo es el proceso de evaluación del plan de trabajo psicológico?
31. ¿Qué dificultades se presentaron para llevar a cabo el plan de preparación psicológica?
32. ¿Cuáles fueron los resultados obtenidos por el plan de preparación psicológica?
33. ¿Se vincula el trabajo psicológico de una temporada concluida con el trabajo psicológico de la siguiente temporada?
34. En caso de responder afirmativo a la pregunta anterior, ¿de qué manera?
35. ¿Qué reglas o principios sugiere para desarrollar un plan de preparación psicológica?
36. ¿Hay alguna otra aportación que desee agregar?

Anexo B. Fichas Técnicas de Entrevistas

Tabla 3

Ficha técnica de entrevista a experto 1

Información general del experto	
Formación académica: Licenciatura en Psicología general, y Maestría en Psicología del Deporte en Alto Rendimiento	Tiempo de experiencia profesional: 18 años
Información general del equipo	
Categoría: sub-20	Rama: varonil
Rol en el equipo: Psicólogo/a del deporte	Tiempo participando con el equipo: 4 años
Integrantes del cuerpo técnico/staff: entrenador, auxiliar técnico, preparador físico, médico, fisioterapeutas, nutrióloga, psicólogo/a y utilero	
Duración de la temporada deportiva: 6 meses	Duración del trabajo psicológico: 6 meses
Duración de la entrevista: 55 minutos	Estatus de la entrevista: completada

Tabla 4*Ficha técnica de entrevista a experto 2*

Información general del experto	
Formación académica: Licenciatura en Psicología general y Maestría en Psicología Deportiva	Tiempo de experiencia profesional: 8 años
Información general del equipo	
Categoría: sub-18	Rama: varonil
Rol en el equipo: Psicólogo/a del deporte	Tiempo participando con el equipo: 1 año
Integrantes del cuerpo técnico/staff: entrenador, dos auxiliares técnicos, analista, preparador físico, psicólogo/a, nutriólogo, médico y fisioterapeutas	
Duración de la temporada deportiva: 3 meses y medio	Duración del trabajo psicológico: 3 meses y medio
Duración de la entrevista: 72 minutos	Estatus de la entrevista: completada

Tabla 5*Ficha técnica de entrevista a experto 3*

Información general del experto	
Formación académica: Licenciatura en Psicología, diplomados en Psicología del Deporte tanto nacionales como internacionales en lo que es Psicología del Deporte, y Congresos nacionales e internacionales, tanto tomándolos, como impartiendo	Tiempo de experiencia profesional: 20 años
Información general del equipo	
Categoría: sub-20	Rama: varonil
Rol en el equipo: Psicólogo/a del deporte	Tiempo participando con el equipo: 2 años y medio
Integrantes del cuerpo técnico/staff: entrenador, dos auxiliares técnicos, preparador físico, entrenador de porteros y el staff: utilero, médico, fisioterapeuta, masajista, analista de inteligencia deportiva, nutriólogo y psicólogo/a	
Duración de la temporada deportiva: 6 meses	Duración del trabajo psicológico: 6 meses
Duración de la entrevista: 85 minutos	Estatus de la entrevista: completada

Tabla 6*Ficha técnica de entrevista a experto 4*

Información general del experto	
Formación académica: Licenciatura en Psicología y Maestría en Psicología del Deporte	Tiempo de experiencia profesional: 8 años
Información general del equipo	
Categoría: sub-20	Rama: varonil
Rol en el equipo: Psicólogo/a del deporte	Tiempo participando con el equipo: 2 torneos
Integrantes del cuerpo técnico/staff: entrenador, dos auxiliares técnicos, preparador físico, médico, psicólogo/a, utilero, analista de inteligencia deportiva, nutriólogo y fisioterapeutas	
Duración de la temporada deportiva: 4 meses y medio	Duración del trabajo psicológico: 4 meses y medio
Duración de la entrevista: 49 minutos	Estatus de la entrevista: completada

Anexo C. Resumen Autobiográfico

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

JOSÉ ANTONIO JIMÉNEZ CHAIRES

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Tesina:

PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA EN EQUIPOS DEPORTIVOS DE FÚTBOL: UN ESTUDIO CUALITATIVO

Campo temático: Psicología del Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Distrito Federal, a 15 de febrero de 1988

Lugar de residencia: Ecatepec de Morelos

Procedencia académica: Facultad de Psicología, UNAM

Experiencia Propedéutica y/o Profesional: docente de Psicología del Deporte en el Sistema Nacional de Capacitación de la FMF, psicólogo del deporte en la academia de fútbol, FEMAC, practicante en Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V., practicante en el Instituto de Cultura Física y Deporte de Nuevo León, en judo y deporte adaptado.

Anexo D. Actividades de Retribución Social

Tabla 7

Actividades de retribución social durante la estancia en el programa de Maestría en Psicología del Deporte

No.	Actividad de retribución social	Descripción de la actividad	Fecha de inicio	Fecha de término	Institución en la que realizó la actividad	Nombre del responsable de supervisar la actividad	Datos de contacto del responsable de la actividad	Descripción del impacto social de la actividad
1	Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación en Cultura Física, Deporte y Recreación	Ponencia	29-05-23	31-05-23	Universidad de Colima	Isela Ramos Carranza	E-mail: fce@uclm.mx	Aportación a la investigación en cultura física, deporte y recreación
2	Estancia de movilidad académica	Iniciación de artículo de investigación	13-02-23	5-05-23	Universidad de las Islas Baleares	Alejandro García Mas	E-mail: alex.garcia@uib.es	Inicio de un artículo sobre juego limpio en el deporte
3	Prácticas profesionales	Intervención	13-02-23	12-05-23	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte de Nuevo León	Yahel Enith Rincón Campos	Teléfono: 8120261330	Intervención con deportistas de deporte adaptado
4	Estancia de movilidad académica	Intervención	29-09-22	18-11-22	Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	Jonatan Gadiel Yañez López	Teléfono: 8718872691	Investigación e intervención con equipos de fútbol
5	Prácticas profesionales	Intervención	6-09-21	17-06-22	Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte de Nuevo León	Santiago Maximiliano Troncoso Avalos	Teléfono: 8127310467	Intervención con deportistas de judo

EVIDENCIA



UNIVERSIDAD DE COLIMA
Facultad de Ciencias de la Educación

otorga la presente

CONSTANCIA

Jiménez Chaires José Antonio

Por su participación en la Ponencia

“Planificación de la Preparación Psicológica en Equipos Deportivos de Fútbol: un Estudio Cualitativo”

en el marco del “3er Encuentro Nacional de Semilleros de
Investigación en cultura física, deporte y recreación”, el día 31
de mayo del 2023, en formato presencial.



UNIVERSIDAD
DE COLIMA
FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA
EDUCACION

Atentamente
Estudia, Lucha, Trabaja

M. en C. Martín Gerardo Vargas Elizondo
Director

PERTINENCIA 
 **QUE TRANSFORMA**

INFORME DE MOVILIDAD ACADÉMICA

Nombre del estudiante:	José Antonio Jiménez Chaires	
Programa de posgrado:	Maestría en Psicología del Deporte	
Institución de estancia:	Universidad de las Islas Baleares	
Ciudad, País:	Palma, España	
Co Tutor(a) de estancia:	Dr. Alejandro Garcia Mas	
Periodo de estancia:	Fecha inicio: 13/febrero/2023	Fecha fin: 5/mayo/2023
Tipo de estancia:	Investigación	
Tema de la estancia:	Investigación sobre factores psicológicos asociados al fair play dentro de los deportes colectivos y las conductas asociadas a él	
Objetivos de la estancia:	Apoyar en Investigación para ampliar el concepto de fair play desde una aproximación psicológica mediante colaboración en revisión sistemática relacionada con los factores psicológicos asociados al fair play y a las conductas asociadas a él, en los deportes colectivos	
Resultados de la estancia:	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de la metodología para realizar artículo de Investigación. • Implementación del Método Delphi para trabajar con expertos previo a la revisión sistemática. • Consulta a expertos sobre términos y bases de datos para revisión sistemática. • Búsqueda y selección de artículos para revisión sistemática. • Base de datos sobre los artículos a revisar. • Base de datos sobre revistas por contactar para publicación del artículo. • Borrador de la primera parte del artículo. 	

ACTIVIDADES REALIZADAS	
Fecha inicio: 13/febrero/2023	Fecha fin: 12/marzo/2023
<p><u>Actividades preliminares</u></p> <p>Se tuvieron constantes asesorías por correo electrónico a partir del 9 de noviembre de 2022, para orientación sobre la línea de Investigación y sobre los primeros documentos a leer como introducción a la Investigación, tanto de metodología como de contenido.</p> <p><u>Actividades primer periodo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Inducción y bienvenida: <ul style="list-style-type: none"> ○ Recibimiento por parte del Dr. Alejandro Garcia Mas, a la ciudad y a la universidad. ○ Explicación de forma de trabajo. • Asesorías sobre metodología: <ul style="list-style-type: none"> ○ Asesorías sobre la primera parte de la metodología referida al método Delphi. • Metodología: <ul style="list-style-type: none"> ○ Iniciación del apartado metodológico correspondiente a la consulta a expertos sobre términos clave y bases de datos para la Investigación. ○ Diseño del cuestionario de consulta a expertos para método Delphi. ○ Determinación de expertos para método Delphi. ○ Búsqueda de revistas científicas para publicación de artículo. • Diseño de la estructura del artículo. Definición de apartados. 	
Fecha inicio: 13/marzo/2023	Fecha fin: 12/abril/2023
<p><u>Actividades segundo periodo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asesorías sobre metodología: <ul style="list-style-type: none"> ○ Sugerencia de revisores del artículo. ○ Contacto y comunicación con expertos consultados para método Delphi. • Metodología: <ul style="list-style-type: none"> ○ Realización de mapa mental utilizando la metodología CHIP para Revisión Sistemática. 	

INFORME DE MOVILIDAD ACADÉMICA

<ul style="list-style-type: none">○ Continuidad al proceso de consulta a expertos.○ Establecimiento de criterios de selección. <ul style="list-style-type: none">● Actividades extra de aprendizaje: Asistencia a defensa de grado 1: defensa de doctorado. Línea de investigación: ansiedad en el deporte. Asistencia a defensa de grado 2: defensa de doctorado. Línea de investigación: carrera dual.	
Fecha inicio: 13/abril/2023	Fecha fin: 5/mayo/2023
<p>Actividades tercer periodo</p> <ul style="list-style-type: none">● Aseorías sobre metodología:<ul style="list-style-type: none">○ Asesoría sobre estrategia de búsqueda.○ Asesoría sobre uso de base de datos.● Metodología:<ul style="list-style-type: none">○ Desarrollo de la estrategia de búsqueda de artículos sobre el tema de investigación.○ Realización de base de datos sobre artículos.○ Selección de artículos para revisión sistemática.● Avance en redacción de borrador de manuscrito.	

INFORME DE MOVILIDAD ACADÉMICA

Impacto de las actividades realizadas	
<p>Logros (resultados) obtenidos:</p> <p>Se llevó a cabo una etapa dentro de un proceso de investigación que implicó los siguientes resultados:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mapa mental desarrollando metodología CHIP para Revisión Sistemática. • Método Delphi: cuestionario de consulta a expertos sobre estrategia de búsqueda para revisión sistemática. • Definición de términos clave para búsqueda de artículos. • Obtención de artículos de las bases de datos utilizadas para la investigación. • Cimientos para la redacción del manuscrito. • Realización de una recopilación de revistas sugeridas para publicación del artículo. • Contacto con revisores de artículo. 	<p>Productos académicos obtenidos:</p> <p>Durante la estancia de Investigación se adquirieron conocimientos sobre metodología de investigación para la publicación de artículos.</p> <p>Durante la estancia de Investigación se adquirieron conocimientos especializados en el tema de <i>fair play</i> en el deporte, desde una aproximación de la Psicología del Deporte.</p> <p>Durante la estancia de Investigación se adquirieron y reforzaron conocimientos que complementaron la formación académica lograda hasta el momento dentro del Programa de Maestría en Psicología del Deporte.</p>
<p>Descripción del impacto social de la actividad(es):</p> <p>La contribución de esta investigación radica en el impacto potencial de abordaje del tema del <i>fair play</i> desde una perspectiva psicológica que permita mediante esta aproximación futuras investigaciones e intervenciones en beneficio de la promoción de las conductas prosociales en el deporte y la búsqueda de la disminución de conductas antideportivas, esclareciendo en primer lugar la manifestación de estas conductas, lo que implica una ampliación del concepto de <i>fair play</i> en el deporte.</p>	

INFORME DE MOVILIDAD ACADÉMICA

COMENTARIOS FINALES DEL INFORME

La estancia de investigación permitió un desarrollo de alto valor formativo para el alumno, al poder colaborar y aprender de un referente de la Psicología del Deporte como el Dr. Alejandro García Mas, de la mano de la también distinguida, Dra. Jeanette Magnolia López Walle.

La estancia de investigación significa un medio de aportación hacia la investigación en Psicología del Deporte en general, y en particular, en temas relacionados al "fair play" en el deporte.

La estancia de investigación significa un vínculo de beneficios recíprocos entre la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y la Universidad de las Islas Baleares.

INFORME AVALADO



José Antonio Jiménez Chaires

Nombre y Firma
Estudiante

GARCIA
MAS
ALEJANDRO
- 42970165R

Firmado digitalmente por
GARCIA MAS
ALEJANDRO -
42970165R
Fecha: 2023.05.02
21:30:39 +02'00'

Dr. Alejandro García Mas

Nombre y Firma
Cotutor(a) académico(a) de la estancia
Vo. Bo.



Dra. Jeanette Magnolia López Walle

Nombre y Firma
Tutor(a) académico(a) del estudiante
Vo. Bo.



Dr. Luis Tomás Ródenas Cuenca

Nombre y Firma
Asesor(a) académico(a) del estudiante
Vo. Bo.



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo

Nombre y Firma
Coordinador del Programa Educativo



ACUERDO DE COLABORACIÓN

De una parte, la representante de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León Dra. Abril Cantú Berrueto. Por la otra parte Lic. Ignacio Domingo Cruz Valdez, Director de Calidad en el Deporte del Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) con domicilio social en Av. Manuel L. Barragán S/N, Niños Héroes, Estrella, 64400 Monterrey, Nuevo León, México, 81 20 33 02 18 .

EXPONEN:

Que el presente Acuerdo de Colaboración tiene como objetivo general fomentar la formación práctica de alumnos de posgrado matriculados en la Maestría en Psicología del Deporte, y que se desarrolle de acuerdo a lo siguiente.

CLÁUSULAS:

Primera.- Para el seguimiento de las prácticas, el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) designa como Tutor responsable de la práctica a Psic. Yahel Enith Rincón Campos, y por parte de la Universidad se designa como Docente responsable de la materia de Aplicación Práctica a la Dra. Abril Cantú Berrueto.

Segunda.- La relación de José Antonio Jiménez Chaires con el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) no supondrá más compromiso que el estipulado en el presente Acuerdo de Colaboración, ni del mismo se deriva obligación alguna propia de contrato laboral.

Tercera.- No podrá formalizarse contrato de trabajo entre el Instituto Estatal de Cultura Física y Deporte (INDE) y el alumno mientras no se revoque expresamente o finalice este Acuerdo de Colaboración con el alumno implicado.

Cuarta.- El alumno deberá comprobar que cuenta con servicio de seguro médico vigente antes de iniciar con las prácticas. Dicho seguro deberá tener cobertura contra accidentes laborales. De lo contrario el alumno deberá contratar uno de los servicios médicos que tengan convenio con la UANL.

Quinta.- El alumno deberá cumplir con un total de 330 horas durante el semestre en un horario establecido en común acuerdo con el Tutor responsable de la práctica.



UANL



FOD

FaPsi



Descripción del horario establecido para las prácticas:

Fecha de inicio: 23 de enero de 2023				Fecha de término: 9 de junio de 2023		
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	5:00 pm - 7:00 pm	5:00 pm - 8:00 pm	9:00 am - 12:00 pm			

*Indicar en el recuadro los días seleccionados para prácticas y el horario estipulado (am-pm) para cada día indicado.

Observaciones (respecto al horario en relación por ejemplo a períodos de receso o de cambio de horario, entre otros):

Es importante asistir los fines de semana que se indiquen. Del 13 de febrero al 9 de mayo realizará las actividades en línea por motivo de su movilidad académica.

Sexta.- El Tutor responsable de la práctica se compromete a que el alumno realice durante las prácticas actividades relacionadas con la Psicología del deporte y con las evidencias solicitadas por el Docente responsable de la materia Aplicación Práctica.

Descripción detallada de las actividades a realizar en las prácticas relacionadas con la propuesta a desarrollar e implementar de acuerdo a la orientación:

Diseño e implementación de un plan de intervención psicológica en deportistas con discapacidad intelectual practicantes de tres disciplinas de deporte adaptado

Séptima.- Queda a consideración de la institución el otorgar una compensación al estudiante por las actividades realizadas, únicamente durante el período de las prácticas.

Octava.- El presente Acuerdo de Colaboración estará vigente desde la fecha de inicio hasta la fecha del término de las prácticas.

Y para que así conste, se firma el presente Acuerdo de colaboración en San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México a 02/02/2023

Los involucrados nos comprometemos a que se cumpla con la práctica en la forma aquí manifestada.



José Antonio Jiménez Chaires
Alumno



Psic. Luis Gonzalo Rojas Flores
Jefe del área de psicología



Lic. Ignacio Domingo Cruz Valdez
Director de Calidad en el Deporte



NA
Entrenador

Dra. Abril Cantú Berrueto
Docente de la Unidad de Aprendizaje



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo
Coordinador del programa de Maestría en Psicología del Deporte

Nombre del estudiante:	José Antonio Jiménez Chaires	
Programa de posgrado:	Maestría en Psicología del Deporte	
Institución de estancia:	Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	
Ciudad, País:	Jalisco, México	
Co Tutor(a) de estancia:	Jonathan Gadriel Yañez López	
Periodo de estancia:	Fecha inicio: 29 de agosto de 2022	Fecha fin: 18 de noviembre de 2022
Tipo de estancia:	Da investigación	
Tema de la estancia:	Investigación de campo sobre la planificación y el desarrollo del entrenamiento psicológico dentro de la preparación deportiva de un club de fútbol	
Objetivos de la estancia:	Conocer acerca de la forma de planificación y el desarrollo del aspecto psicológico dentro de la práctica deportiva del Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	
Resultados de la estancia:	<ul style="list-style-type: none"> • Información relevante para producto de titulación sobre la planificación y el desarrollo del aspecto psicológico dentro de un club de fútbol • Desarrollo de contenidos de un plan de intervención psicológica para un equipo de fútbol juvenil 	

ACTIVIDADES REALIZADAS	
Fecha inicio: 29 de agosto de 2022	Fecha fin: 18 de noviembre de 2022
Colaboración en el diseño y la implementación de un plan de intervención psicológica dirigido a los equipos de fútbol varonil de categorías sub-15 y sub-17.	
Fecha inicio: 29 de agosto de 2022	Fecha fin: 25 de septiembre de 2022
Aprendizaje de las bases metodológicas de la planificación del aspecto psicológico dentro del plan general de entrenamiento del Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	
Fecha inicio: 26 de septiembre de 2022	Fecha fin: 23 de octubre de 2022
Aprendizaje acerca de la estructura y la integración del aspecto psicológico dentro de las sesiones de entrenamiento y las competencias del Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	
Fecha inicio: 24 de octubre de 2022	Fecha fin: 18 de noviembre de 2022
Aprendizaje de los principales variables psicológicas desarrolladas dentro de la preparación deportiva del Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.	

Impacto de las actividades realizadas

Logros (resultados) obtenidos:

Se llevó a cabo una intervención con los equipos juveniles varoniles del Club Atlas, aplicando acciones dirigidas a desarrollar aspectos psicodeportivos y psicosociales con los miembros del equipo.

Durante la estancia académica se contribuyó con los equipos desarrollando los siguientes aspectos psicológicos:

- Comunicación
- Percepción
- Atención
- Toma de decisiones
- Plan de vida
- Concentración
- Inteligencia emocional
- Trabajo en equipo
- Autoconocimiento
- Motivación
- Autocontrol emocional
- Nivel de activación
- Orientación vocacional
- Disposición a la ficción como parte de la intensidad exigida dentro del juego
- Autodisciplina
- Autodiálogo
- Prevención de conductas de riesgo
- Orientación vocacional
- Cultura de esfuerzo

Los aspectos psicológicos enunciados forman parte de un plan de entrenamiento psicológico, por lo tanto, el desarrollo de estos aspectos contribuyó a la integración del aspecto psicológico en la planificación y práctica deportiva, beneficiando así la comprensión del tema a desarrollar en el producto de titulación.

Se logró un aprendizaje sobre la forma de desarrollar el aspecto psicológico dentro del Club Atlas por parte de los responsables del área de Psicología del Deporte, complementando los conocimientos técnico-prácticos adquiridos durante el curso del Programa de Maestría en Psicología del Deporte.

Productos académicos obtenidos:

Durante la estancia de movilidad académica se adquirieron conocimientos que permitieron diseñar la estructura del marco teórico del producto de titulación.

Durante la estancia de movilidad académica se adquirieron conocimientos que sirvieron de base para diseñar el borrador del instrumento que servirá de obtención de información para el producto de titulación.

Durante la estancia de movilidad académica se adquirieron y reforzaron conocimientos que complementaron la formación académica lograda hasta el momento dentro del Programa de Maestría en Psicología del Deporte.

Descripción del impacto social de la actividad(es):

La contribución de esta estancia de movilidad académica radica en el impacto en los deportistas, beneficiándolos en una preparación integral, que integre el aspecto psicológico como un aspecto que potencia el rendimiento deportivo, y que también procura el bienestar psicológico e individual de los miembros del equipo.

*

COMENTARIOS FINALES DEL INFORME

La estancia de movilidad académica permitió un desarrollo de alto valor formativo para el alumno, al poder colaborar y aprender de dos psicólogos de gran profesionalismo como lo son Jonathan Yañez y Jazmín Rivera, además de obtener un enriquecimiento de la filosofía institucional del Club Atlas.

La estancia de movilidad académica permitió también un vínculo de aportación hacia el club mediante la colaboración del alumno a los objetivos institucionales del Club Atlas.

La estancia de movilidad académica significa un vínculo de beneficios recíprocos entre la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y el Club de Fútbol Rojinegros S.A. de C.V.

INFORME AVALADO



José Antonio Jiménez Chaires
Estudiante



Jonathan Gabriel Yañez López
Cotutor de estancia, representante de la Institución receptora



Dra. Jeanette Magnolia López Vialle
Tutor académico



Luis Tomás Ródenas Cuenca
Asesor académico



Dr. Francisco Daniel Espino Verdugo
Coordinador del Programa Educativo



UANL

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Carta de Asignación Practicas

JIMENEZ CHAIRES JOSE ANTONIO
Presente.-

Por medio de la presente le comunico que como parte de sus actividades de prácticas correspondientes a su formación en el Programa Educativo de Maestría en Psicología del Deporte le fueron asignadas sus actividades como se muestra a continuación:

PERIODO	EQUIPO	SUPERVISOR
Enero-Junio 2022	Judo INDE	Dr. Arnoldo Tellez López

Sin otro particular, agradezco las atenciones a la presente y quedo como su segura servidora.

Atentamente
"ALERE FLAMMAM VERITATIS"
Cd. Universitaria a 27 de Enero del 2022

DRA. BLANCA ROCÍO RANGEL COLMENERO
SUBDIRECTORA DE POSGRADO E INVESTIGACIÓN



Avda. Universidad s/n, Ciudad Universitaria, C.P. 66452
San Nicolás de los Garza, Nuevo León, México
Tels: (81) 13 40 44 52 / 13 40 44 51 / Fax: 7640
fad@uanl.mx / www.fad.uanl.mx





Constancia de actividades de retribución social

Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación en Cultura Física, Deporte y Recreación

Descripción de la actividad: participación como ponente en el “3er Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación en Cultura Física, Deporte y Recreación” celebrado en la Universidad de Colima con la ponencia titulada “Planificación de la Preparación Psicológica en Equipos Deportivos de Fútbol: un Estudio Cualitativo”.

El encuentro fue dirigido a estudiantes de licenciatura y posgrado que expusieron los avances en sus trabajos, y tuvo una finalidad de fomento y divulgación de la investigación con miras a generar nuevos conocimientos en áreas de cultura física, deporte y recreación.

Fecha de inicio: 29 de mayo de 2023

Fecha de término: 31 de mayo de 2023

Institución en la que se realizó la actividad: Universidad de Colima

Nombre del responsable de supervisar la actividad: Dra. Isela Guadalupe Ramos Carranza

Datos de contacto del responsable de la actividad:

Correo electrónico: iramos5@uacol.mx

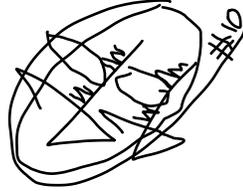
Teléfono: 312 943 4839

Descripción del impacto social de la actividad: aportación a la investigación en cultura física, deporte y recreación





FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA



José Antonio Jiménez Chaires

CVU 448786

Dra. Isela Guadalupe Ramos Carranza
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

81 13 40 44 50 y 51 • fod@uanl.mx • www.fod.uanl.mx