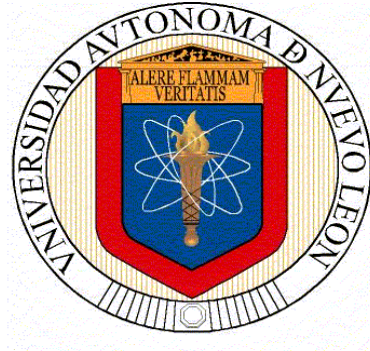


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA DEPORTIVA EN UN
EQUIPO DE FUTBOL JUVENIL DE LA ACADEMIA AZUL Y ORO.

Por

SILVIA ABIGAIL SÁNCHEZ GARCÍA

PRODUCTO INTEGRADOR

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Nuevo León, Junio, 2014

Índice

Contenido	pág.
I. Introducción	7
II. Marco teórico	8
II.1. Autoestima,	8
II.2. Auto concepto	10
II.3. Autoeficacia	11
II.4. . Nivel de activación	12
II.5. Cohesión Grupal	13
III. Nivel de aplicación	15
IV. Justificación	16
V. Propósito	17
VI. Objetivos	18
VI.1. Objetivo general	18
VI.2. Objetivos específicos	18
VI .2 .1. Objetivo específico 1	18
VI.2.2. Objetivo específico 2	18
VII. Tiempo de realización	19
VIII. Estrategias y actividades	21

<i>IX.</i>	<i>Recursos</i>	30
X.	Evaluación	31
XI.	Conclusiones	33
XII.	Aportaciones y sugerencias	34
XIII.	Bibliografía	35
XIV.	Anexos	
	14.1 Anexo A	37
	14.2 Anexo B	38

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO CONJUNTO
FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador “Programa de intervención psicológica deportiva en un equipo de futbol juvenil de la academia Tigres Azul y Oro.” Realizado por la Lic. Silvia Abigail Sánchez García, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN

Dra. Jeanette M. López Walle
Asesor Principal

M.C. Brenda Elizabeth Luna Villalobos
Co-asesor

Dr. Edgar Albo Domínguez
Co-asesor

Dra. Jeanette M. López Walle
Subdirectora de Posgrado de la FOD

Nuevo León, Junio del 2014

AGRADECIMIENTOS

A lo largo de este camino, he terminado de comprender que con esfuerzo y dedicación todo es posible, sin embargo, la culminación de este sueño no sería posible sin el apoyo de algunas personas a quienes agradezco hacer que cada día sea más especial.

A mis padres, por hacerme quien soy, por nunca dudar y siempre creer en mí, por ser mi apoyo incondicional, por hacer hasta lo imposible por ayudarme a salir adelante, por brindarme todo lo que me hizo falta, por apoyar mis decisiones y siempre ser un trampolín que impulsa mis sueños a lo más alto.

A mis abuelos, por ser mi ejemplo de fortaleza y valor, por brindarme siempre un buen consejo que me ayuda a crecer, por preocuparse, procurarme y a veces hasta chiflarme.

A mis hermanos, porque aunque algunas veces me sacan canas verdes, son los mejores hermanos que pueden existir, por compartir locuras, por su apoyo y por su amor.

A Angel, por compartir cada momento de mi vida y sacar lo mejor de mí, por ser mi mejor amigo y confidente, por tu paciencia, comprensión y amor que me motivan a ser mejor persona día a día. También a tu familia, que siempre me ha abierto los brazos, me ha apoyado y me ha adoptado como hija.

A mis amigos y compañeros, por ser parte de mi viaje y dejarme aprender lo mejor de cada uno, a quienes saltaron conmigo hacia mis locuras y quienes siempre me brindaron su apoyo.

A mis maestros, que con paciencia y sabiduría me ayudaron a cumplir esta meta, agradezco sus enseñanzas, su confianza, el compartir sus experiencias, brindarme todo su apoyo y motivación, y contagiarme de su pasión.

Pero principalmente agradezco a Dios, por nunca abandonarme, por ser mi mayor fortaleza y ser la luz que guía mis pasos.

Gracias.

FICHA DESCRIPTIVA
Universidad Autónoma de Nuevo León
Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Junio, 2014

Silvia Abigail Sánchez García

Título del Producto Integrador: Programa de intervención psicológica deportiva en un equipo de futbol juvenil de la academia azul y oro.

Número de Páginas: 38

Candidato para obtener el Grado de Maestría Psicología del Deporte

Estructura del reporte de prácticas: Informe de práctica profesional

Contexto temático: Programa de intervención Psicológica Deportiva.

Justificación del Tema: En la adolescencia se desarrollan intensamente los procesos psíquicos, la autoconciencia. Esto puede influir en el desarrollo óptimo de acuerdo a la etapa evolutiva de actividades sanas y agradables a cada individuo como lo es el deporte, en este caso y de manera específica el futbol, cuyas demandas psicológicas incluyen cohesión de equipo, concentración, control del nivel de activación, autoconfianza, motivación deportiva, trabajo en equipo, dedicación y disciplina. **Propósitos:** Uno de los principales propósitos que se plantearon en el proyecto es el comparar la perspectiva que los jugadores tienen sobre los valores y virtudes que promueven la excelencia deportiva, familiarizar a los futbolistas con la psicología del deporte, con los beneficios y con algunas variables psicológicas que promuevan la excelencia deportiva. **Objetivos de su programa:** Conocer a través de una prueba proyectiva los valores y virtudes que propician la excelencia deportiva en futbolistas profesionales desde la perspectiva de jugadores de la categoría 98 de la Academia Tigres Azul y Oro antes y después de aplicar el programa de intervención, con el fin de analizar si el programa provocó algún impacto.

Metodología: Se trabajó con jugadores de la categoría 98 de la Academia Tigres Azul y Oro, aplicando un plan de intervención psicológica deportiva.

Resultados: Los datos arrojados tienen una gran evolución comparando la primera y segunda evaluación.

Conclusiones: Es evidente la modificación de la perspectiva de los jugadores al familiarizarlos con la psicología del deporte y su aplicación y beneficios.

Aportaciones y sugerencias: Se recomienda dar seguimiento al programa psicológico establecido, así como el compromiso de los entrenadores a reforzar constantemente las herramientas brindadas que pueden ser útiles tanto en entrenamiento y competencia y de esa manera crear un mayor beneficio para el equipo.

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____

I. INTRODUCCIÓN

La formación psicológica es una forma de entrenamiento deportivo que se está insertando gradualmente en los métodos de trabajo de muchos atletas y equipos deportivos. Se presenta la implementación de un programa de entrenamiento psicológico cuyo objetivo es que los atletas aprendan técnicas y estrategias psicológicas y las aplican a la mejora de sus habilidades psicológicas, tanto durante el entrenamiento como en la competencia (Olmedilla, Ortega, Andreu y Ortín, 2010).

En este trabajo se presentará el proceso de realización de prácticas de la Maestría en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Nuevo León, que con apoyo de Sinergia Deportiva. S.A de C.V. Se realizó en una de sus academias de futbol, la academia Tigres Azul y Oro, interviniendo en una categoría juvenil con el fin de dar a conocer los beneficios de la intervención psicológica deportiva y aportando algunas herramientas que puedan ser útiles para los jugadores tanto en entrenamiento como en competencia.

Se buscó realizar un trabajo que contribuyera a la preparación mental de los jugadores, buscando hacer sinergia con el entrenador y directivos intentando atender sus demandas y tener así al menos un impacto positivo en el equipo.

Es importante aclarar que el trabajo realizado fue dirigido específicamente a los jugadores en un corto periodo de tiempo que comprendió tres meses, de Febrero a Mayo del 2014, con una frecuencia de intervención semanal.

II. MARCO TEÓRICO

De acuerdo con Llames (1994) las dimensiones que el fútbol base está adquiriendo en los últimos años lo constituyen como una de las áreas de la psicología del deporte aplicada que más repercusiones está adquiriendo en la actualidad dentro del entorno del deporte infantil, dadas sus características se establece como un proceso de socialización entre los jóvenes. La práctica deportiva no es algo que se encuentre aislado de la propia vida de cada individuo. Numerosos autores han señalado que la actividad física y el deporte pueden resultar excelentes medios para transmitir valores personales y sociales. González de la Torre, González y Lozano (2002) consideran esenciales en el desarrollo deportivo algunos factores como lo son los valores personales y sociales, trabajo en equipo, desarrollo de carácter, liderazgo, deportividad y aprendizaje de habilidades. Desarrollo de recursos psicológicos, tales como el desarrollo de la capacidad atencional de los jóvenes deportistas, su capacidad de concentración, fortalecer la autoconfianza, mejorar su autoconcepto, la autoestima y aumentar la capacidad de autocontrol (Vives Benedicto y Garces de los Fayos Ruiz, 2003).

2.1. Autoestima

En un estudio realizado por Molina-García, Castillos y Pablos (2007) mencionan que la práctica deportiva parece fomentar algunos indicadores del bienestar psicológico.

Uno de los indicadores significativos de bienestar considerado en la literatura según Balaguer et al. (2008) y Ryan y Deci (2002) es la autoestima (López-Walle, Balaguer, Castillo y Tristán, 2011).

La autoestima es la disposición a considerarse competente frente a los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad. Según Rosenberg (1965) la autoestima es la manifestación de la actitud global (favorable o no) que una persona posee en relación a su importancia y valía (Molina-García, Castillos y Pablos, 2007).

El modo en que nos sentimos respecto a nosotros mismos afecta virtualmente en forma decisiva todos los aspectos de nuestra experiencia, desde la manera en que funcionamos en el trabajo, el amor o el sexo, hasta nuestro proceder como padres y las posibilidades que tenemos de progresar en la vida. Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quién y qué pensemos que somos. Los dramas de nuestra vida son los reflejos de nuestra visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso (Branden, 1989).

Son muchos los trastornos psicológicos y de conducta que aparecen asociados a la carencia de la autoestima, ya sea como causa o como consecuencia. Asimismo, este problema está considerado como un factor que facilita el riesgo de consumo de drogas y de alcohol. Por el contrario, una autoestima positiva está asociada a un buen ajuste psicológico, estabilidad emocional, actividad, curiosidad, seguridad, cooperativismo, pensamiento flexible, buen rendimiento académico, sentido del humor, amplia red social e incluso mejores niveles de defensa inmunológica (Bermúdez Sánchez, 2000).

Branden (1989) menciona que cuanto más alta sea nuestra autoestima, mejor preparados estaremos para afrontar las adversidades; cuanto más flexibles seamos, más resistiremos las presiones que nos hacen sucumbir a la desesperación y a la derrota; más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo, lo que significa que tendremos más posibilidades de lograr el éxito; Más ambiciosos tenderemos a ser; más posibilidades tendremos de entablar relaciones enriquecedoras y no destructivas; más

inclinados estaremos a tratar a los demás con respeto, benevolencia y buena voluntad. Estas son las recompensas de la confianza y el respeto por nosotros mismos.

Algunos autores sugieren que los adolescentes con alta autoestima muestran bajos niveles de ansiedad rasgo, otros tantos concluyen que las personas con alta autoestima son más constantes y persistentes (Alnhóa Durá, 2006).

2.2 Autoconcepto

La valía personal de acuerdo al manual de capacitación FOCUS on Young Adult,(1998) es la valoración positiva o negativa que la persona tiene de sí mismo, es decir, su auto concepto, incluyendo las emociones asociadas con la valoración y las actitudes respecto de sí mismo (Tarazona, 2005).

De acuerdo a Balaguer y García Merita (1994) hoy en día se considera probado que la actividad física y la práctica deportiva guardan relación directa con el autoconcepto y que esa relación es bidireccional (Esnaola Etxaniz, 2005).

El autoconcepto es una de las variables más relevantes dentro del ámbito de la personalidad, tanto desde una perspectiva afectiva como motivacional. Se entiende como la imagen que uno tiene de sí mismo y que se encuentra determinada por la información integradora de la información tanto externa como interna, juzgada y valorada mediante la interacción de los sistemas de estilos, o formas específicas que tiene el individuo de razonar sobre la información; y valores, o selección de los aspectos significativos de dicha información con grandes dosis de afectividad (González-Pineda, Glez-Pumariega y García García, 1997).

El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en qué y quién pensamos que somos consciente y subconscientemente, nuestros rasgos físicos y

psicológicos, nuestras cualidades y nuestros defectos, y por encima de todo, nuestra autoestima, que es el componente evaluativo del concepto de sí mismo. Este concepto modela nuestro destino, es decir, que la visión más profunda que tenemos de nosotros mismos influye sobre todas nuestras elecciones y decisiones más significativas, y por ende, modela el tipo de vida que nos creamos (Branden, 1989)

El autoconcepto es mucho más amplio que la autoestima, de acuerdo a Schneider, Fridlund Duntun y Cooper (2008) está compuesto por componentes cognitivos y conductuales, así como los afectivos y los físicos (Guillén García y Nieri Romero, 2009).

2.3 Autoeficacia

Los resultados de diversas líneas de estudio revelan que la percepción de la eficacia sobre uno mismo ejerce de una manera considerable, un impacto sobre el desarrollo humano y su adaptación. La autoeficacia, denominada así por Bandura (1987), ha sido definida como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado (Carrasco Ortiz, Gándara y Victoria, 2002).

Según Pajares (1997, 2001), ha sido considerada una variable psicológica determinante y fuertemente predictora del logro académico. Y que de acuerdo a Valiante (2002) es un importante mediador cognitivo de competencia y rendimiento (Contreras et al., 2005).

De acuerdo a Tarazona (2005), el manual de capacitación FOCUS on Young Adults, (1998), menciona que el sentimiento de capacidad personal alude a las

expectativas que tiene una persona de ser capaz, de hacer de manera exitosa lo que tiene que hacer, es decir, su autoeficacia (Carrasco Ortiz, Gándara y Victoria, 2002).

La confianza en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de la autoeficacia. Según Bandura (1990) la percepción de autoeficacia colectiva parece influir en el efecto conjunto de los deportistas de un equipo, en su perseverancia y concentración en sus cometidos cuando el equipo atraviesa por los momentos más difíciles durante un partido, y en su capacidad para reaccionar y superar marcadores adversos (Buceta, 1995).

Como menciona Bandura (2001), la autoeficacia influye en cómo la gente siente, piensa y actúa. En cuanto a los sentimientos, un bajo sentido de la autoeficacia se ve asociado con depresión, con la ansiedad y el desamparo. Bandura (1997), también afirma que las personas con un alto sentido de la autoeficacia eligen desempeñar tareas más desafiantes, y es por esto que se plantean metas y objetivos más altos, invierten más esfuerzo, son más persistentes y mantienen mayor compromiso con sus metas frente a las dificultades (Olivari Medina y Urra Medina (2007).

2.4. Nivel de activación

El nivel de activación general de los deportistas, se encuentra estrechamente relacionado con su rendimiento deportivo, de esta manera constituye una de las variables psicológicas que más han sido estudiadas en las especialidades individuales y han sido escasas las aportaciones respecto a los deportes de equipo. La activación general del organismo suele considerarse como un continuo que se extiende desde el sueño más profundo hasta un estado de máxima excitación (Buceta, 1994).

En líneas generales, la respuesta de activación puede ser consecuencia de la motivación de logro o del estrés, dando lugar a la distinción de entre activación positiva, cuando son los estímulos motivantes los que están presentes, y la activación negativa, cuando ésta es la consecuencia de estímulos estresantes que provocan ansiedad y enfado (Buceta, 1995).

Sin duda, la presión por tener un rendimiento de alto nivel en los deportes competitivos ha aumentado en los últimos años debido a la atención que reciben de los medios y al dinero que se mueve en el mundo del deporte. Sin embargo, las personas que no son capaces de afrontar con éxito la presión pueden experimentar una disminución en el rendimiento, padecimiento mental y hasta dolencias físicas. La relación entre la activación y el rendimiento puede ser complicada, la clave es que los deportistas encuentren el nivel óptimo sin perder la intensidad de la concentración. El primer paso es saber reconocer los estados de angustia y activación y estar conscientes de ellos (Wenberg & Gould, 2007).

El control del nivel de activación en deportistas, debe basarse por lo tanto, en un buen análisis conductual en permanente interacción con la intervención. El análisis funcional de la activación teniendo en cuenta: estímulos antecedentes, respuestas de activación y consecuencias en el rendimiento, y posteriormente, el análisis de los recursos existentes y de las necesidades que deben cubrirse conducirá a la intervención más apropiada para el control de la activación (Buceta, 1994).

2.5. Cohesión de equipo

La cohesión es una dimensión de gran interés en la realidad de los equipos deportivos ya que tiene gran influencia en el rendimiento de éstos (Garía Quintero, Rodríguez Casal, Andrade, & Arce, 2006).

Carron (1991) y Weinberg y Gould (1996) mencionan que en el ámbito deportivo hay muchas ocasiones en las que el fracaso o el éxito del equipo son atribuidos por parte de los entrenadores y jugadores al grado de cohesión alcanzado en el equipo, ya que éste ha competido como una unidad más o menos cohesionada (Castellano Paulis, Hernández Mendo, & Morales Sánchez, 2009)

Carron (1982) definió la cohesión como "un proceso dinámico reflejado en la tendencia de los miembros de un grupo a permanecer unidos y, a no separarse mientras estuvieran persiguiendo sus metas y objetivos". El modelo de Carron indica que hay cuatro factores que afectan su desarrollo: ambientales, personales, de equipo y de liderazgo. En cuanto al primero de dichos factores, se ha comprobado que el aumento del tamaño del grupo puede tener efectos importantes sobre sus miembros y que la percepción de cohesión social es mayor cuando al tamaño resulta reducido. El estudio de los determinantes personales es un área que aún presenta un escaso desarrollo, aunque si se ha comprobado que cuando existe una tendencia por parte de los sujetos a desarrollar estrategias individuales para proteger su autoestima se produce una disminución en la percepción de cohesión del grupo. En lo que se refiere al liderazgo se han llevado a cabo algunos intentos de aportar a los líderes de los equipos técnicas que puedan resultar útiles para aumentar la cohesión en sus grupos. En cuanto a los determinantes de equipo, se basan en el impacto que sobre el desarrollo de la cohesión puede tener el compartir experiencias en grupo (Díez & Márquez, 2005).

III. NIVEL DE APLICACIÓN

En primera instancia se realizó el contacto con los directivos que tienen a cargo las Academias de Fútbol Tigres con el fin de encontrar una academia que fuera candidata para el proyecto de prácticas a realizarse y que tanto los jugadores como los practicantes pudieran beneficiarse.

De esta manera nos acercamos a la academia Tigres Azul y Oro la cual es una institución muy bien organizada y pertenece al sistema de escuelitas de fútbol de Sinergia Deportiva, cuenta con tres canchas amplias, un conjunto de entrenadores, y más de 10 equipos de diferentes categorías. Los entrenamientos tienen una duración de 90 minutos. La categoría 98 es una de las de mayor edad, cuenta con diferentes personalidades que están direccionadas hacia un solo objetivo que es “ganar”, liderados por un coach con experiencia en el contexto futbolístico como entrenador, que además se apoya en los consejos de personas con mayor experiencia a nivel profesional.

Se trabajó con ocho integrantes de dicho equipo durante el proyecto de prácticas. Se utilizó para su evaluación una prueba proyectiva, apoyados también en la observación.

IV. JUSTIFICACIÓN

En la adolescencia se desarrollan intensamente los procesos psíquicos, la autoconciencia manifestada en el interés por conocer sus propias particularidades, capacidades y pensamientos, prestan atención especial a los defectos y para esto se comparan constantemente con sus compañeros. Esto puede provocar en el adolescente inseguridades, un bajo autoconcepto o autoestima, que podrían influir negativamente en el desarrollo óptimo de acuerdo a su etapa evolutiva de actividades sanas y agradables a ellos mismos como lo es el deporte, en este caso y de manera específica el fútbol, cuyas demandas psicológicas incluyen cohesión de equipo, concentración, control del nivel de activación, autoconfianza, motivación deportiva, trabajo en equipo, dedicación y disciplina.

V. PROPÓSITO

Uno de los principales propósitos que se plantearon en el proyecto es el comparar la perspectiva que los jugadores tienen sobre los valores y virtudes que promueven la excelencia deportiva, realizando una evaluación antes y después de la intervención. Además de familiarizar a los futbolistas con la psicología del deporte, con los beneficios que se pueden obtener mediante la aplicación de un plan de entrenamiento mental y con algunas variables psicológicas que promuevan la excelencia deportiva. Todo esto mediante diferentes actividades y dinámicas que fortalecerán la autoestima, el autoconcepto, la autoconfianza, la cohesión de equipo y el control del nivel de activación de los jugadores. De igual manera, brindarles algunas herramientas que puedan ser útiles para ellos tanto en entrenamiento como en competencia. Se buscó realizar un trabajo que contribuyera a la preparación mental de los jugadores, procurando hacer sinergia con el entrenador y directivos intentando atender sus demandas y tener así un impacto positivo en el equipo.

VI. OBJETIVOS

VI.1. Objetivo General

Conocer a través de una prueba proyectiva los valores y virtudes que propician la excelencia deportiva en futbolistas profesionales desde la perspectiva de los jugadores de la categoría 98 de la Academia Tigres Azul y Oro antes y después de aplicar el programa de intervención, con el fin de analizar si el programa provocó algún impacto.

VI.2. Objetivos específicos

VI.2.1. Objetivo Específico 1

Reforzar los valores y virtudes deportivas de los jugadores familiarizándolos con la psicología del deporte y sus beneficios mediante diferentes dinámicas que fortalezcan la autoestima, el autoconcepto, la autoconfianza, la cohesión de equipo y el control del nivel de activación.

VI.2.2. Objetivo Específico 2

Brindar a los jugadores algunas herramientas que puedan ser útiles para ellos tanto en entrenamiento como en competencia que los ayuden a mejorar su proyección deportiva.

VII. TIEMPO DE REALIZACIÓN

El proceso de acercamiento y contacto con la academia a trabajar tardó cerca de un mes ya que la primer academia asignada no cumplía con la estructura organizacional necesaria solicitada por los docentes, es decir, no contaban con un área de entrenamiento adecuada ni exclusiva, los entrenadores no contaban con preparación como entrenadores, eran familiares de la coordinadora de esa institución, además, el equipo con el que se solicitaba trabajar tenía una diferencia de edad con el entrenador de dos años, y era muy probable que fueran desalojados del terreno donde entrenaban por ser terreno de municipio. Es por esto que el proceso se detuvo después de la primera entrevista con la persona que coordina dicha escolita.

Se volvió a concretar una cita con los coordinadores de las Academias de Tigres para contactar una academia que estuviera más apegada a los requisitos solicitados, a lo cual accedieron con total amabilidad. Sin embargo, debido a los eventos atendidos por la nueva academia asignada, la primera entrevista se retrasó cerca de dos semanas lo cual retrasó el inicio de las sesiones de intervención comenzando la cuarta semana de Febrero.

Se realizó una evaluación observacional, por medio de entrevista a los jugadores, al coach y la aplicación de un test proyectivo al equipo con el fin de detectar desde su percepción cuáles son los valores y virtudes que permiten que un futbolista profesional destaque y en qué medida poseen esos valores.

De acuerdo a la demanda del coach se hicieron pequeños ajustes al plan de intervención.

Mes	Enero	Febrero				Marzo				Abril					Mayo	
Semana	1	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2
Sesión					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Contacto con la academia																
Evaluación																
Intervención																
Evaluación final																

Tabla 1. Dosificación del plan de intervención.

VIII. ESTRATEGIAS Y ACTIVIDADES

A continuación se mostrarán las actividades realizadas en cada sesión.

Sesión 1	Presentación y entrevista.
Objetivo	Establecimiento de rapport con jugadores y coach y aplicación de entrevistas.
Procedimiento	Se convocó al equipo a presentarse en un espacio determinado, , el psicólogo se presentó con nombre, ocupación, motivo de la visita y objetivo. Se habló acerca de la psicología deportiva, cómo se aplica y qué tipo de beneficios puede aportar.
Actividades	Se les pidió que externalizaran su opinión acerca de los psicólogos y que de manera voluntaria hablaran sobre su experiencia en ésta área. Al final se les pidió llenar una entrevista con el fin de recolectar datos generales que puedan ser útiles para el proceso.
Materiales	Espacio techado cerca de las canchas.

Division: _____

Entrevista psicológica
Departamento de Psicología Deportiva

Esta información es importante. Servirá para que podamos conocerlo, ayudarte a que lo mejores y mejores en la práctica del deporte que más te gusta.

Tu nombre y apellido completo: _____
Apodo: _____ Colegio: _____ Edad: _____ Fecha de nacimiento: _____
Lugar de nacimiento: _____ Localidad donde vives: _____ Pensión: sí no
Club anterior: _____ En el actual club desde: _____
Puesto: _____ Puesto que te gustaría: _____

(1) Tu grupo familiar, completa con sus nombres, edades y ocupaciones.

(2) ¿Sientes que tu familia te apoya? Poco Normal Mucho
(3) ¿Van a venir cuando jugás? Siempre Cuando pueden (1 a veces) (1) Nunca
(4) ¿Tienes amigos? Desde cuando salen: _____
Nombre de tu colegio: _____ ¿De dónde son? _____
(5) ¿Dejaste el colegio? sí no Año en que estás: _____
(6) ¿Trabajas? sí no ¿Por qué motivo? _____
¿Qué música te gusta escuchar? _____ En que y donde: _____
¿Qué libro que leíste te gustó? _____
(7) ¿Cuál es tu película preferida? _____
(8) ¿Tienes impresiones? _____ Desde cuando? _____ ¿Estás conforme? _____
(9) ¿Tuviste alguna lesión importante? ¿Cuál y cuándo? _____
(10) ¿Sufriste algún accidente, operación, enfermedad? ¿Cuál, cuándo? _____
(11) ¿Sentiste presiones durante los partidos? No Poca Normal Mucha
(12) Menciona 3 virtudes futbolísticas que tengas, y otras 3 que sean personales.

(13) Menciona 3 defectos futbolísticos a mejorar y 3 defectos personales a mejorar.

(14) ¿Qué fue lo mejor que hiciste en un partido? _____
(15) ¿Y lo peor? _____
(16) ¿Normalmente, cómo te sientes y reaccionas ante un error? _____

(17) ¿Cómo es tu concentración durante un partido? Buena Regular Poca
(18) ¿Cómo es tu relación con el DT? Mala Regular Buena
(19) ¿Hay diálogo? No Poca Normal Buena
(20) ¿Hay algo que no te animas a decirle? sí no
En una escala de 0 a 10, ¿qué importancia le das a la parte mental y emocional del jugador en el rendimiento? _____
(21) Por último, ¿hay alguna situación actual que quieras comentarnos y no te animas? _____
sí no ¿Y un jugador que no gusta? _____
(22) Para vos, ¿cuál es tu jugador modelo? _____
(23) ¿Por qué? _____
(24) ¿Cómo es tu sueño cuando estás en la práctica del fútbol? _____
(25) ¿Perosaste que te gustara ser cuando dejás la práctica del fútbol? _____
(26) ¿Cuál es tu sueño en el fútbol? _____
(27) ¿Cuál es tu objetivo en el futuro? _____
(28) ¿Cuál es tu dirección de e-mail, tu n° de celular y tel. de tu casa? _____
(29) Del otro lado de la hoja escribí: la dirección de e-mail, tu n° de celular y tel. de tu casa.

Figura 1. Formato de entrevista aplicada.

Sesión 2	Evaluación
Objetivo	Evaluar la perspectiva de los jugadores sobre variables y virtudes que promueven el éxito deportivo y de esta manera recabar información que pueda ser de utilidad en la elaboración del programa.
Procedimiento	Se tomaron datos a través de la observación durante el entrenamiento y por medio de una prueba proyectiva aplicada.
Actividades	Se aplicó una prueba tipo proyectiva con la intención de conocer desde la perspectiva del equipo, cuáles son los valores y virtudes futbolísticas que llevan a un jugador a ser un excelente deportista.
Materiales	Hojas con entrevista impresa, lápices, sacapuntas y borradores.

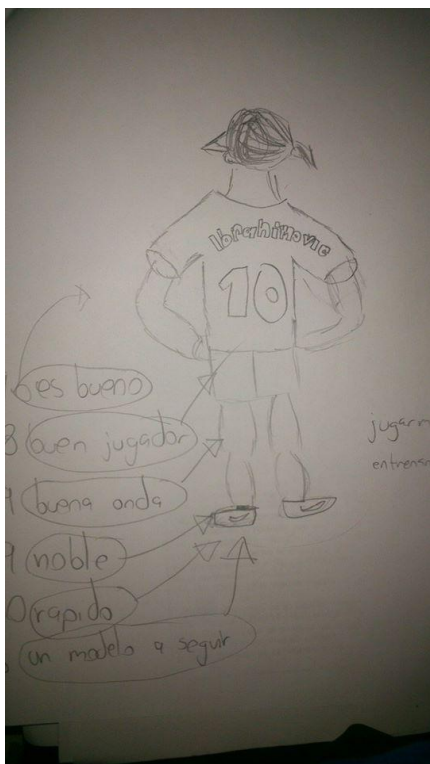


Figura 2. Prueba proyectiva de un jugador de la categoría 98.



Figura 3. Observación de entrenamiento.

Sesión 3		Reporte de resultados
Objetivo	Retroalimentar a los jugadores y al coach sobre los aspectos positivos del equipo y las áreas de oportunidad a trabajar.	
Procedimiento	La sesión fue cancelada debido a que asistirían a un evento realizado por municipio.	

Sesión 4		Reporte de resultados
Objetivo	Retroalimentar a los jugadores y al coach sobre los aspectos positivos del equipo y las áreas de oportunidad a trabajar.	
Procedimiento	Se realizó la retroalimentación solamente con el coach ya que por cuestiones climáticas los jugadores no asistieron.	
Actividades	Se dio a conocer los aspectos positivos del equipo así como las áreas de oportunidad que es recomendable trabajar, de igual manera se escucharon las inquietudes del coach al respecto.	

Sesión 5		Autoestima
Objetivo	Familiarizar a los jugadores con la variable.	
Procedimiento	Se abordó rápidamente los puntos más destacados de los resultados.	

	Se realizó una charla en la cual se mencionaba el significado de la variable autoestima, los beneficios de contar con una alta autoestima, así como los indicadores de una alta y baja autoestima.
Actividades	Charla, presentación de un video y retroalimentación.
Materiales	Espacio techado, laptop, proyector



Figura 4. Jugadores en sesión.

Sesión 6	
Autoconcepto	
Objetivo	Fortalecer el autoconcepto desde la perspectiva propia y de los compañeros.
Procedimiento	Se les dio una hoja en blanco donde colocarían su nombre en alguna esquina y se pidió que prestaran atención a las indicaciones.
Actividades	De manera ordenada se indicó que todos escribieran una virtud o valor positivo en cada hoja tomando en cuenta de quién era.

	Después cada jugador haría una lista de 5 virtudes propias. Al finalizar participaron de manera voluntaria mencionando sus experiencias y se les dio una retroalimentación sobre la actividad.
Materiales	Hojas en blanco, lápices, borrador, sacapuntas,

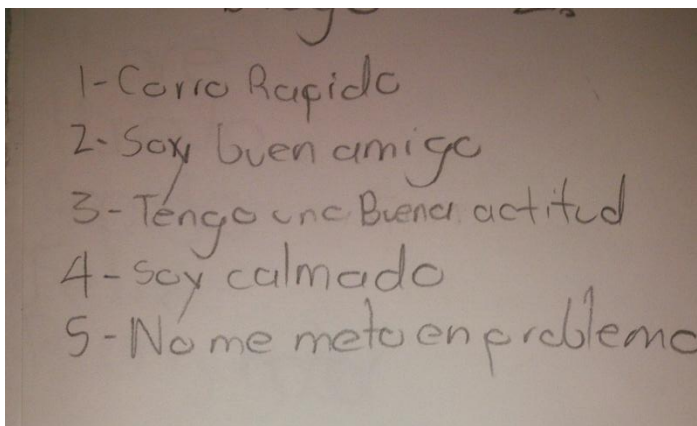


Figura 5. Actividad de autoconcepto.

Sesión 7	
Autoeficacia	
Objetivo	Hacer consciencia en los jugadores de las capacidades deportivas con las que cuenta.
Procedimiento	Se inició la charla con una recapitulación de las dos sesiones anteriores. Se les proporcionó una hoja en blanco y se pidió que atendieran las indicaciones.
Actividades	Se mostró un video referente a la autoeficacia, después se les pidió que meditaran acerca de las capacidades que han desarrollado a lo largo de sus entrenamientos y que las escribieran

	y que además anotaran las variables que les gustaría mejorar en la hoja en blanco.
Materiales	Espacio techado, laptop, proyector, presentación, hojas en blanco, lápices, sacapuntas y borrador.

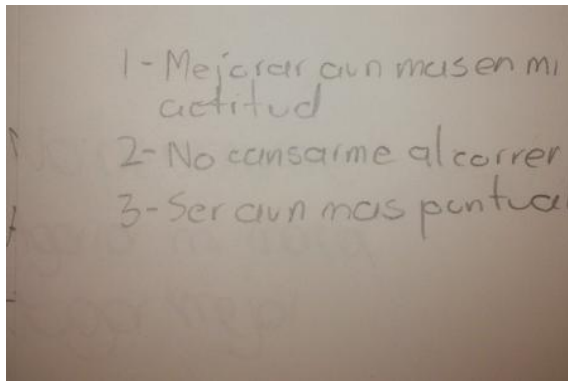


Figura. 6 Actividad de autoeficacia

Sesión 8	Nivel de activación y respiración
Objetivo	Explicar en qué consiste el nivel de activación positiva y negativa, qué lo desencadena y una técnica de control, la respiración.
Procedimiento	No asistió ningún jugador debido a que se acercaban los días de asueto de semana santa.

Sesión 9	Nivel de activación y respiración
Objetivo	Explicar en qué consiste el nivel de activación positiva y negativa, qué lo desencadena y una técnica de control, la respiración.
Procedimiento	Se realizó una charla con proyección sobre la activación positiva

	y negativa, cómo puede influir en un partido y la herramienta más común para controlarla, la respiración.
Actividades	Cambiar la frecuencia cardíaca y respiratoria a través de pensamientos positivos y el ritmo respiratorio.
Materiales	Espacio techado, proyector y presentación.

Sesión 10	Respiración y pensamiento positivo
Objetivo	Vencer los estímulos que pueden provocar estrés.
Procedimiento	Se hizo una recapitulación del manejo y control de la respiración, además se les dio la instrucción de repetir para ellos mismos una frase positiva.
Actividades	Se les proporcionó un dibujo de una estrella dentro de otra, se bloqueó la visión directa con un papel y se colocó frente a ellos un espejo donde pudieran ver la estrella. Se les pidió trazar una línea en medio de ambas estrellas, sin tocar la línea y tratando de no despegar el lápiz. Los compañeros crearán con ruido diferentes estímulos estresores a los que se han visto expuestos. Durante el ejercicio deberán mantener bajo el ritmo de su respiración y repetirse constantemente la frase positiva hasta lograr terminar.
Materiales	Hojas en blanco, hojas con la estrella impresa, espejos, lápices, sacapuntas y borrador.

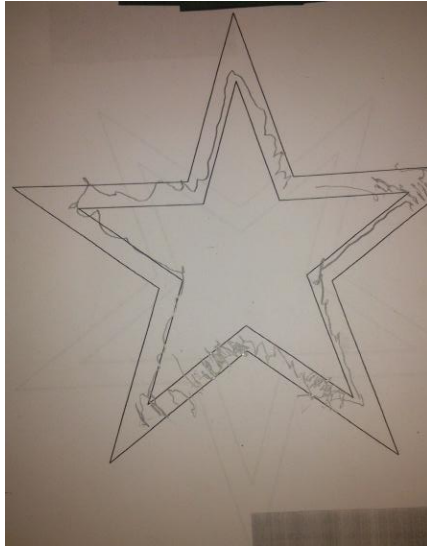


Figura 7. Ejercicio de control de respiración y pensamiento positivo.

Sesión 11	Cohesión de equipo
Objetivo	Explicar en qué consiste el trabajo en equipo y hacer consientes los beneficios de trabajar apegados a esta variable.
Procedimiento	Se realizó una charla con proyección donde se abordaba el significado de la cohesión de equipo, los beneficios que aporta y cómo puede afectar el juego.
Actividades	Charla y presentación de videos, al final se les pidió compartir opiniones de manera voluntaria.
Materiales	Laptop, proyector, videos.



Figura 8. Herramientas utilizadas durante la sesión.

Sesión 12	Re-test
Objetivo	Post- evaluación del equipo
Procedimiento	Agradecimiento al equipo por la participación en el proyecto.
Actividades	Se aplicó la misma prueba proyectiva que al inicio del proyecto
Materiales	Hojas en blanco, lápices, sacapuntas y borrador.

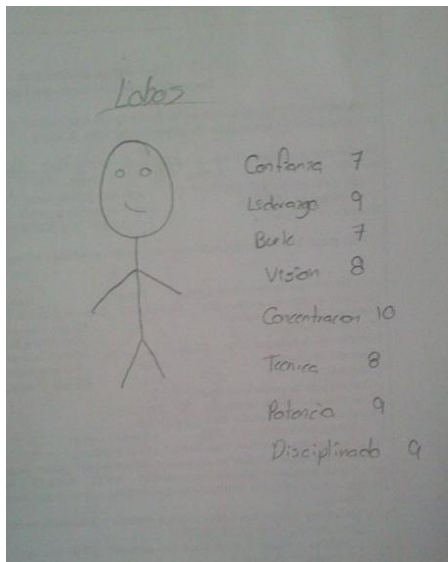


Figura 9. Prueba proyectiva



Figura 10. Jugadores realizando la actividad en la segunda aplicación.

IX. RECURSOS

- Proyector
- Paquete de hojas de máquina
- Dos paquetes de lápices
- Sacapuntas
- Borrador
- Hojas impresas de entrevista
- Hojas impresas de actividades
- Laptop
- Videos
- Espejos

X. EVALUACIÓN

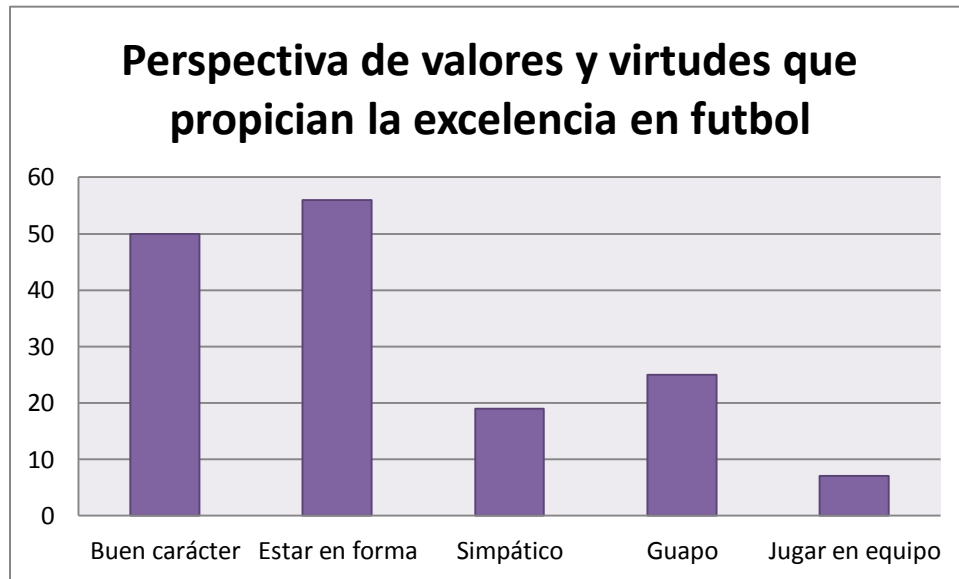


Figura 11. Valores o virtudes que propician la excelencia en el futbol con mayor mención por los jugadores en la *primera evaluación*.

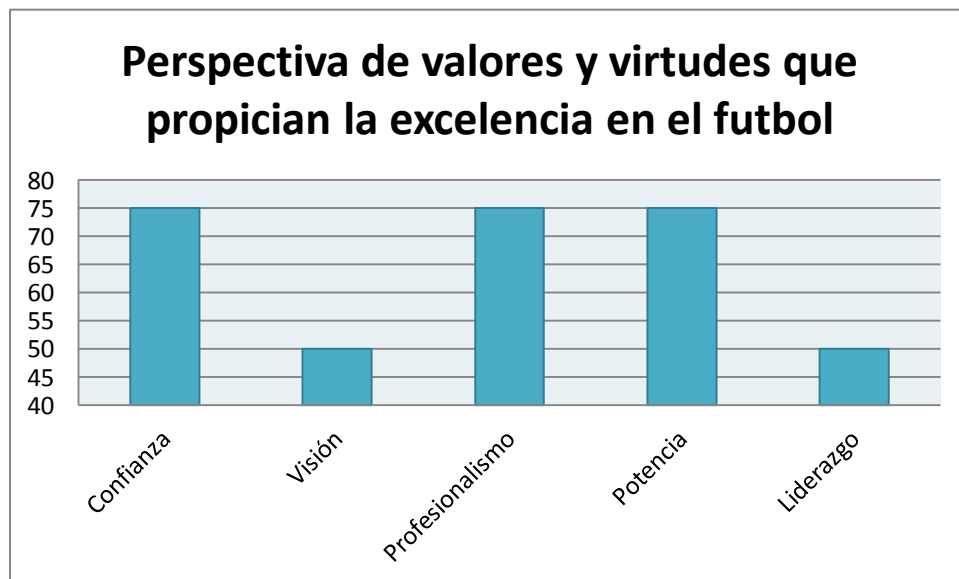
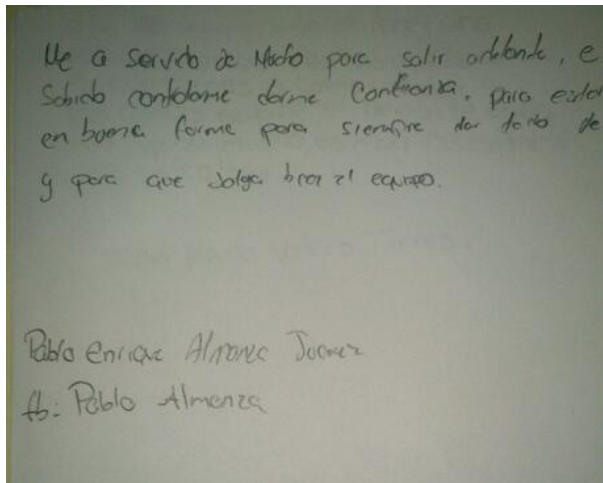


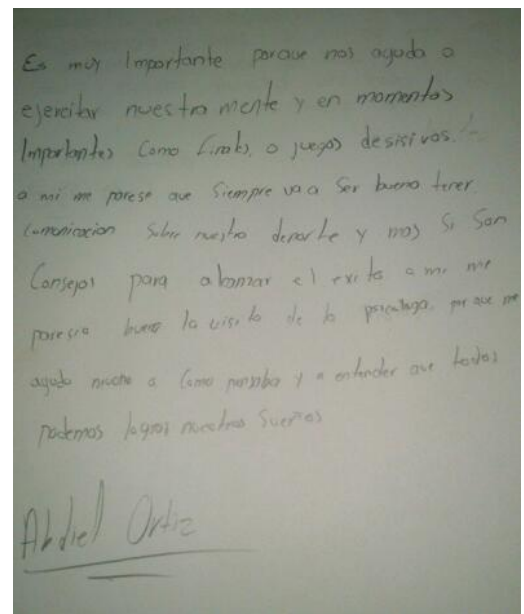
Figura 12. Valores o virtudes que propician la excelencia en el futbol con mayor mención por los jugadores en la *segunda evaluación*.

Se realizó un análisis de las respuestas proyectadas por los jugadores, la Figura 11 muestra las cinco virtudes o valores mencionados con mayor frecuencia en el pre-test, y el porcentaje del equipo que los mencionó obteniendo porcentajes de mención de hasta el 56% en la variable “estar en forma”, hasta un porcentaje del 7% en la variable “jugar en equipo”. La Figura 2 muestra los cinco resultados mencionados con mayor frecuencia en el post-test, es evidente una gran diferencia al tipo de variables mencionadas en el pre-test. Estas variables obtuvieron porcentaje de frecuencia del 75% en “confianza”, “profesionalismo” y “potencia”.



Me a servido de mucho para salir adelante, e Sobido confabome deome Confianza, para estar en buena forme para siempre dar todo de y para que dolga bien el equipo.

Pablo Enrique Alvaraz Juarez
 Ab. Pablo Alvaraz



Es muy importante porque nos ayuda a ejercitar nuestra mente y en momentos importantes como finales o juegos decisivos. a mi me parece que siempre va a ser buena tener comunicación sobre nuestro deporte y nos si son consejos para alcanzar el éxito a mi me parece buena la usita de la psicología, porque me ayuda mucho a como pensar y a entender que todos podemos lograr nuestros sueños

Abdiel Ortiz

Figura 13y 14. Conclusiones de los jugadores al terminar el programa de intervención.

XI. CONCLUSIONES

Como podemos notar en la primera evaluación de acuerdo a la Tabla 11, los alumnos reflejan estereotipos creados por los medios de comunicación o simplemente por la poca familiaridad que se tiene con estos conceptos. Como por ejemplo, el hecho de ser un deportista “guapo” no garantiza el éxito en ningún deporte, sin embargo fue mencionado por el 25% de los jugadores. Y por otro lado, la única variable psicológica mencionada fue el saber “jugar en equipo” que sólo el 7% de los jugadores lo mencionó.

Como se observa en la Tabla 12, se refleja que en el post-test la “confianza”, el “profesionalismo” y la “potencia” tuvieron los porcentajes más altos. Es decir, que después del proceso de intervención se le está dando mayor importancia a las variables psicológicas que pueden incrementar en gran medida el rendimiento mental de los jugadores y que a diferencia de la primera evaluación ellos se han centrado en su persona, en su propia confianza y autoestima, y no en el exterior.



Figura 15. Parte de la categoría 98 de Tigres Azul y Oro.

XII. APORTACIONES Y SUGERENCIAS

La práctica deportiva no es algo que se encuentre aislado de la propia vida de cada individuo, sino que mantiene estrecha relación con el sistema de valores que se van constituyendo con el paso del tiempo. Existe en el adolescente una necesidad de autoafirmación del pensamiento autónomo apareciendo una crisis con las figuras adultas cuando se genera un conflicto de opiniones e intereses. El simple hecho de que los jugadores se encuentren en la etapa de la adolescencia los hace más vulnerables a nivel anímico y emocional. Es por esto que los jugadores de estas edades deben obtener la mayor cantidad de herramientas posibles que les ayude a superar cualquier situación negativa y convertirla en una oportunidad.

De acuerdo a lo anterior se sugiere seguir con el plan de intervención psicológica, fortaleciendo cada variable y brindándoles herramientas que ellos puedan manejar con facilidad. Además sería de gran ayuda que los entrenadores que están en contacto con ellos en cada entrenamiento refuercen estas variables, fomenten los valores, y promuevan el compromiso hacia una meta en común establecida por la academia que es el impulsar a través de la práctica del Fútbol la formación deportiva y humana de niños y jóvenes, bajo un método de enseñanza y progreso constante.

XIII. BIBLIOGRAFÍA

- Alnhoa Durá, M. G. (2006). Relaciones del autoconcepto y la autoestima con la sociabilidad, estabilidad emocional y responsabilidad en adolescentes de 14 a 17 años. *Análisis y modificación de conducta*, 32 (141). Recuperado:
<http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/amc/article/viewArticle/2132>
- Bermúdez Sánchez, M. P. (2000). *Deficit de autoestima: evaluación, tratamiento y prevención en la infancia y adolescencia*. España: Piramide.
Recuperado:<http://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=190828>
- Branden, N. (1989). *Cómo mejorar su autoestima*. Círculo de lectores.
- Branden, N. (2011). *El poder de la autoestima: cómo potenciar este importante recurso psicológico*. Barcelona: Paidós.
- Buceta, J. M. (1994). El control del nivel de activación en los deportistas: experiencia en baloncesto de alto rendimiento. *Apunts: educación física y deportes*, 26-31.
- Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Rev. de psicol. gral. y aplic.*, 95-110.
- Carrasco Ortiz, M. A., y Del Barrio Gandara, V. M. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 323-332.
- Carrasco Ortiz, M. A., Gándara, D. B., y Victoria., M. (2002). Evaluación de la autoeficacia en niños y adolescentes. *Psicothema*, 323-332. Recuperado:
<http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8022/7886>
- Castellano Paulis, J., Hernández Mendo, A., y Morales Sánchez, V. (2009). Una propuesta para estimar la cohesión en los equipos de fútbol. *Revista de psicología general y aplicada*, 63-74.
- Contreras, F., Espinosa, J. C., Esguerra, G., Haikal, A., Polanía, A., y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Perspectivas en psicología*, 183-194.
- Díez, A., y Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *Motricidad. European journal of human movement*, 37-52.
- Etxaniz, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Ciencias Aplicadas a la actividad física y el deporte*, 5-12.
- Garía Quintero, E. M., Rodríguez Casal, M., Andrade, E. M., y Arce, C. (2006). Adaptación del cuestionario MSCII para la medida de la cohesión en futbolistas jóvenes españoles. *Psicothema*, 668-672.
- Gonzalez-Pineda, J. A., Nuñez Perez, J. C., Glez.-Pumariega, S., y García García, M. S. (1997). Autoconcepto, autoestima y aprendizaje escolar. *Psicothema*, 271-289. Recuperado:
<http://156.35.33.98/reunido/index.php/PST/article/view/7405>

- Guillén García, F., y Nieri Romero, D. (2009). Autoestima y competitividad en una selección juvenil peruana de surf. *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte.*, 253-270.
- López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristan, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 209-222.
- Molina-García, J., Castillos, I., y Pablos, C. (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 79-91.
- Olivari Medina, C., y Urra Medina, E. (2007). Autoeficacia y conductas de salud. *Ciencia y enfermería*, 9-15.
- Olmedilla, A., Ortega, E., Andreu, M. D., y Ortín, F. J. (2010). Programa de Intervención psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades Psicológicas mediante el CDPD. *Revista de Psicología del Deporte*, 249-262.
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *IIPSI*, 57-65. Recuperado:http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/Investigacion_Psicologia/v08_n2/PDF
- Vives Benedicto, L., y Garces de los Fayos Ruiz, E. J. (2003). Intervención psicológica en un club de fútbol base: propuesta de un sistema de actuación psicológica desde sus diversas áreas. *Cuadernos de psicología del deporte*, 51-66.
- Wenberg, R. S., y Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Madrid: Editorial médica panamericana.

XIV. ANEXO

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

Silvia Abigail Sánchez García

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: “Programa de intervención psicológica deportiva en un equipo de fútbol juvenil de la academia Tigres Azul y Oro”.

Campo temático: Intervención psicológica deportiva

Datos Personales: Nacido en Monterrey, Nuevo León, México.

Hijo del Ing. Mario H. Sánchez Saucedo y la Lic. Silvia García Silva.

Educación Profesional: Lic. En Psicología y M. Psicología del Deporte, UANL.

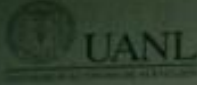
Experiencia Profesional:

- Psicólogo deportivo en la preparatoria #9 UANL, 2011 a 2012
- Psicólogo deportivo en la preparatoria #7 Puentes, UANL, Agosto a Octubre 2013
- Entrenadora de gimnasia y maestra de educación física en el Colegio Euroamericano, 2013 a 2014
- Psicólogo deportivo en Academia Tigres Azul y Oro, Febrero a Mayo 2014.

E-mail: s.abigailsanchez@gmail.com

B. Evaluación de las prácticas profesionales

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

 **UANL**
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales
Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1289930
Nombre del Alumno:	S Abigail Sanchez Garcia
Facultad:	Facultad de Organización Deportiva
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	- ACADEMIA TIGRES AZUL Y ORO
Departamento:	

Evaluación

	Excelente	Bueno	Regular	Malo
Asistencia	✓			
Conducta	✓			
Puntualidad	✓			
Iniciativa	✓			
Colaboración				
Comunicación	✓			
Habilidad	✓			
Resultados	✓			
Conocimiento profesional de su carrera	al 100 %			

Jesús del Garza
Blanca Arreola Reyes Cruz
Nombre y firma del entrenador o jefe inmediato que supervisó las prácticas.
Datos de contacto
Sello de la Dependencia