



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DIVISIÓN DE ESTUDIOS PROFESIONALES

**TALLERES PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA
LA VIDA A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS COGNITIVO-
CONDUCTUALES EN JÓVENES GIMNASTAS**

INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL
QUE, PARA OBTENER EL TÍTULO DE,
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA,

PRESENTA:
ALEJANDRO AZUMA AVILA



DIRECTORA: DRA. MARIANA GUTIÉRREZ LARA
REVISORA: DRA. ANGÉLICA JUÁREZ LOYA

CIUDAD UNIVERSITARIA, CD. MX. MARZO, 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

	Pág.
Resumen	v
Introducción	1
1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL	3
1.1 Objetivos específicos	3
1.2 Objetivos personales	4
1.3 Actividades para los prestadores de Servicio Social.....	4
2. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL	5
2.1 Federación Mexicana de Gimnasia A.C.	5
2.2 Pabellón de Gimnasia	5
2.3 Perfil de los participantes	6
3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL	7
3.1 Instrumentos de medición	7
3.2 Procedimiento	7
3.3 Capacitación y preparación.....	8
3.4 Planeación.....	9
3.5 Aplicación e intervención	11
3.6 Evaluación.....	12
3.7 Actividades adicionales.....	13
4. OBJETIVO DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL	14
5. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO	15

5.1 Actividad física y deporte	15
5.2 Habilidades para la vida	16
5.3 Terapia Cognitivo Conductual	18
5.4 Programa PODER y TCC	19
5.5 Psicología del Deporte.....	22
5.6 Visualización.....	24
5.7 Nutrición y deporte	25
6. RESULTADOS.....	27
6.1 Resultados del programa de talleres	27
6.2 Resultados en cuanto al impacto al Pabellón de gimnasia	30
6.3 Resultados en cuanto a la formación profesional obtenida por el prestador de Servicio Social	31
6.3.1 Conocimientos y habilidades profesionales.	31
6.3.2 Competencias.....	32
7. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS	33
7.1 Recomendaciones a futuros programas.....	33
7.2 Propuesta del Taller: Mi joven Daruma	36
7.2.1 Objetivo General.....	36
7.2.2 Objetivos Específicos.	37
7.2.3 Población.....	37
7.2.4 Escenario.....	37
7.2.6 Cartas descriptivas del taller: Mi joven Daruma	39
8. CONCLUSIONES.....	65
9. REFERENCIAS	67
10. ANEXOS	72

Anexo 1	72
Anexo 2	73
Anexo 3	75
Anexo 4	76
Anexo 5	77
Anexo 6	78
Anexo 7	90
Anexo 8	91
Anexo 9	92
Anexo 10	93
Anexo 11	94
Anexo 12	96
Anexo 13	97
Anexo 14	98
Anexo 15	99
Anexo 16	100
Anexo 17	101
Anexo 18	104
Anexo 19	105
Anexo 20	106

Resumen

El presente trabajo expone las actividades realizadas durante el programa de Servicio Social: “Desarrollo de Habilidades para la vida en estudiantes de secundaria”, al cual se le asignó un enfoque deportivo con el propósito de dotar de estrategias cognitivo-conductuales a jóvenes gimnastas, que les permitan adquirir dichas habilidades con el fin de afrontar de manera efectiva las situaciones de riesgo asociadas al bajo rendimiento deportivo. Se realizaron talleres semanales en el Pabellón de Gimnasia, afiliado a la Federación Mexicana de Gimnasia A.C., a un grupo de nueve jóvenes deportistas de 14 a 20 años practicantes de Gimnasia Artística Varonil. Se utilizó un diseño pre-post para la evaluación de habilidades para la vida. Los resultados contienen una comparación entre la fase diagnóstica y de intervención, en la cual se observa un incremento en una de las dimensiones de habilidades para la vida en tres de cuatro participantes. Asimismo, se realizaron preguntas de tipo abierto y de escala numérica del uno al cien en la última sesión, para que los jóvenes expresaran libre y anónimamente sus opiniones acerca del taller. Las respuestas fueron positivas para el programa. Finalmente, se realizó una propuesta para enriquecer los talleres dirigidos a deportistas, destacando la importancia de la creatividad, la utilización de instrumentos de medición relacionados con el rendimiento deportivo y la construcción de un nuevo taller que incluye herramientas para mejorar el rendimiento del atleta tomando como referencia a la Psicología del Deporte.

Palabras clave: Psicología del Deporte, habilidades para la vida, Gimnasia Artística, taller deportivo, jóvenes gimnastas.

Introducción

El Servicio Social Universitario es una actividad temporal, esencial y obligatoria que consolida la formación profesional y fomenta en el estudiante una conciencia de solidaridad con la comunidad, la sociedad y compromiso con el país (DGOSE, 2018). Por lo tanto, crea una relación entre la universidad y la sociedad; permitiendo al estudiante poner al servicio de la comunidad los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos en la universidad.

El programa de servicio social en el que se trabajó se encuentra inscrito en el eje de acción salud a cargo de la Facultad de Psicología de la UNAM, bajo la supervisión directa de la Dra. Mariana Gutiérrez Lara.

En el presente informe se revisan las actividades realizadas durante la prestación de servicio social con el fin de exponer el programa de talleres, y mostrar sus resultados. Finalmente, sugerir una propuesta que sea de utilidad para futuros programas deportivos.

El primer capítulo presenta un esquema del programa de servicio social: "Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria", así como sus objetivos.

El segundo capítulo describe las características de la Federación Mexicana de Gimnasia A.C. y el perfil de los participantes con los que se trabajó.

El tercer capítulo especifica las actividades realizadas durante la prestación de servicio social, las etapas en que se realizaron y las funciones profesionales desarrolladas.

El cuarto capítulo describe el objetivo del presente informe.

El quinto capítulo desarrolla el soporte teórico metodológico de la actividad física, el deporte, y su relación con las habilidades para la vida. También, muestra las principales estrategias cognitivo-conductuales del programa de talleres *PODER*, la Psicología del Deporte, la visualización y nutrición.

El sexto capítulo presenta los resultados del instrumento de habilidades para la vida, y de la evaluación cualitativa. Se discuten los resultados obtenidos en cuanto a tres

niveles: el programa de servicio social, el impacto al Pabellón de Gimnasia y la formación profesional obtenida.

Finalmente, el séptimo capítulo sugiere recomendaciones para el programa de servicio social y presenta la propuesta del taller: “Mi joven Daruma” enfocado al escenario deportivo. Se señala la importancia de la creatividad, el uso de instrumentos de medición enfocados al deporte, manejo de recursos electrónicos e implementación de temas tomando como referencia a la Psicología del Deporte.

1. DATOS GENERALES DEL PROGRAMA DE SERVICIO SOCIAL

Nombre del programa: *Desarrollo de habilidades para la vida en estudiantes de secundaria.*

Institución encargada del programa: *Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.*

Duración: *Seis meses.*

Objetivo general: *Proporcionar estrategias de prevención universal y selectiva efectivas para decrementar factores de riesgo para problemáticas como adicciones, sexualidad irresponsable y deserción escolar de tal manera que los prestadores de servicio social adquieran habilidades profesionales clínicas prácticas.*

A partir de este programa se diseñó otro enfocado al trabajo con jóvenes deportistas. Este se llevó a cabo en las instalaciones del Pabellón de Gimnasia, un club afiliado a la Federación Mexicana de Gimnasia A.C.

A continuación, se presentan las características del programa:

Nombre del programa: *Desarrollo de habilidades para la vida a través de estrategias cognitivo-conductuales en jóvenes deportistas.*

Duración: *seis meses.*

Objetivo del programa: *Dotar de estrategias cognitivo-conductuales a los atletas, que les permitan afrontar de manera efectiva las situaciones de riesgo asociadas al bajo rendimiento deportivo.*

1.1 Objetivos específicos

- *Desarrollar en los deportistas habilidades para identificar, expresar y regular emociones.*
- *Desarrollar en los deportistas habilidades cognitivas para la solución de problemas y la toma de decisiones razonadas.*
- *Desarrollar en los deportistas habilidades sociales que les permita relacionarse de manera más constructiva y empática.*

- *Proporcionar a los deportistas herramientas de registro conductual.*
- *Proporcionar a los deportistas técnicas de relajación y visualización.*
- *Promover valores y cultura deportiva.*

1.2 Objetivos personales

- *Aplicar los conocimientos y habilidades adquiridas durante la carrera.*
- *Adquirir experiencia profesional en escenarios deportivos.*
- *Adquirir conocimiento en el campo de la Psicología del Deporte.*
- *Expandir las oportunidades laborales.*
- *Superar límites personales y profesionales.*
- *Desarrollar propuestas creativas e innovadoras para futuros programas.*
- *Desarrollar habilidades para interactuar con grupos.*
- *Proporcionar intervención psicológica a deportistas.*

1.3 Actividades para los prestadores de Servicio Social

- *Capacitación en el programa de habilidades para la vida.*
- *Aplicación y evaluación del programa "Habilidades para la vida".*
- *Elaboración de material didáctico para talleres en escenarios deportivos.*
- *Investigación de intervención Cognitivo-Conductual.*
- *Apoyo en el reporte de investigación para ponencias y artículos.*
- *Realización de manuales y procedimientos sobre intervención psicológica a deportistas.*
- *Desarrollar propuestas para futuros programas.*

2. CONTEXTO DE LA INSTITUCIÓN Y DEL PROGRAMA DONDE SE REALIZÓ EL SERVICIO SOCIAL

El programa *Desarrollo de Habilidades para la vida en estudiantes de secundaria* se dirige a la población estudiantil de educación media y media superior. No obstante, se propuso un enfoque en un escenario deportivo dirigido a jóvenes gimnastas.

Como se menciona anteriormente, el programa se llevó a cabo en un salón de juntas, dentro del Pabellón de Gimnasia, este es un club gimnástico afiliado a la Federación Mexicana de Gimnasia A.C.

2.1 Federación Mexicana de Gimnasia A.C.

De acuerdo con el estatuto de la Federación Mexicana de Gimnasia A.C. [F.M.G.] (2010), es una asociación fundada en 1926 y constituida formalmente como Asociación Civil en el año de 1984. Esta Federación es la autoridad máxima de la gimnasia en la República Mexicana, tiene como objetivo fomentar la gimnasia en México tomando en cuenta todas las modalidades promovidas por la Federación Internacional de Gimnasia [FIG].

La F.M.G. tiene como misión ser el mayor promotor de la gimnasia en el país en todas sus manifestaciones, a través de valores y cumplimiento de las normas nacionales e internacionales para obtener los mejores resultados de la historia y proyectar la gimnasia mexicana a nivel Internacional, brindando el mayor beneficio a los atletas (Federación Mexicana de Gimnasia A.C., 2019). Así mismo, su visión establece ser una federación líder, cimentada en orden, unión y certidumbre, teniendo representación en las competencias internacionales relevantes, brindando siempre un servicio de calidad a sus asociados y deportistas (F.M.G., 2019).

2.2 Pabellón de Gimnasia

El Pabellón de Gimnasia es un club afiliado a la F.M.G., está ubicado en Camino a Santa Teresa 482, col. Peña Pobre, Tlalpan, Ciudad de México. Este club ofrece la enseñanza de las siguientes modalidades de gimnasia: Gimnasia Aeróbica

Deportiva [GAD], Gimnasia Artística Femenil [GAF], Gimnasia Artística Varonil [GAV] y Gimnasia de Trampolín [GT].

El programa se desarrolló en el salón de juntas ubicado en el primer piso del Pabellón de gimnasia. Este es un espacio cerrado y silencioso, las instalaciones están en excelentes condiciones y el ambiente es agradable; idóneo para la aplicación del programa (ver anexo 1).

2.3 Perfil de los participantes

El programa se aplicó a un grupo de nueve jóvenes deportistas de 14 a 20 años, practicantes de Gimnasia Artística Varonil, a cargo del entrenador Rubén Muñoz.

Los participantes son estudiantes y deportistas que entrenan de tres a cuatro horas al día, en un horario vespertino de lunes a viernes en las instalaciones de Pabellón de Gimnasia. Su nivel dentro del deporte es diverso, algunos llevan varios años entrenando y han obtenido medallas en las competencias nacionales, mientras que otros solo han practicado durante algunos meses.

Todos los participantes entrenan en el Pabellón de Gimnasia y bajo las instrucciones del mismo profesor. Los objetivos de los alumnos son distintos, para algunos es obtener nuevas habilidades y mejorar su estado físico, mientras que otros aspiran a formar parte de la Selección Nacional de Gimnasia y competir a nivel internacional.

A pesar de que los atletas conviven diariamente, hay algunos que no se conocen y únicamente mantienen un contacto superficial.

3. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL SERVICIO SOCIAL

Se realizó la aplicación de talleres semanales basados en el Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos, por sus siglas PODER (Gutiérrez, 2016). Adicionalmente, se añadieron elementos del taller deportivo *Golden Tsuru* (ver anexo 2), el cual se elaboró antes de impartir los talleres con el propósito de enriquecer el programa.

3.1 Instrumentos de medición

Se utilizó el instrumento de Pacheco y Gutiérrez (2016) para medir Habilidades para la vida (ver anexo 3). El cuestionario obtuvo una alfa de Cronbach de $\alpha = 0.961$, para determinar su validez se realizó un análisis factorial de varianza con el método de componentes principales. Los reactivos están agrupados en cuatro factores y la validez del instrumento resultó de 61.98. En el análisis factorial se encontraron cuatro dimensiones: trabajo en equipo y toma de decisiones (doce reactivos), autoestima e identificación emocional (ocho reactivos), asertividad (cinco reactivos) y regulación emocional (cinco reactivos). Así pues, el instrumento cuenta con un total de 30 reactivos (Pacheco & Gutiérrez, 2016).

Por otro lado, se aplicó una evaluación cualitativa, la cual consistió en tres preguntas de tipo abierto y una de escala numérica del uno al cien, para capturar la intensidad de la respuesta y permitir que los participantes expresen libre y anónimamente sus puntos de vista y opiniones acerca del taller, así como los elementos positivos y negativos del aplicador, y una reflexión personal acerca de si el taller fue útil para su rendimiento deportivo y/o individual (ver anexo 4).

3.2 Procedimiento

Primeramente, se asistió a capacitación del programa de desarrollo de habilidades para la vida, se conoció el manual del programa PODER y se revisó literatura acerca de la intervención cognitivo conductual. Luego, se hizo la

planeación y diseño del taller, así como la elaboración de la carta descriptiva. Se ofrecieron los talleres en diversos gimnasios y se buscó a un entrenador de jóvenes gimnastas que aceptara los criterios del programa. Se impartieron sesiones semanales en el Pabellón de gimnasia; para la evaluación se utilizó un diseño pre-post del instrumento de Habilidades para la vida, así como un cuestionario con tres preguntas abiertas y una de escala numérica. Finalmente, se elaboró la propuesta de un nuevo taller dirigido a deportistas donde se incluyen elementos que favorecen el rendimiento deportivo.

Las actividades realizadas durante la prestación de servicio social fueron divididas en cuatro etapas: 1) capacitación y preparación, 2) planeación, 3) aplicación e intervención y 4) evaluación. A continuación, se describe en qué consistió cada etapa.

3.3 Capacitación y preparación

La primera etapa de actividades consistió en adquirir habilidades y conocimientos acerca del programa para contar con preparación suficiente previo a la aplicación del taller.

A. Capacitación en el programa de habilidades para la vida: consistió en un par de sesiones en las que se relatan y presentan las principales características de las habilidades para la vida y su iniciativa por implementarse a nivel escolar. Adicionalmente, se revisó la literatura para obtener más información del tema, y de esta manera, se logró obtener una noción clara de lo que originalmente se trabaja en el servicio social y entender la razón de los programas dirigidos a población de educación media superior.

B. Asesoría del manual PODER: asistencia a las asesorías en la Facultad de Psicología con la Dra. Mariana Gutiérrez Lara, en las que se obtuvo orientación y retroalimentación con material y fuentes bibliográficas para la elaboración y aplicación de los talleres. También, se revisó el manual Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos [PODER] (Gutiérrez, 2016), y

los cuestionarios correspondientes para la evaluación de habilidades para la vida y afrontamiento.

Además, se desarrolló el cronograma de actividades en el que se describen detalladamente las actividades que se realizan durante todo el periodo del servicio social. Finalmente, se redactó una propuesta de trabajo para la elaboración y aplicación de los talleres.

C. Investigación de intervención cognitivo-conductual: se realizó un trabajo de investigación y consulta de fuentes bibliográficas relacionado con las técnicas de intervención cognitivo-conductual para el tratamiento de diversos problemas en niños y adolescentes. La búsqueda de información consistió en asistir a la biblioteca de la Facultad de Psicología y consultar material electrónico.

3.4 Planeación

La segunda etapa consistió en diseñar y desarrollar los elementos necesarios para la aplicación de talleres con la finalidad de que cada sesión sea clara y cubra los objetivos propuestos. Es indispensable planear con anticipación y detalle lo que se revisará con los participantes, esto incluye: organización de material, información teórica y ejecución del taller.

D. Planeación y organización del taller: se elaboró una carta descriptiva en donde se muestra la planeación y el diseño de los talleres. Después, se buscó un grupo y un espacio que cumpliera con los requerimientos necesarios para llevar a cabo el programa. Por lo tanto, se asistió a diferentes lugares para proponer el taller a un grupo de Gimnasia Artística. A continuación, se muestran los lugares que se visitaron:

- Frontón Cerrado: Equipo representativo de Gimnasia Artística. UNAM, Ciudad Universitaria.
- Centro Deportivo “Benito Juárez”, México, Ciudad de México.
- Pabellón de Gimnasia, Federación Mexicana de Gimnasia A.C.

Se hizo la propuesta a los entrenadores de cada gimnasio, y luego de un periodo de dos semanas, se aceptó la petición en las instalaciones de Pabellón de Gimnasia con un grupo de jóvenes gimnastas a cargo del Entrenador Rubén Muñoz, a quien se le explicó los objetivos generales y específicos del taller. Así mismo, se atendieron las necesidades del grupo y se llegó a un acuerdo para coincidir con las expectativas y propósitos del programa.

E. Investigación sobre Psicología del deporte: Se realizó un trabajo de investigación en el área de Psicología del deporte. Asimismo, se hizo una consulta bibliográfica con el objetivo de conocer a detalle la relación entre alimentación y deporte. Se asistió a la Biblioteca Central en Ciudad Universitaria y se revisó material electrónico.

F. Planeación de las sesiones: se definió y organizó el material necesario para cada sesión. También, se revisó nuevamente el manual PODER y se determinó el trabajo destinado a cada tema. Finalmente, se hizo una adaptación al programa de modo que las sesiones sean atractivas para los adolescentes, se incluyeron temas de deporte y dinámicas entretenidas para facilitar la comprensión de los temas y técnicas empleadas en el taller.

G. Elaboración de material didáctico: fue necesario diseñar y construir material didáctico original, creativo y atractivo para los participantes. Se incluyeron los siguientes elementos:

- Recursos digitales: videos, imágenes y presentación de diapositivas.
- Manual del programa.
- Cuaderno de trabajo.
- Tablitas de madera para actividad.
- Elaboración de grullas japonesas en origami.
- Animales de cartón para actividad.
- Muñeco de papel maché “Daruma” y peluche.
- Plumas, plumones, colores, hojas y material básico.

- Trucos de magia con mazo de cartas.

3.5 Aplicación e intervención

La tercera etapa consta de la asistencia, aplicación y evaluación de los talleres. Se procura que el material y contenido de los talleres sea creativo, llamativo e innovador con la intención de que los participantes se involucren y muestren mayor interés en las sesiones.

H. Aplicación de talleres: se incluye preparación y aplicación de talleres.

El programa contiene seis Unidades: a) Identificación de recursos, b) Afrontamiento, c) Solución de problemas, d) Autoinstrucciones, e) Habilidades sociales y f) Toma de decisiones; y seis temas complementarios: a) Hábitos, b) Registro conductual, c) Cultura deportiva, d) Control de ansiedad, e) Escuela y deporte y f) Visualización.

Se aplicó un total de 15 sesiones de dos horas, una sesión por semana, las cuales se llevaron a cabo en un salón de juntas ubicado en las instalaciones del Pabellón de Gimnasia.

Se organiza un círculo en el centro y se realizaron diversas actividades de integración y comprensión de los temas, de acuerdo con el programa establecido en la planeación del taller.

En el taller se incluyen temas deportivos y actividades atractivas para los participantes con la intención de que entiendan mejor los temas y se interesen en los ejercicios, tareas, participación y asistencia.

I. Aplicación y calificación del instrumento Habilidades para la vida: con la finalidad de evaluar las habilidades en los participantes, se usó el cuestionario de habilidades para la vida (ver anexo 3). Se aplicó en la primera y penúltima sesión.

- J. Entrega y explicación del cuaderno de trabajo:** el manual PODER cuenta con un cuaderno trabajo en el que los participantes pueden aplicar los conocimientos que se revisaron en la sesión a través de ejercicios que fortalezcan sus habilidades socioemocionales. Asimismo, se adornó el cuaderno de trabajo con símbolos y personajes que los atletas relacionan con los temas, esto con la intención de que los participantes se sientan cómodos contestando cada ejercicio y motivados por desarrollar dichas habilidades. Finalmente, se dio una explicación detallada del cuaderno y sus funciones.
- K. Registro personal de cada sesión:** se hizo un registro de cada sesión para evaluar los objetivos del taller, los errores cometidos y finalmente elaborar una reflexión personal. Asimismo, se escribió un informe semanal donde se exponen mis emociones, pensamientos y sugerencias de cada sesión.

3.6 Evaluación

La cuarta y última etapa es establecer un modo de valoración que indique los resultados y avances del programa tanto a nivel profesional como personal.

- L. Evaluación cualitativa del taller:** Se aplicó una evaluación cualitativa la cual consistió en que los jóvenes expresaran libre y anónimamente sus puntos de vista y opiniones acerca del taller, así como los elementos positivos y negativos del aplicador, y una reflexión personal acerca de la utilidad del taller para su rendimiento deportivo y personal (ver anexo 4).
- M. Calificación de instrumento-habilidades para la vida:** se revisaron y compararon los resultados obtenidos del cuestionario de Habilidades para la vida.
- N. Nueva propuesta para futuros talleres:** se analizaron las limitaciones del programa y se diseñó la propuesta de un nuevo taller dirigido a jóvenes deportistas de bajo, medio y alto rendimiento. El taller fue nombrado: “Mi joven Daruma”.

O. Evaluación de objetivos personales: se escribió un breve ensayo final con la intención de identificar los objetivos personales alcanzados, y reflexionar acerca de las actitudes, habilidades y conocimientos adquiridos durante la prestación de servicio social.

3.7 Actividades adicionales

Se atendieron actividades adicionales que enriquecen el conocimiento del escenario deportivo y sus necesidades.

P. Observación de competencias y entrenamiento: se asistió a diversas competencias y entrenamientos de los participantes del programa, se filmaron y observaron las características de su ambiente, y se identificaron las situaciones relacionadas con los talleres.

Q. Asesoría de Nutrición: Se asistió a dos sesiones de asesoría nutricional, con una duración de tres horas cada una, donde se expusieron los siguientes temas:

- Salud, deporte y alimentación.
- Plan alimenticio para deportistas.
- Uso adecuado de suplementos alimenticios.
- Problemas sociales y culturales respecto a la comida.
- Hábitos y la ventana metabólica.
- Evaluación corporal y nutricional. Variables: peso, IMC, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de músculo, Calorías, edad biológica y grasa visceral.
- Alimentación y alto rendimiento.

R. Viaje a Campamento deportivo en Querétaro: asistencia a un campamento de Gimnasia Artística en Querétaro, con duración de una semana. Se impartieron pláticas de los siguientes temas:

- Valores Patrios.

- Trabajo Motivacional en el deporte.
- Nutrición y deporte.
- Fisioterapia: Técnicas de masaje.
- Manejo de la Ansiedad.
- Vivencias de un gimnasta de Alto rendimiento, impartido por el exgimnasta olímpico cubano, Emilio Sagré.
- Gimnasia Artística: la importancia del entrenador.

Este campamento consistió en asistir al gimnasio *Tumble* con el equipo de Olimpiada Nacional durante su entrenamiento, se conoció la estructura de preparación que llevan los gimnastas, y se atendieron ponencias de entrenadores y profesionales reconocidos del deporte mexicano y cubano.

4. OBJETIVO DEL INFORME PROFESIONAL DE SERVICIO SOCIAL

El presente informe tiene como objetivo revisar las actividades realizadas durante la prestación de Servicio Social con el fin de presentar el programa de talleres que fue construido, así como exponer sus resultados. Finalmente, sugerir una propuesta que sea de utilidad para futuros programas deportivos.

5. SOPORTE TEÓRICO METODOLÓGICO

5.1 Actividad física y deporte

La actividad física es fundamental para mantener un estado óptimo de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) las personas que mantienen un estilo de vida inactivo se encuentran en riesgo de presentar enfermedades crónicas como: diabetes, ataque cerebrovascular y cáncer. Con el tiempo, se ha disminuido la actividad física en el mundo, el 23% de los adultos y el 81% de los estudiantes adolescentes no son suficientemente activos (OMS, 2018).

En México se presentan datos que sugieren riesgos en la salud. En un estudio del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], a través del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico [MOPRADEF], se reportó que el 57.6% de los mexicanos no realizan actividad física en su tiempo libre (INEGI, 2017). Así pues, más de la mitad de la población mexicana se encuentra en riesgo de padecer enfermedades crónicas por inactividad física.

Una alternativa para enfrentar dichos problemas de salud es la difusión y práctica del deporte, el cual se define como: “Actividad física, organizada y reglamentada, que tiene por finalidad preservar y mejorar la salud física y mental, el desarrollo social, ético e intelectual, con el logro de resultados en competiciones” (INEGI, 2018, en Glosario). Cabe mencionar que la constancia en la práctica deportiva es fundamental para conservar sus beneficios.

Así pues, la práctica constante del deporte no solo beneficia el estado de salud físico, sino psicológico y social. En estudios con adolescentes, Vilachá (2003) y Parras (2002) señalan que, a través de la actividad deportiva, los jóvenes desarrollan habilidades para la identificación y manejo de creencias y pensamientos irracionales, control de la ansiedad y reconocimiento de las situaciones estresantes. Además. Se incrementa la autoestima, la concentración y beneficia el entorno afectivo-social (en Gutiérrez, 2005, p. 282).

El deporte también ha sido correlacionado con el rendimiento escolar. Por un lado, se ha encontrado que los adolescentes deportistas son mejores estudiantes y

presentan características más positivas que los estudiantes que no realizan ninguna actividad física (Gutiérrez, 2005). Por otro lado, se advierte que el deporte puede disminuir el rendimiento escolar, puesto que resta tiempo para la realización de tareas, la adaptación a los horarios y el estrés generado a partir de la demanda de ambas, la escuela y el deporte (Álvarez, Hernández, & López, 2014).

Como se observa, existen diferentes perspectivas en cuanto a la relación deporte-rendimiento escolar, debido a esto, es necesario conocer las variables encargadas de mejorar ambos - el rendimiento deportivo y académico - por lo que resulta sensato estudiar las *habilidades para la vida*, las cuales han sido utilizadas anteriormente como estrategia de prevención para disminuir los factores de riesgo asociados al bajo rendimiento y deserción escolar (Gutiérrez, 2016).

Resulta interesante plantear si el fortalecimiento de habilidades para la vida puede mejorar el rendimiento deportivo. En diversos estudios, autores como Auweele, De-Cuyper, Van-Mele, y Rzewnicki (1993); Buceta (1996); Coudeville, Gernigon y Martin (2011); Hammermeister y Burton (2001); Mesagno, Harvey y Janelle (2012), señalan que el rendimiento deportivo puede estar determinado por diversas variables psicológicas como: la motivación, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, la autoestima y habilidades sociales (en Molina, Chorot, Valiente, & Sandín, 2014, p. 57). Dichas variables están relacionadas con las habilidades para la vida, sugiriendo la hipótesis de que el rendimiento deportivo también puede beneficiarse con el desarrollo de estas.

5.2 Habilidades para la vida

Las habilidades para la vida son definidas como aquellas capacidades que permiten un comportamiento adaptativo y positivo, que hacen posible lidiar de manera efectiva con las demandas y retos de la vida diaria (OMS, 1993). Es importante tomarlas en cuenta, ya que según Mangrulkar, Whitman, & Posner (2001) son esenciales para un desarrollo saludable, y mediadores de conducta en la adolescencia, obteniendo beneficios como retrasar el inicio de drogas, prevención de conductas sexuales de alto riesgo, control de ira, mejorar el desempeño académico y promover el ajuste social positivo.

La naturaleza y definición de las habilidades para la vida pueden variar dependiendo de la cultura y sus ajustes. Sin embargo, se pueden mencionar algunas principales como: toma de decisiones, solución de problemas, pensamiento creativo, comunicación efectiva, habilidades sociales, auto conciencia, empatía, reconocimiento de emociones y reconocimiento de las fuentes de estrés (OMS, 1993).

Se ha estudiado el desarrollo de Habilidades para la vida en adolescentes estudiantes, obteniendo resultados favorables. En un trabajo elaborado por Corrales, Corrales, & Góngora (2017), se hizo una intervención con estudiantes mexicanos, y se observó una disminución de conductas no deseables como la comunicación pasiva y agresiva, y el incremento de algunas deseables como la puntualidad, el respeto y seguimiento de normas, y la empatía, fomentando el desarrollo de habilidades para la vida.

Además, se han construido talleres dirigidos a estudiantes y adolescentes con el objetivo de proporcionar estrategias de prevención efectivas para reducir factores de riesgo. En un estudio se evaluó el dominio de los conceptos de habilidades para la vida a 122 estudiantes del Estado de México a través de un taller, se encontró una diferencia significativa en el nivel de conocimiento antes y después de la implementación de dicho taller (Mojarro, Herrera, & Servín, 2017).

Asimismo, se ha investigado la relación entre la práctica deportiva y el desarrollo de habilidades para la vida, y se ha observado que el deporte es un factor importante en el desarrollo de dichas habilidades (Danish, Forneris, & Wallace, 2005). En el estudio de Danish et al. (2005) se señala que el deporte ayuda a mejorar la autoestima, la identidad y los sentimientos de competencia de los adolescentes, y que los programas de habilidades para la vida basados en el deporte ayudan al atleta a desarrollarse, no solo en el deporte, sino en otras áreas de la vida como la escuela, el trabajo y el hogar. Los autores resaltan que dichas habilidades adquiridas en el deporte pueden transferirse a los otros entornos no deportivos.

Si bien la práctica deportiva puede ayudar a desarrollar habilidades para la vida, se ha encontrado que hay otros factores más importantes como la interacción social

con los miembros del equipo, el entrenador y la familia. Holt, Tamminen, Tink y Black (2009) hicieron un estudio con 40 exatletas que participaron en competencias deportivas durante su adolescencia, el propósito fue observar si las personas lograron desarrollar habilidades para la vida a través del deporte competitivo. Se encontró que los participantes habían desarrollado habilidades sociales, valores relacionados con la conducta deportiva, empatía, disciplina y trabajo en equipo. A pesar de que estos hallazgos apoyan la idea de que el deporte puede ayudar a desarrollar habilidades para la vida, los autores destacan que las interacciones con compañeros, padres y entrenadores fueron más importantes que solo la práctica deportiva para aprender dichas habilidades (Holt et al., 2009).

Así pues, se espera que la impartición de un taller enfocado al desarrollo de habilidades para la vida en deportistas no solo mejore el rendimiento deportivo, sino también otros entornos como la escuela, el trabajo y el hogar. El taller del presente trabajo está basado en el Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos [PODER] (Gutiérrez, 2016), el cual incluye estrategias de intervención cognitivo-conductual para el desarrollo de habilidades para la vida. A continuación, se revisará qué es y cuál es el objetivo principal de la terapia cognitivo conductual.

5.3 Terapia Cognitivo Conductual

La Terapia Cognitivo Conductual [TCC] puede ser definida como “la aplicación clínica de la ciencia de la psicología, que se fundamenta en principios y procedimientos validados empíricamente” (Plaud, 2001 como se cita en Ruíz, Díaz y Villalobos, 2012, p.32). Esta cuenta con técnicas y programas específicos para diversos problemas y trastornos. Así pues, está claramente constituida como una de las principales psicoterapias, y su objetivo es el cambio conductual, cognitivo y emocional modificando o eliminando la conducta desadaptada y enseñando las adaptadas cuando no se han producido en el individuo, el cual se considera que tiene responsabilidad en los procesos que le afectan y puede ejercer control sobre ellos (Ruiz et al., 2012).

La TCC sufrió una evolución de tres generaciones, en la segunda generación se incluyeron las teorías del aprendizaje social y las del enfoque cognitivo, mismas que

fueron tomadas en cuenta como estrategia de intervención en el taller. Otro beneficio es que su aplicación tiene un tiempo limitado en comparación con otras psicoterapias de largo plazo, esto hace que dichas técnicas favorezcan los resultados en los programas de talleres, ya sea de carácter preventivo o de intervención.

De acuerdo con las investigaciones y la información actual, la TCC toma un lugar importante para el tratamiento y desarrollo de habilidades necesarias, no solo para los deportistas sino para los jóvenes que se enfrentarán directamente a situaciones de la vida diaria y deben estar preparados para superarlo. Cada vez se cuenta con un número mayor de estudios que apoyan la eficacia de diferentes tratamientos dirigidos a niños y adolescentes (Gomar, Mandil, & Bunge, 2010).

A continuación, se revisará el programa PODER, el cual se utilizó para la impartición de talleres en el servicio social.

5.4 Programa PODER y TCC

El Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos [PODER], sirve como guía para una intervención grupal basada en estrategias cognitivo-conductuales que han sido probadas en distintas culturas con alta evidencia de efectividad, su objetivo es decrementar las situaciones de riesgo dotando a los participantes de habilidades cognitivas, sociales y conductuales (Gutiérrez, 2016). El programa contiene seis módulos: 1) Identificando recursos, 2) Afrontamiento, 3) Solución de problemas, 4) Autoinstrucciones, 5) Habilidades sociales y 6) Toma de decisiones. En los talleres no solo se busca que adquieran dichas habilidades, sino que logren aplicarlas. Según Friedberg y McClure (2005) la psicoeducación se caracteriza por la adquisición de habilidades, mientras que la psicoterapia se enfoca en la aplicación de habilidades. Así pues, se incluye un cuaderno de trabajo en donde los participantes realizan diversos ejercicios para poner en práctica lo aprendido.

Una de las técnicas más empleadas en el programa es el uso del modelo ABC de la Terapia Racional Emotiva Conductual [TREC], este modelo propone que existen

acontecimientos activadores a los que respondemos que no provocan ninguna consecuencia por sí misma “A”, “C” es la respuesta conductual, cognitiva o emocional que presentamos, y “B” son las creencias que tenemos sobre “A”, dichas creencias explican en gran parte nuestra respuesta “C” (Ellis, 1984 como se cita en Ruiz, Díaz y Villalobos, 2012, pp. 320-323). Entonces, los participantes logran identificar la relación entre sus pensamientos, emociones y conductas; así como los pensamientos irracionales. Estos últimos, entendidos como cogniciones evaluativas de carácter absolutista y dogmático, que generan emociones negativas perturbadoras que interfieren en el alcance de nuestras metas (Ruiz et al., 2012).

En el primer módulo: Identificando Recursos, se incita a los participantes a identificar la relación entre pensamiento, emoción y conducta; así como reconocer sus principales estresores, y la estructura del modelo ABC.

El segundo módulo: Afrontamiento, se enfoca en identificar aquellos “estresores” que son los responsables de provocar malestar, incomodidad o ansiedad. Además, se concientiza a los participantes a identificar sus estilos de afrontamiento en determinados escenarios y situaciones (Gutiérrez, 2016).

El tercer módulo: Solución de Problemas, busca proporcionar a los adolescentes un esquema general de resolución de problemas, mediante el reconocimiento de las consecuencias positivas y negativas de las alternativas, y así poder diseñar un plan de acción para la solución del problema. La Terapia de Solución de Problemas (TSP) esta dirigida a incrementar la habilidad del individuo para solucionar problemas, para afrontar experiencias estresantes de la vida y conseguir identificar y poner en marcha las opciones de afrontamiento más adaptativas y eficientes (D’Zurilla y Nezu, 2010 como se cita en Ruiz et al., 2012, p. 435).

El cuarto módulo: Autoinstrucciones, tiene como objetivo identificar el diálogo interno de los participantes y modificarlo cuando sea necesario. Asimismo, detectar los pensamientos irracionales y cuestionarlos. El entrenamiento en Autoinstrucciones fue diseñado por Meichenbaum (1969) con el fin de establecer o cambiar el diálogo interno cuando éste supone una interferencia en la ejecución de

una tarea específica, o bien existen dificultades para abordar óptimamente una situación (Meichenbaum, 1969 como se cita en Ruiz et al., 2012, pp. 414-415).

El quinto módulo: Habilidades Sociales, se enfoca en fomentar y reforzar el comportamiento asertivo, así como reconocer las habilidades sociales que poseen. Según Segrin (2009) se utilizan estas técnicas para mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales (Como se cita en Ruiz et al., 2012, p. 292).

El sexto y último módulo: "Toma de decisiones", está dedicado a refutar las ideas irracionales para lograr una adecuada toma de decisiones. Asimismo, identificar la presencia de diversos elementos involucrados en situaciones, y distinguir cuáles de estos se encuentran bajo el control personal. Finalmente, analizar el costo-beneficio de las decisiones y utilizar las habilidades vistas en el programa para diferentes áreas de la vida (Gutiérrez , 2016).

El Taller se aplicó en un escenario deportivo, por lo que es necesario revisar algunos elementos que no se abordan directamente en el programa PODER, como el control de la ansiedad competitiva, que Martens (1977) lo define como un estado emocional inmediato, que se caracteriza por sentimientos de aprensión y tensión asociados a la activación del organismo, principalmente Sistema Nervioso Central y Autónomo, que se produce en situaciones de competencia. Así pues, se añadió el entrenamiento en relajación, ya que se ha encontrado que puede aplicarse a problemas relacionados con ansiedad y el control de la ira (Friedberg & McClure, 2005). Una de las técnicas principales es la Relajación Muscular Progresiva, desarrollada por Jacobson (1938), la cual consiste en tensar y relajar alternativamente grupos musculares específicos.

Además, es fundamental que los participantes conozcan otros tipos de respiración, especialmente la *respiración diafragmática*, en la cual se produce una gran movilidad de las costillas inferiores y la parte superior del abdomen. En esta respiración, el diafragma participa activamente y es considerado el tipo de respiración fisiológicamente más adecuado (Ruiz et al., 2012).

Para obtener mejores resultados en intervención con atletas, es necesario conocer las técnicas empleadas en la Psicología del Deporte, obteniendo un programa más completo dirigido a jóvenes deportistas.

5.5 Psicología del Deporte

La Psicología del Deporte se entiende como una subdisciplina de la psicología con autonomía propia que investiga y aplica los principios del comportamiento humano en el ámbito deportivo (Cox, 1985). Además, Arreola (2012), luego de haber documentado gran parte de la historia de esta ciencia, menciona que puede ser percibida como subdisciplina de la psicología o como parte de la ciencia del deporte. Sin embargo, abordaremos la primera perspectiva que se entiende como una especialidad de la psicología que trata de aplicar los principios del saber de esta ciencia al campo de las actividades físicas y el deporte; además, trata de identificar, comprender y explicar las teorías y técnicas psicológicas que son usadas en el deporte con la finalidad de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal de los deportistas (Arreola, 2012).

Siguiendo esta perspectiva, Buceta (1999) desarrolla las variables más relevantes que se relacionan con el rendimiento físico y deportivo en la competición: motivación, estrés, autoconfianza, nivel de activación, atención y establecimiento de objetivos; mismas que se abordan dentro del taller y se toman en cuenta para futuras propuestas.

Así pues, se pretende construir una propuesta con elementos más completos para obtener mejores resultados. La estructura del programa de entrenamiento psicológico que se desea es similar a la que propone Balaguer (2002):

- Evaluación y análisis de habilidades psicológicas y establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo.
- Entrenamiento de habilidades psicológicas.
- Pre-competición: incluye temas de alimentación, descanso, auto-charla positiva, calentamiento y focalización (calentamiento psicológico).
- Competición: desarrollo de un plan de focalización y re-focalización.

- Post-competición: evaluación del programa.

Se busca desarrollar un plan que permita mejorar el rendimiento deportivo y personal de los atletas, no sólo de rendimiento sino de *alto rendimiento*, que según la Secretaría de Educación Pública (SEP, 2014) se refiere a: “el deporte que se practica con altas exigencias técnicas y científicas de preparación y entrenamiento, que permite al deportista la participación en preselecciones y selecciones nacionales y pruebas oficiales de carácter internacional” (p.8).

Esto es relevante para el taller debido a que tres de los participantes presentan alta exigencia en el deporte, dedicando alrededor de cuatro horas al día, seis veces por semana; según Ruiz, Sánchez, Durán & Jiménez (2006), esto es considerado como una de las características de la alta competencia. Y, a pesar de que dedican gran parte de su tiempo al deporte, también invierten recursos en actividades académicas. Por lo tanto, es necesario incluir en el taller temas como la cultura deportiva, la importancia de los hábitos y las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela y el deporte, esto con la finalidad de obtener bienestar psicológico en los jóvenes.

García (2015) hace un estudio de la relación entre bienestar psicológico y el deporte de alto rendimiento con taekwondoinas adolescentes de la Ciudad de México. El autor propone realizar trabajos en función del bienestar Psicológico de jóvenes deportistas, sin importar el nivel al que compitan.

Existen numerosos tipos de deportes, cada uno con sus características y demandas. Entre ellos, la Gimnasia Artística es considerada una disciplina de alta exigencia; favorece el desarrollo de capacidades físicas, mejoramiento de la postura corporal y perfecciona sistemáticamente las habilidades motrices y deportivas, a través de la realización metódica de una serie de ejercicios con ayuda de aparatos (Medina, 2001). Según Alvaredo (1998), esta disciplina se ubica dentro del grupo de deportes de coordinación y arte competitiva, de ahí se desprenden sus específicas demandas y exigencias físicas, técnicas y psicológicas. Para su práctica, es esencial desarrollar elementos de coordinación, precisión, plasticidad y belleza, además de la amplitud de los movimientos que se realizan en los aparatos,

donde la cuestión psicomotora y mental son fundamentales, además de involucrarse los aspectos del control cognitivo, conductual y emocional (en Godínez, 2001, p. 3).

Debido a la alta exigencia de esta disciplina, es previsible que los gimnastas se vean en dificultades para mantener un balance bio-psico-social. Atender las necesidades de los participantes desde una perspectiva psicológica puede resultar una diferencia significativa y conveniente para los atletas e instituciones.

5.6 Visualización

En el estudio de la Psicología del deporte se encuentran técnicas como la imaginería y visualización, ya sea quinestésica o visual. Estas son técnicas ampliamente difundidas en las ciencias del deporte que requiere el ensayo o repaso mental de un ejercicio o situación para mejorar el aprendizaje, el rendimiento y la motivación del atleta (Filgueiras, Quintas y Hall, 2017).

Estas técnicas han sido utilizadas en investigaciones para mejorar el desempeño de los atletas. Mousavi y Meshkini (2011) aplicaron técnicas de imaginería mental para reducir la ansiedad que presentaban jugadores de tenis durante su desempeño competitivo, encontrando una disminución considerable en los niveles de ansiedad en los deportistas.

También, se ha encontrado que el diálogo interno, la relajación, la fijación de objetivos y la familiaridad de la tarea, son elementos que pueden complementar positivamente las técnicas de visualización, mejorando el rendimiento, aprendizaje y motivación del atleta (Mousavi y Meshkini, 2011).

Asimismo, otros autores como Ridderinkhof y Brass (2015), utilizan el KMI (Kinesthetic Motor Imagery) como una técnica importante para adquirir y refinar las habilidades motoras, que se han utilizado por atletas profesionales como una forma efectiva de mejorar el rendimiento motor.

Finalmente, es importante hacer hincapié en la atención de los niveles de ansiedad que presenta el atleta, ya que se ha encontrado que la ansiedad competitiva tiene efectos negativos en el rendimiento, en el disfrute de participación, y en el bienestar

físico del atleta (Scanlan, 2005). Esto podría afectar tanto el rendimiento deportivo como personal del atleta.

Como se observa, la visualización es una herramienta que puede ayudar a mejorar el rendimiento deportivo. Es por eso que se tomó en cuenta para el programa de talleres.

5.7 Nutrición y deporte

Debido a la importancia que tiene el régimen alimenticio en el deporte, se considera fundamental integrarlo como parte del programa de talleres, a través de sesiones de psicoeducación. Es esencial abordar temas de alimentación, imagen corporal, conducta alimentaria de riesgo y ansiedad competitiva; con la finalidad de concientizar a los participantes y facilitar su equilibrio bio-psico-social.

Se ha encontrado que los hábitos alimenticios influyen significativamente en el estilo y calidad de vida de las personas, y existen muchas barreras para lograr hábitos saludables cuando no se comparten en los círculos sociales y culturales del individuo (Negrete & Reynaga, 2017).

Esto puede volver vulnerable al sujeto, con mayores probabilidades de presentar factores de riesgo tanto a nivel deportivo como personal, lo cual incide en el proceso de salud contribuyendo al desajuste o desequilibrio de éste, haciendo vulnerable al individuo, incrementando la probabilidad de enfermedad y facilitando las condiciones para su manifestación (Gómez-Peresmitré et al., 2001). Esto se vuelve más importante en personas que practican deporte constantemente, pues necesitan un plan alimenticio que contribuya al rendimiento físico y mental.

Hay estudios que presentan la relación entre alimentación y deporte, entre ellos, Alcántara (2006), hizo una investigación con gimnastas mexicanas y encontró que aquellas con alta dependencia al ejercicio, motivación y presión del entrenador, están relacionadas con conductas de riesgo en alteración de la imagen corporal.

El tema de alimentación e imagen podría influir en el rendimiento, tanto deportivo como personal, y se considera conveniente integrarlo al programa de talleres. Asimismo, promover la visión del deporte y la importancia de los hábitos, tomando

como referencia la filosofía del Deporte Universitario de la UNAM, es decir, generar una cultura deportiva que se constituya en elemento insoslayable en la formación integral de los atletas, para favorecer el desarrollo de valores como: la honradez, lealtad, autocuidado, disciplina, superación personal, trabajo en equipo, respeto, el uso inteligente del tiempo libre y favoreciendo el compromiso con la sociedad y con México (DGDU, 2019).

Los talleres que se presentan en este informe intentan ser fieles a lo que se revisó en la literatura, se incluyeron temas como visualización, nutrición, hábitos, cultura deportiva, entre otros con la intención de brindar herramientas a los participantes que les permitan mejorar su rendimiento deportivo. Y, aunque no se evaluaron otros entornos no deportivos como la escuela, el trabajo y el hogar, se espera que también resulten beneficiados por el taller.

6. RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en cuanto a: 1) el programa de talleres PODER, 2) impacto al Pabellón de gimnasia y 3) formación profesional obtenida por el prestador de servicio social.

6.1 Resultados del programa de talleres PODER

En los talleres se realizaron dos tipos de evaluaciones, una cualitativa y otra cuantitativa. Para esta última, se utilizó un diseño pre-post para la evaluación del programa. Los resultados contienen una comparación entre las fases diagnóstica y de intervención; se utilizó el instrumento de Pacheco y Gutiérrez (2016) para medir habilidades para la vida (ver anexo 3).

El instrumento fue aplicado el primer y penúltimo día de los talleres. Sin embargo, solo cuatro de nueve participantes presentaron la segunda evaluación. Debido a esto, solo se compararon los instrumentos de cuatro participantes, mismos que se caracterizan por arrojar más del 80% de asistencia a los talleres.

La interpretación del instrumento se basó en el manual de calificación del instrumento de habilidades para la vida de Pacheco y Gutiérrez (2016), en donde se describen las siguientes consideraciones:

- Si el resultado es de 1 a 1.9 se considera una habilidad escasa, por lo que es necesario implementar acciones psicoeducativas para que identifiquen y adquieran la habilidad.
- Si el resultado es de 2.0 a 2.9 se considera una habilidad adquirida, por lo que es necesario implementar acciones prácticas para su reforzamiento.
- Si el resultado es de 3.0 a 4.0 se considera una habilidad reforzada, por lo que es necesario implementar acciones psicosociales para impulsar la promoción de la habilidad en su contexto.

En la Tabla 1, se muestran las dimensiones y la puntuación pre y post taller; el participante A, no mostró ningún cambio en ninguna de las dimensiones. Este permaneció en el nivel de habilidades adquiridas.

Tabla 1. Resultados del participante A,
instrumento habilidades para la vida.

DIMENSIÓN	Pre-taller	Post-taller
Trabajo en equipo y toma de decisiones.	2.5	2.5
Autoestima e identificación emocional.	2.5	2.7
Asertividad.	2.6	2.2
Regulación emocional.	2.2	2.4

En la Tabla 2, el participante B, presenta habilidades reforzadas para el trabajo en equipo y toma de decisiones, y para autoestima e identificación emocional. En la evaluación pre-taller presenta un índice de asertividad bajo, o habilidad escasa. Sin embargo, en la evaluación post-taller, se observa un aumento, adquiriendo la habilidad con dos puntos.

Tabla 2. Resultados del participante B,
instrumento habilidades para la vida.

DIMENSIÓN	Pre-taller	Post-taller
Trabajo en equipo y toma de decisiones.	3.5	3.6
Autoestima e identificación emocional.	3.5	3.5
Asertividad.	1.4	2.0
Regulación emocional.	2.4	2.0

En la Tabla 3, se aprecia que el participante tuvo un aumento en la dimensión de trabajo en equipo y toma de decisiones, se considera que pasó de ser una habilidad adquirida a una habilidad reforzada. También, hubo un aumento en la regulación emocional de 0.6 puntos. Por otro lado, se observa una disminución de 0.5 puntos en autoestima e identificación emocional.

Tabla 3. Resultados del participante C,
instrumento habilidades para la vida.

DIMENSIÓN	Pre-taller	Post-taller
Trabajo en equipo y toma de decisiones.	2.4	3.1
Autoestima e identificación emocional.	3.5	3.0

Asertividad.	1.6	1.6
Regulación emocional.	2.0	2.6

Por último, en la Tabla 4 se muestra que el participante D logró un incremento en la dimensión de autoestima e identificación emocional, se considera que el individuo logró reforzar esta habilidad.

Tabla 4. Resultados del participante D, instrumento habilidades para la vida.

DIMENSIÓN	Pre-taller	Post-taller
Trabajo en equipo y toma de decisiones.	3.5	3.6
Autoestima e identificación emocional.	2.2	3.3
Asertividad.	1.8	1.4
Regulación emocional.	2.4	2.6

De acuerdo con los resultados, se observa un incremento en una de las dimensiones de Habilidades para la vida en tres de los participantes, y a pesar de que la muestra es pequeña, son los que asistieron consistentemente a los talleres y realizaron tareas y ejercicios.

Por otro lado, se aplicó una evaluación cualitativa, la cual consistió en permitir que los participantes expresaran libre y anónimamente sus puntos de vista y opiniones acerca del taller, así como los elementos positivos y negativos del aplicador, y una reflexión personal acerca de si el taller fue útil para su rendimiento deportivo o individual (ver anexo 4).

Todos los participantes evaluaron positivamente los talleres, y expresaron ideas entre las cuales se destacan las siguientes:

- *“Le pongo de 95-100 porque me ha servido en todos los aspectos de mi vida, no solo en la gimnasia”.*
- *“Le pongo 90 a los talleres solo porque no los hemos terminado aún, si ya los hubiéramos terminado estoy seguro de que sería más, porque todo lo que hemos visto me ha ayudado mucho, tanto en mi vida personal como en la gimnasia”.*

- *“Me di cuenta de que la mente es de lo más importante en cualquier deporte y aspecto de la vida. También, tengo más claro lo que quiero y lo que pienso acerca de la vida”.*
- *“He notado muchos cambios en la gimnasia y en mi vida personal gracias al taller y a la agenda”.*
- *“El aplicador del taller es una persona responsable, confiable, me hace ver las cosas con más claridad, veo que es una buena persona y me ha cambiado mi forma de ver la gimnasia”.*

Entre los aspectos de cómo mejorar el taller, se mencionó que se “divagara menos en los temas”, y que los talleres fueran más cortos, también algunos participantes mencionaron que les gustaría que las sesiones fueran personales en lugar de grupales.

Además, se notó un cambio de actitud en uno de los participantes, al principio era desinteresado en las sesiones y consiguió ser uno de los más puntuales y participativos. Asimismo, otro de los participantes reporta haber incrementado su rendimiento deportivo y su concentración durante las rutinas de gimnasia en los últimos meses.

Cinco de los participantes abandonaron los talleres por cuestiones personales.

Se hizo un aporte al programa de Servicio Social, ya que se aplicó y evaluó el Programa de Talleres PODER con el instrumento de Habilidades para la vida, los resultados favorecen al programa ya que prueban que las técnicas cognitivo-conductuales que se utilizan tuvieron efecto en el incremento de Habilidades para la vida en los participantes.

6.2 Resultados en cuanto al impacto al Pabellón de gimnasia

El taller ayudó a que un grupo de gimnastas, pertenecientes al Pabellón de gimnasia, adquirieran uno de los valores más importantes según la Federación Mexicana de Gimnasia: la honorabilidad, la cual se define como el respeto a los valores personales y propios, y actuar en todo momento conforme a ellos (Federación Mexicana de Gimnasia A.C., 2018). Se considera un gran aporte ya

que se está cumpliendo en impulsar al talento deportivo y proyectar la gimnasia mexicana a un nivel superior, en la premisa del mayor beneficio a los atletas, a través de la enseñanza de la cultura deportiva.

Además, se observó un incremento en algunas habilidades para la vida y técnicas psicológicas que les permiten incrementar el rendimiento deportivo y evitar riesgos en otros entornos como la escuela y el hogar. Permitiéndoles obtener mejores resultados a nivel competitivo y personal.

6.3 Resultados en cuanto a la formación profesional obtenida por el prestador de Servicio Social

Se logró poner en práctica los conocimientos adquiridos en la carrera y aplicarlos en un escenario deportivo, se obtuvieron competencias esenciales para la formación profesional y se incrementó el nivel de habilidades sociales y personales.

A continuación, se desglosan las habilidades y conocimientos adquiridos durante el programa de Servicio Social.

6.3.1 Conocimientos y habilidades profesionales.

- Investigación y consulta bibliográfica.
- Autoobservación durante las sesiones, registro de pensamientos y emociones.
- Organización y planeación profesional.
- Experiencia en el área de Psicología del Deporte.
- Conocimientos teóricos y prácticos de Psicología del Deporte.
- Aplicación de técnicas cognitivo-conductuales.
- Aplicación y calificación de instrumentos de medición.
- Conocimientos de nutrición.
- Conciencia sobre la responsabilidad y compromiso que se tiene como Psicólogo (ética profesional).
- Iniciativa y determinación para emprender nuevos proyectos.
- Habilidades para aplicar la psicología desde una perspectiva multidisciplinaria.

6.3.2 Competencias.

- Autoconfianza y habilidades para hablar en público.
- Creatividad e innovación.
- Habilidades de discurso.
- Autoconfianza.
- Liderazgo.
- Trabajo en equipo.
- Trabajo por objetivos.
- Empatía.
- Compromiso con la Universidad y desarrollo de valores.

A diferencia de los aprendizajes adquiridos en la trayectoria estudiantil, este trabajo me permitió participar profesionalmente en escenarios deportivos, adquiriendo destrezas primordiales para emprender nuevos proyectos, conociendo las necesidades y demandas de la población con la que trabajé, esto con la finalidad de elaborar, organizar y aplicar un programa de intervención psicológica.

7. RECOMENDACIONES Y SUGERENCIAS

7.1 Recomendaciones a futuros programas

Se revisaron las fortalezas y carencias del programa de talleres, de manera que se sugieren modificaciones con el objetivo de enriquecer el programa y obtener mejores resultados.

A continuación, se desarrollan las propuestas:

- I. **Creatividad y originalidad:** para impartir talleres es primordial que el aplicador desarrolle habilidades creativas con la finalidad de enriquecer los resultados de los participantes. Debido a que el programa está dirigido a adolescentes, se sugiere utilizar símbolos como el Daruma y el Tsuru de origami, o elementos que resulten atractivos para ellos, de lo contrario se perderá el interés y dejarán de asistir a las sesiones. La propuesta es que se imparta una plática o asesoría para informar a los aplicadores de la importancia de este factor, y de insistir en esforzarse con los materiales didácticos y densidad de los temas. Es decir, si el tema de la sesión son metas a corto mediano y largo plazo, en vez de explicarlo en un pizarrón o en una diapositiva electrónica, se recomienda buscar o crear elementos originales como analogías o metáforas para que los jóvenes se sientan alentados a participar. En este caso se utilizó el *Daruma*, un muñeco tradicional de origen japonés, que al pintar el primer ojo te fijas una meta clara, y cuando pintas el segundo significa que has logrado alcanzar tu meta o sueño (ver anexo 5). De esta manera, los participantes se sienten comprometidos e interesados para lograrlo. Así pues, se incita a los futuros aplicadores de talleres que dediquen tiempo a la elaboración de material, innovación de recursos audiovisuales y búsqueda de elementos atractivos para los participantes.

- II. **Asistencia a competencias y entrenamientos:** una de las formas más claras y efectivas para saber si los participantes están mejorando su rendimiento deportivo, es asistiendo a las competencias estatales y nacionales, así se podrá observar sus comportamientos antes, durante y

después de la intervención. La propuesta es que se asigne uno o dos días para ir a las competencias y entrenamientos del grupo, esto mejoraría la evaluación y los resultados de los participantes, ya que se puede hacer un análisis en el ambiente real.

- III. Utilizar instrumento para rendimiento deportivo:** si bien el instrumento de Habilidades para la vida resulta útil, para los objetivos de los talleres deportivos es indispensable que se aplique un instrumento para medir dimensiones deportivas. Una primera propuesta sería el Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (C.P.R.D.) de Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta (2001) (ver anexo 6). Este instrumento mide cinco dimensiones que pueden servir para obtener resultados cuantitativos, las variables que se manejan son: a) Control de estrés, b) Influencia de la evaluación del rendimiento, c) Motivación, d) Habilidad Mental, e) Cohesión de equipo (Gimeno, Buceta y Pérez-Llanta, 2001).
- IV. Diversos espacios para impartir el taller:** algo que se observó durante los talleres es que el espacio donde se trabaja es esencial para la atención y desempeño de los participantes, por esto mismo, la propuesta es que se busquen diferentes espacios en donde se impartan los talleres, entre los cuales destacaría tres principales:
- Espacio cerrado (aula): aquí se pueden dar instrucciones más formales y sesiones que requieran de silencio y mayor concentración. También puede ser utilizado para proyectar material electrónico y contestar instrumentos de medición y cuestionarios.
 - Espacio exterior (jardín/parque): es útil cuando se busca que los participantes se relajen y se sientan en un ambiente cómodo, es conveniente para los ejercicios de respiración, reducción de ansiedad, registro conductual, visualización, entre otros. Se ha

observado que los participantes se sienten más cómodos y con mayor confianza.

- Gimnasio (ambiente real de entrenamiento): este es indispensable para poder observar el comportamiento de los participantes en el escenario real, esto incluye competencias, pruebas y/o entrenamientos.

V. Construcción de un nuevo programa de talleres: el programa PODER es muy completo, no obstante, en un escenario deportivo requiere abordar temas adicionales que sean útiles para los atletas. Se propone un nuevo programa de talleres añadiendo los siguientes elementos:

- **Hábitos:** importancia de los hábitos para alcanzar objetivos a corto mediano y largo plazo. Enseñar a los participantes a implementar nuevos hábitos y eliminar los que influyan negativamente en su vida. Se sugiere utilizar las técnicas operantes para el incremento, mantención, adquisición, reducción y eliminación de conductas (Ruiz et al., 2012).
- **Registro conductual:** enseñar a los participantes a llevar una agenda en donde puedan realizar registros acerca de sus pensamientos, comportamientos y consecuencias. Así como, autorregistro de sus hábitos por día.
- **Cultura deportiva:** es quizá el punto más importante que debe integrarse a cualquier programa deportivo, concientizar a los deportistas acerca de los valores y del compromiso que tienen con ellos mismos, con su estilo de vida y con su nación. Este es un tema básico que consigue obtener un mejor desempeño, no solo como deportistas sino como individuos.
- **Control de ansiedad:** específicamente ansiedad competitiva, es uno de los factores que influyen en los atletas durante su desempeño, tanto en los entrenamientos como en las competencias.

- **Escuela y deporte:** debido a que el programa está dedicado a jóvenes deportistas, es indispensable abordar el tema de la escuela y cómo ellos pueden lograr un equilibrio entre los estudios y su deporte, especialmente si se trata con atletas de alto rendimiento.
- **Visualización:** una de las técnicas más eficientes para aprender, desarrollar y mejorar habilidades de cualquier tipo. Sin duda, debe formar parte de cualquier programa deportivo que tenga como objetivo mejorar el rendimiento deportivo.

VI. Manejo de recursos electrónicos y tecnológicos: existen muchos recursos que pueden ser utilizados para facilitar la comunicación y realización de tareas. Se propone utilizar aplicaciones electrónicas para los registros de hábitos. *Momentum* es una aplicación rastreadora de hábitos, la cual puede ser descargada y utilizada de manera gratuita en cualquier dispositivo electrónico (Tablet, celular, entre otros). Es una alternativa para las nuevas generaciones, en donde los aparatos electrónicos son de uso común.

A continuación, se presenta la propuesta de taller que se elaboró tomando en cuenta los puntos señalados anteriormente.

7.2 Propuesta del Taller: Mi joven Daruma

El programa consta de 11 sesiones de una hora a la semana, en donde se incluyen temas que contribuyen a mejorar el rendimiento del atleta, tales como: hábitos, control de ansiedad, cultura deportiva, pensamientos irracionales y visualización (ver figura 5).

7.2.1 Objetivo General.

Desarrollar habilidades para la vida a través de estrategias cognitivo-conductuales que contribuyan a fortalecer el rendimiento deportivo en jóvenes.

7.2.2 Objetivos Específicos.

- Desarrollar en los jóvenes deportistas habilidades para identificar, expresar y regular emociones.
- Proporcionar técnicas de relajación y visualización.
- Desarrollar en los deportistas habilidades cognitivas para la solución de problemas y toma de decisiones.
- Presentar la cultura deportiva a los jóvenes.

7.2.3 Población.

El programa está dirigido a jóvenes deportistas de 14 a 18 años. El grupo se integrará de seis a diez participantes, es preferible que practiquen el mismo deporte.

Para la impartición del taller se requiere de un psicólogo clínico que tenga conocimiento de las técnicas de intervención cognitivo-conductual, y que desee trabajar en un escenario deportivo. El psicólogo será el facilitador durante las sesiones del taller.

7.2.4 Escenario.

El taller se puede realizar en cualquier salón en donde haya buena ventilación e iluminación, deberá contar con al menos diez sillas con respaldo y un pizarrón.

Algunas dinámicas pueden realizarse en espacios abiertos, es decisión del facilitador adaptar los espacios de acuerdo a las necesidades y preferencias del grupo.

En la siguiente tabla se muestra la estructura general del taller: Mi joven Daruma (ver tabla 5).

Tabla 5. Estructura general del taller: Mi joven Daruma.

SESIÓN	TÍTULO	OBJETIVO(S)	DURACIÓN
1	BIENVENIDA Y EVALUACIÓN DIAGNÓSTICA	Dar la bienvenida y establecer los acuerdos de convivencia. Aplicar instrumento C.P.R.D. (ver anexo 6)	100 minutos
2	LA EXCELENCIA COMO HÁBITO	Lograr que los participantes conozcan la importancia de los hábitos para la consecución de metas.	60 minutos
3	CULTURA DEPORTIVA	Concientizar a los deportistas acerca de los valores y del compromiso que tienen con ellos mismos, su estilo de vida, la institución y su nación. Asimismo, discutir las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela con el entrenamiento.	60 minutos
4	¿POR QUÉ HACEMOS LO QUE HACEMOS?	Identificar la relación entre pensamiento, emoción y conducta.	60 minutos
5	CONTROL DE LA ANSIEDAD	Discutir sobre la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo y personal. Asimismo, conocer y entrenar técnicas de respiración.	60 minutos
6	AUTOCONTROL E IMPULSIVIDAD	Concientizar a los participantes de las desventajas del comportamiento impulsivo.	60 minutos
7	SOLUCIÓN DE PROBLEMAS	Reconocer las autoinstrucciones de los participantes y discutir acerca de la solución de problemas.	60 minutos

8	VISUALIZACIÓN	Proporcionar técnicas de visualización e imaginaria.	60 minutos
9	PENSAMIENTOS IRRACIONALES Y COMPORTAMIENTO ASERTIVO	Identificar los pensamientos irracionales y, fomentar y reforzar el comportamiento asertivo en los participantes.	60 minutos
10	TOMA DE DECISIONES	Refutar las ideas irracionales para lograr una adecuada toma de decisiones y analizar el costo-beneficio de las decisiones que tomen los participantes.	60 minutos
11	¡FELICIDADES! (EVALUACIÓN FINAL)	Hacer una reflexión de los conocimientos adquiridos para que los participantes den seguimiento a sus objetivos en las diferentes áreas de su vida. Aplicar instrumento C.P.R.D. (ver anexo 6)	100 minutos

7.2.6 Cartas descriptivas del taller: Mi joven Daruma

A continuación, se muestran las cartas descriptivas del taller:

Sesión 1. Bienvenida y evaluación diagnóstica

Objetivo: Dar la bienvenida al grupo, establecer los acuerdos de convivencia y aplicación de instrumento C.P.R.D.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Bienvenida	El facilitador dará la bienvenida y se presentará frente al grupo. Describirá brevemente los objetivos y la estructura del taller.	Ninguno	10 minutos
Acuerdos de convivencia	El facilitador les pedirá a los jóvenes que formen un círculo en el salón y se establecerán las reglas de convivencia, mismas que el grupo deberá seguir a lo largo del taller (ver anexo 7).	-Hojas de papel -Bolígrafos (es opcional usar marcadores, colores de madera, lápices, etcétera).	20 minutos
Presentación del grupo	Una vez que las reglas de convivencia estén establecidas y pegadas en un lugar visible, se entregarán las <i>hojas del Daruma</i> (ver anexo 8) y se realizará la dinámica "Daruma" (ver anexo 9). Posteriormente, el facilitador pedirá que los participantes escriban al reverso de la hoja del Daruma sus metas de corto, mediano y largo plazo.	-Hojas del Daruma (una hoja por participante). -Bolígrafos (es opcional usar marcadores) -Colores de madera	20 minutos
Evaluación diagnóstica	El facilitador repartirá y dará las indicaciones del instrumento para contestarlo correctamente.	-Cuestionario C.P.R.D. (ver anexo 6).	40 minutos

Cierre	El facilitador resolverá dudas y atenderá los comentarios del grupo. Se agradecerá la participación del grupo y se recordará la importancia de la puntualidad y asistencia.	Ninguno	10 minutos
--------	---	---------	------------

Sesión 2. La excelencia como hábito

Objetivo: Lograr que los participantes conozcan la importancia de los hábitos para la consecución de metas.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia e iniciará la sesión.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	10 minutos
Integración hábitos	El facilitador pedirá al grupo que se junten al centro del salón y se iniciará la dinámica "Si, no, tal vez" (ver anexo 10).	-Hoja con reactivos	20 minutos
Agenda	El facilitador deberá resaltar la importancia de los hábitos en nuestra vida cotidiana, así como en el deporte. Posteriormente, el facilitador enseñará como registrar los hábitos en una agenda o libreta para que los participantes puedan empezar a identificar los hábitos que desean implementar o remover. Se recomienda a los participantes que descarguen la aplicación " <i>Momentum</i> " disponible en	-Pizarrón -Plumones -Agenda o libreta -Aplicación para dispositivos electrónicos " <i>Momentum</i> ".	20 minutos

	<i>App Store y Android</i> , en sus dispositivos electrónicos. El facilitador explicará cómo utilizar la aplicación y dejará de tarea registrar durante 15 días un hábito que quieran implementar.		
Cierre	El facilitador resolverá dudas y despedirá al grupo. Se agradecerá su participación y se les invita a seguir asistiendo a las sesiones.	Ninguno	10 minutos

Sesión 3. Cultura deportiva

Objetivo: Generar conciencia a los deportistas acerca de los valores y del compromiso que tienen con ellos mismos, su estilo de vida, la institución y su nación. Asimismo, discutir las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela con el entrenamiento.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia e iniciará la sesión.	-Acuerdos de convivencia (ver sesión 1)	10 minutos
Identidad personal	El facilitador repartirá una hoja a cada miembro del grupo y les pedirá que diseñen un logotipo que represente su identidad personal. Se pide a los participantes que hagan su mejor esfuerzo e intenten reflejar en su diseño los siguientes puntos: - ¿Quién soy? - ¿Cuáles son mis valores?	-Hojas de papel -Lápices, colores de madera, plumones y crayones. -Llevar una muestra de logo como ejemplo (opcional).	25 minutos

	<p>- ¿Qué ofrezco como persona?</p> <p>- ¿Qué me hace especial?</p> <p>Tendrán 10 minutos para dibujar su logotipo. Después, el facilitador escogerá aleatoriamente a un participante para exponer su diseño con el grupo, posteriormente el escogerá a alguien más, y así sucesivamente. Finalmente, el facilitador expondrá los principales valores de la institución en la que se encuentran (por ejemplo: valores UNAM, CONADE, o los valores del deportivo).</p>		
Debate	<p>El facilitador dividirá el grupo en dos partes: grupo "A" y grupo "B". Se realizará la actividad "debate" (ver anexo 11), relacionado con las dificultades que se presentan cuando se combinan la escuela con el deporte.</p> <p>Al final de la dinámica, el facilitador dejará como tarea que piensen posibles soluciones para sus problemas, reflexionando y analizando desde distintas perspectivas.</p>	Ninguno	15 minutos
Cierre	<p>El facilitador resolverá dudas y se despedirá del grupo. Se agradecerá su participación y se les invitará a seguir asistiendo a las sesiones.</p>	Ninguno	10 minutos

Sesión 4. ¿Por qué hacemos los que hacemos?

Objetivo: Identificar la relación entre pensamiento, emoción y conducta.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá a los participantes que hagan un resumen muy breve de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	10 minutos
Análisis de relación pensamiento-emoción-conducta.	<p>El facilitador dibujará tres círculos en el pizarrón y señalará con flechas la relación entre ellos (ver anexo 12). Después, explicará que nuestros comportamientos son producto de los que estamos pensando, lo cual impacta en nuestras emociones, por lo que es importante identificar dichos pensamientos cuando queremos cambiar una conducta. Posteriormente, explicará esta relación con un ejemplo (ver anexo 12) para que los participantes los comprendan mejor. Finalmente, el facilitador permitirá que los participantes arrojen más ejemplos los cuales se analizarán con todo el grupo.</p> <p>Es importante señalar al grupo que es indispensable que entiendan esta relación, ya que podría ayudar a mejorar nuestras relaciones,</p>	-Pizarrón -marcadores	40 minutos

	nuestro rendimiento y a sentirnos más seguros.		
Evaluación de puño	<p>El facilitador enseñará a los participantes una nueva forma de evaluación individual para el final de cada sesión.</p> <p>La evaluación consiste en cerrar los ojos y levantar el brazo formando un número con nuestra mano de acuerdo a cómo nos hayamos sentido en esa sesión (ver anexo 13):</p> <p>1 – muy mal 2 – mal 3 – regular 4 – bien 5 – muy bien 0 (puño) – esta sesión ha cambiado mi vida</p> <p>Finalmente, se preguntará al grupo si alguien tiene algún comentario, duda o sugerencia.</p>	Ninguno	5 minutos
Cierre	El facilitador despedirá al grupo. Se agradecerá su participación y se les invita a seguir asistiendo a las sesiones.	Ninguno	5 minutos

Sesión 5. Control de la ansiedad

Objetivo: Discutir sobre la ansiedad y su relación con el rendimiento deportivo y personal. Asimismo, conocer y entrenar técnicas de respiración.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve resumen de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos
Ansiedad	<p>El facilitador repartirá hojas de papel a los participantes y les pedirá que describan en la parte inferior de la hoja una situación que les provoque mucha paz y tranquilidad, y escribirán el número <i>cero</i> a un lado. Después, en la parte superior, tendrán que describir una situación que les provoque la mayor ansiedad posible, y colocarán el número <i>diez</i> a un lado.</p> <p>Posteriormente, se discutirán las situaciones que provocan mayor ansiedad en los participantes y se explicará que estas situaciones activan nuestro sistema nervioso, y que, a través de ejercicios de respiración, la persona alcanza el estado de relajación en donde se experimenta:</p> <p>-Relajación muscular.</p>	-Hojas de papel (de preferencia recicladas). -Lápices, bolígrafos.	35 minutos

	<p>-Reducción del nivel de ansiedad. -Sensación de calor interno y cutáneo. -Mejoría de la percepción del esquema corporal. -Sensación de paz y equilibrio mental. El facilitador pedirá que escriban otra situación que les provoque un nivel elevado de ansiedad (cercano al 10), de preferencia relacionado con el entrenamiento deportivo.</p> <p>Los participantes deberán analizar y compartir las situaciones de ansiedad y estrés con el resto del grupo.</p>		
Entrenamiento en relajación progresiva	<p>El facilitador le pedirá al grupo que se recueste cómodamente en el piso (o colchonetas). Los participantes deberán tensar (5 segundos) y luego relajar (3 segundos) cada grupo de músculos del cuerpo, uno por uno, siguiendo las indicaciones de cada grupo muscular (ver anexo 14). Se pedirá a los participantes que imaginen la situación estresante y a medida que van avanzando en los grupos musculares imaginar como la situación que les provoca paz y tranquilidad se va manifestado. Finalmente, se pedirá a los participantes que compartan cómo se sintieron durante y después del ejercicio de relajación.</p>	-Colchonetas o tapetes de yoga (opcional)	15 minutos

	Nota: El facilitador deberá conocer detalladamente el proceso de entrenamiento en relajación progresiva descrito por Jacobson (1939). Se recomienda seguir las indicaciones específicas de Chóliz (1998) para el entrenamiento de esta técnica (ver anexo 15).		
Cierre	Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.	Ninguno	5 minutos

Sesión 6. Autocontrol e impulsividad

Objetivo: Concientizar a los participantes de las desventajas del comportamiento impulsivo.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve resumen de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos
Técnica de respiración	El facilitador pedirá a los participantes que se recuesten en el piso (o colchonetas si es posible) y que coloquen su zapato a la altura del ombligo. Después, se les pedirá que cierren los ojos y pongan especial atención a respirar por el diafragma, percibiendo como se eleva y hunde el zapato. Deberán	-Zapato -Colchonetas o tapetes de yoga (opcional).	15 minutos

	<p>contar cada respiración hasta llegar al número diez y comenzar de nuevo, diez veces continuas.</p> <p>Finalmente, se preguntará a los participantes cómo se sintieron y se discutirán los beneficios de la respiración diafragmática. El instructor pedirá al grupo que practique este ejercicio al menos una vez al día y registren sus observaciones en la agenda.</p>		
Actividad impulsividad: si/no	<p>El facilitador explicará brevemente qué significa ser impulsivo, y mencionará algunos ejemplos de cuando nos cuesta trabajo controlarnos:</p> <p><i>-Esperar nuestra participación</i> <i>-Contestar de forma grosera</i> <i>- Alejarnos debido a la frustración</i></p> <p>Después, de mencionar algunos ejemplos, el facilitador mencionará que para esta dinámica necesitan formar parejas. La actividad se trata de platicar, y el reto es evitar decir las palabras "SI y NO".</p> <p>Al finalizar, se preguntará a los participantes sobre las dificultades de la dinámica y cómo se sintieron. Así pues, se termina haciendo una reflexión sobre la impulsividad en nuestra vida cotidiana y en el entrenamiento deportivo.</p>	Ninguno	15 minutos

Autocontrol	<p>Para la siguiente dinámica, el facilitador mencionará algunas situaciones y los participantes tienen que idear una forma de auto controlarse en dicha situación.</p> <p>Por ejemplo: <i>Tu compañero de entrenamiento se burla de ti.</i></p> <p>Solución: <i>Intentar analizar si mi compañero realmente se está burlando o solo es un pensamiento que yo tengo. En caso de que se burle, no haré caso e intentaré hacer los ejercicios de relajación. Después, cuando me sienta más tranquilo, me acercaré a mi compañero y le diré que su comentario me hace sentir mal, y pediré amablemente que no lo vuelva a hacer.</i></p> <p>El facilitador deberá reforzar las respuestas encaminadas a manejar la tentación por responder de manera intensa o desadaptada (por ejemplo: respirar profundamente, buscar ayuda, reflexionar, etcétera. En caso de que los participantes sugieran comportamientos impulsivos, evasivos o agresivos, el facilitador deberá retroalimentar al grupo.</p> <p>Las situaciones deben ser seleccionadas de acuerdo con las necesidades del grupo.</p>	-Lista de situaciones para dinámica	20 minutos
-------------	--	-------------------------------------	------------

	<p>Sugerencias de situaciones:</p> <p><i>-Te sientes frustrado en el gimnasio y quieres salir corriendo del lugar.</i></p> <p><i>-Tu entrenador te dice que no haces los ejercicios correctamente y te dan ganas de insultarlo.</i></p> <p><i>-Tu novia te dice que tienen que terminar y tú no quieres.</i></p> <p><i>-Hay un compañero que se la pasa ofendiendo a todos, un día llega y te insulta a ti.</i></p> <p><i>-Un compañero hace una broma sobre tu apariencia y todos se ríen, te sientes avergonzado y piensas en ofenderlo.</i></p>		
Cierre	<p>Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.</p> <p>Se agradecerá la participación de grupo y se les invita a asistir a la siguiente sesión.</p>	Ninguno	5 minutos

Sesión 7. Solución de problemas

Objetivo: Reconocer las autoinstrucciones de los participantes y discutir acerca de la solución de problemas.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos

	resumen de la sesión anterior.		
Solución de problemas	<p>El facilitador expondrá el tema “solución de problemas”, con la finalidad de proporcionar a los participantes un esquema general del tema. Es importante hablar sobre la importancia de reconocer las consecuencias positivas y negativas de las alternativas. Y de diseñar un plan de acción para la solución del problema.</p> <p>Después, se realizará un ejercicio en donde los participantes deberán escribir un problema que tengan en el entrenamiento deportivo e identificarán las posibles opciones de solución. Deberán reflexionar y escribir las potenciales consecuencias positivas y negativas para generar un plan de acción.</p> <p>Posteriormente, compartirán su plan de acción con el resto del grupo. El facilitador se encargará de retroalimentar las participaciones de los jóvenes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Pizarrón (o presentación de diapositivas) -Marcadores -Hojas de papel -Bolígrafos 	30 minutos
Autoinstrucciones	Finalmente, se realizará una dinámica en donde los participantes deberán pensar en las cosas que se dicen (las autoinstrucciones) y por qué es importante darse cuenta.	Ninguno	20 minutos

	<p>El facilitador proporcionará las siguientes instrucciones al grupo: <i>“El último ejercicio consiste en que piensen qué cosas se dicen, es decir, que comiencen a prestar atención en lo que se están diciendo, que piensen en lo que están pensando; a esto se le llama auto instrucciones y en general nunca nos enseñaron a prestarle atención. Pero es muy importante tenerlas presentes porque dirigen nuestra conducta la mayoría de las veces”</i></p> <p>El facilitador deberá proporcionar un ejemplo: <i>“Cuando se acerca una competencia, empiezo a pensar – Ya no debería esforzarme tanto porque llegaré agotado a la competencia, pero si hago esto ya no rendiré igual, me sentiré cansado, ¿y si me equivoco? -.”</i></p> <p>Los participantes compartirán con el resto del grupo sus auto instrucciones. Es importante que el facilitador señale que es un ejercicio personal y que debemos respetar las opiniones de los demás.</p> <p>Finalmente, se les pedirá de tarea que escriban las autoinstrucciones que vayan surgiendo a lo largo de la semana.</p>		
--	---	--	--

Cierre	Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.	Ninguno	5 minutos
--------	--	---------	-----------

Sesión 8. Visualización

Objetivo: Proporcionar técnicas de visualización e imaginiería.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve resumen de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos
Experiencia de sentidos	<p>El facilitador dará una introducción al tema de la visualización e imaginiería. Resaltaré los beneficios de esta técnica en el deporte, y se discutirá la importancia de utilizar nuestros cinco sentidos para la visualización.</p> <p>El facilitador pedirá al grupo que se sienten en un círculo y preguntará por un voluntario, el cual pasará al centro del círculo. Se le dará un limón y se le pedirá que lo exprima en su boca:</p> <p><i>“Como saben, debemos aprender a atender nuestros sentidos. Por lo tanto, uno de sus compañeros exprimirá un limón en su boca. La idea de este ejercicio es que todos pongan mucha</i></p>	-Pizarrón (o presentación de diapositivas) -Marcadores -Un limón	25 minutos

	<p><i>atención a la sensación que esta escena les provoca. Posteriormente, imaginarán que ustedes están saboreando el jugo del limón”.</i></p> <p>El grupo compartirá las sensaciones que tuvieron durante y después del ejercicio.</p> <p>Después, el facilitador pedirá que cierren los ojos y experimenten las siguientes sensaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <i>1. El sabor de su comida favorita.</i> <i>2. El calor de la playa.</i> <i>3. El aroma de su perfume favorito.</i> <i>4. El paisaje más impresionante que hayan visto.</i> <i>5. Su canción favorita.</i> <p>Al final, se discutirá con el grupo si se les dificultó recrear estas sensaciones y cómo fue su experiencia en general.</p>		
Técnica de visualización	<p>El facilitador pedirá que se recuesten en un lugar cómodo, y dará las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“Ahora que ya sabemos que es muy importante el uso de nuestros cinco sentidos para la visualización, quiero que lo apliquen en el siguiente ejercicio. Recuerden ser lo más precisos al momento de imaginar las sensaciones”</i></p>	-Colchonetas o tapetes de yoga.	25 minutos

	<p>Posteriormente, el facilitador pedirá al grupo que cierren los ojos e iniciará el ejercicio de visualización (ver anexo 16). La visualización se debe adaptar de acuerdo con las necesidades del grupo.</p> <p>Finalmente, los participantes compartirán su experiencia durante el ejercicio de visualización.</p>		
Cierre	Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.	Ninguno	5 minutos

Sesión 9. Pensamientos irracionales y comportamiento asertivo

Objetivo: Identificar los pensamientos irracionales y, fomentar y reforzar el comportamiento asertivo en los participantes.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve resumen de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos
Pensamientos irracionales	El facilitador expondrá qué son y por qué es importante identificar los pensamientos o creencias irracionales. Deberá resaltar que, “estas formas de pensamiento se consideran irracionales	-Pizarrón o presentación de diapositivas -Marcadores -Hojas de papel -Bolígrafos o lápices	25 minutos

	<p>porque son falsas, ilógicas, extremas y tienden a interferir con las metas y propósitos básicos de las personas” (Ruiz et al., 2012, p. 325).</p> <p>El facilitador explicará cada una de ellas (ver anexo 17) y pedirá al grupo que formen parejas. Cada pareja escribirá en una hoja al menos tres pensamientos irracionales que tengan durante los entrenamientos deportivos, y otros tres de su vida cotidiana.</p> <p>Cuando todas las parejas hayan terminado, compartirán dos de los pensamientos que hayan escrito y se discutirá con el resto del grupo.</p>		
Asertividad	<p>El facilitador introducirá el concepto de <i>asertividad</i>, señalando que es una de las principales habilidades sociales que consiste en expresar de manera abierta y respetuosa nuestras opiniones, puntos de vista y necesidades, sin lastimar a los demás.</p> <p>Una vez que los participantes hayan entendido el concepto, formarán parejas y deberán representar (actuar) las escenas/situaciones que vienen en la tarjeta que entregará el facilitador (revisar las situaciones en anexo 18).</p>	-Tarjetas con situaciones.	25 minutos

	<p>Al final de cada actuación, se deberá comentar la situación para reforzar el comportamiento asertivo y señalar los inconvenientes de las reacciones agresivas y pasivas.</p> <p>Al final, se agradecerá la participación del grupo y se enfatizará la importancia de ser asertivos.</p>		
Cierre	Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.	Ninguno	5 minutos

Sesión 10. Toma de decisiones

Objetivo: Refutar las ideas irracionales para lograr una adecuada toma de decisiones y analizar el costo-beneficio de las decisiones que tomen los participantes.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, mostrará los acuerdos de convivencia y pedirá que alguien haga un breve resumen de la sesión anterior.	-Acuerdos de convivencia (elaborados en sesión 1)	5 minutos
La cebolla	Ahora que el grupo ya conoce las principales formas de pensamientos irracionales, realizarán un ejercicio tomando en cuenta lo que se revisó en la sesión anterior.	-Hojas de papel	15 minutos

	<p>El facilitador pedirá al grupo que se acomoden en un círculo. Se realizará la dinámica de “la cebolla”, la cual consiste en escribir un pensamiento irracional que los participantes hayan identificado en la última semana, el orientador (o facilitador) reunirá todos los papelitos en donde escribieron sus pensamientos irracionales y los irá apachurrado uno sobre otro, de tal manera que forme una pelota, misma que podrán aventar y pasarse entre sí. Cada participante tendrá que desprender un papelito de la “cebolla” y leer el pensamiento irracional. Después, intentará desmentir ese pensamiento; y así sucesivamente hasta que se termine la cebolla.</p> <p>Al final, se reflexionará sobre la importancia de refutar los pensamientos irracionales para una adecuada toma de decisiones.</p>		
Costo / Beneficio	<p>El facilitador explicará qué es y para qué sirve el balance decisional. Se pondrá el ejemplo de la balanza costos-beneficios para representar que todo lo que hacemos tiene ventajas y desventajas. El orientador señalará que una forma razonable para tomar decisiones es escoger aquella que tenga más beneficios que costos.</p>	-Tabla de costos beneficios (una por participante)	35 minutos

	<p>El facilitador explicará la tabla de costo-beneficios (ver anexo 19) y repartirá una a cada participante.</p> <p>Cada uno tendrá que llenar la tabla de acuerdo con una conducta que quieran analizar y al final se comentará con el resto del grupo.</p> <p>Se agradecerá la participación del grupo y se les recordará la importancia de continuar aplicando las técnicas vistas en el taller.</p>		
Cierre	<p>Se realizará la evaluación de puño, se resolverán dudas y se despedirá al grupo.</p> <p>Asimismo, se les invitará a asistir a la próxima sesión para la evaluación final. Se les recordará que lleguen puntualmente y que es importante que no falten.</p>	Ninguno	5 minutos

Sesión 11. ¡FELICIDADES!

Objetivo: Hacer una reflexión de los conocimientos adquiridos para que los participantes den seguimiento a sus objetivos en las diferentes áreas de su vida. Aplicar el cuestionario post taller.

Agenda de actividades	Procedimiento	Materiales	Duración
Inicio	El facilitador dará la bienvenida al grupo, y agradecerá la confianza y esfuerzo de los	Ninguno	5 minutos

	<p>participantes para llegar hasta la última sesión.</p> <p>Comenzando por el facilitador, indicarán cómo se sienten siguiendo la “evaluación de puño”, y con una palabra mencionarán como se encuentran física y emocionalmente.</p> <p>Posteriormente, el facilitador motivará al grupo a aprovechar la última sesión y se comenzará con un breve resumen de la sesión anterior.</p>		
Yo soy...	<p>El facilitador pedirá a los participantes que formen una media luna. Después, entregará a cada uno la hoja del Daruma que habían hecho en la primera sesión (ver anexo 8) y dará las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“En la primera sesión escribieron su sueño (objetivo o meta) en la hoja del Daruma. A continuación, pasarán uno por uno a presentarnos su Daruma y reflexionar si los temas que vimos durante el taller les ayudarán a cumplir su sueño, y de qué manera les va a servir”</i></p> <p>El facilitador puede reforzar a los participantes que puedan reportar los temas revisados durante el taller y ligarlos con sus objetivos, metas o sueños.</p>	-Hojas del Daruma elaboradas en primera sesión.	30 minutos

	<p>Luego, se hará un resumen integrando todos los temas, partiendo de la triple relación: pensamiento, emociones y conductas. Se les recordará la importancia de los ejercicios de respiración y visualización para su rendimiento deportivo y personal.</p>		
Ronda de comentarios	<p>El facilitador pedirá que formen un círculo y dará las siguientes indicaciones:</p> <p><i>“Ha sido una gran experiencia tenerlos en este taller, he aprendido de ustedes y espero que ustedes hayan aprendido también. Ahora, me gustaría escucharlos, saber cuál es su opinión del grupo y de los temas que vimos a lo largo del taller.”</i></p> <p>El facilitador atenderá cada comentario y reforzará las opiniones integrando los temas que se revisaron. Es importante que el facilitador reconozca el esfuerzo y los recursos de los participantes para salir adelante y alcanzar sus objetivos.</p>	Ninguno	20 minutos
Entrega de reconocimiento simbólico	<p>El facilitador dará las siguientes instrucciones:</p> <p><i>“Antes de continuar, me gustaría recordarles que ustedes tienen lo necesario para lograr sus metas y sueños. Recuerden que es importante</i></p>	-Origami Tsuru (uno por participante)	

	<p><i>responsabilizarse de sus actos y regular sus emociones, especialmente cuando las cosas no salen como nosotros queremos. Es importante que sigan entrenando el deporte que tanto aman, pero no se olviden de entrenar su respiración y sus pensamientos, sean muy observadores y pacientes. También, recuerden que no estamos solos, contamos con otros para que nos apoyen, ustedes se tienen los unos a los otros, ¡son muy afortunados! Si necesitan ayuda, recuerden pedirlo de manera asertiva y aprendan a escuchar las opiniones de los demás. Aprovechen los conocimientos adquiridos y a las personas que los rodean, sigan respirado, observando y visualizando”.</i></p> <p><i>“Ahora, quiero entregarles esta grulla de origami que representa el esfuerzo que han hecho, y quiero que sea un recordatorio de todo lo que aprendieron en este lugar para que ustedes puedan continuar su camino y seguir creciendo, hagan volar este “Tsuru” de papel, los representa a ustedes. Estoy orgulloso de todos y quiero que nos demos un aplauso fuerte por haber llegado tan lejos”.</i></p> <p>El facilitador entregará las grullas de papel (ver anexo 20) a cada uno de los</p>		
--	---	--	--

	participantes, reconociendo individualmente su esfuerzo, les dará la mano y les felicitará por haber concluido exitosamente el taller.		
Evaluación final	El facilitador repartirá y dará las indicaciones del instrumento para contestarlo correctamente.	-Cuestionario C.P.R.D. (ver anexo 6).	40 minutos
Cierre	Una vez que todos hayan finalizado el cuestionario, se realizará la evaluación de puño. Finalmente, se agradecerá nuevamente la participación del grupo y se les invitará a seguir practicando lo visto en las sesiones.	Ninguno	5-10 minutos

8. CONCLUSIONES

Durante seis meses de servicio social se aplicaron los conocimientos teóricos adquiridos en la formación profesional, tales como, intervención cognitivo-conductual, aplicación y calificación de instrumentos de medición, entrevistas e investigación bibliográfica. Esto me permitió desarrollar y fortalecer competencias como: el trabajo en equipo, trabajo por objetivos, creatividad, innovación, liderazgo y empatía. Además, obtuve experiencia en el campo de la Psicología del deporte.

También, desarrollé la capacidad de emprender nuevos proyectos profesionales y el compromiso como psicólogo. Asumí la ética profesional como una responsabilidad y mostré fidelidad a dichos principios. El trabajo en el escenario deportivo me dejó diversas enseñanzas y cumplió la mayoría de mis expectativas personales.

Uno de los mayores retos fue conocer el campo de la psicología del deporte debido a que durante la carrera profesional no obtuve ninguna aproximación al tema y tampoco cursé alguna asignatura que tenga como objetivo principal la enseñanza de esta área de la psicología. Por lo tanto, propongo que exista una sesión de capacitación en la facultad, previo a la aplicación de talleres, en donde el psicólogo revise la definición, los principios y las técnicas de intervención más actuales en la psicología del deporte.

Este campo de la psicología está en constante crecimiento y cada vez más estudiantes se unen al deporte, esto provoca que exista mayor demanda a las intervenciones psicológicas. Aconsejo atender dichas demandas ya que el deporte mexicano necesita más talentos que sean apoyados desde temprana edad, y el servicio a esta población ayudará a incrementar la identificación y desarrollo del talento deportivo mexicano. Es una oportunidad invaluable para poner al servicio de la comunidad los conocimientos, habilidades y destrezas adquiridos durante la formación profesional, y también como forma de retribuir a la sociedad.

En cuanto a los resultados cuantitativos, sugiero aplicar instrumentos que midan el rendimiento deportivo, y contrastarlo con su desempeño en las competencias

deportivas, de este modo se obtendría un resultado más fiel a lo que se trabajó durante los talleres. En cuanto a los resultados cualitativos, muestran una perspectiva más personal de los participantes, las cuales fueron favorables, ya que se observó que los atletas con mayor asistencia a las sesiones formaron un vínculo fuerte con los talleres, se interesaron por la información y material e incluso sugirieron la aplicación de sesiones individuales y personalizadas.

Se observaron distintos cambios en los participantes, entre los cuales se encuentra: mayor conciencia e identificación con la cultura deportiva, trabajo en equipo, resiliencia, empatía y desarrollo de valores personales y sociales, como el respeto y la competencia sana. Así mismo, lograron expandir sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, y establecieron un camino sólido para realizarlos.

La propuesta del programa *Mi joven Daruma* está dirigido a psicólogos que deseen aplicar talleres a jóvenes deportistas con la finalidad de incrementar el rendimiento y concientizar a los participantes acerca de la importancia de los hábitos y la cultura deportiva. Así como brindar un espacio en donde los jóvenes puedan desarrollar las habilidades necesarias para afrontar las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela y el deporte.

En términos generales, manifiesto satisfacción y orgullo con el trabajo que se llevó a cabo en la prestación de servicio social, fue una experiencia indeleble y única, representa un motivante para continuar creciendo profesionalmente dentro de esta área.

Finalmente, incito a los futuros prestadores de servicio social a tomar iniciativa y desafiar sus límites como psicólogos, provocando el desarrollo de nuevas actitudes, conocimientos y habilidades que contribuyan a la calidad de los talleres, y de la prevención e intervención psicológica. La Psicología del deporte cada vez tiene mayor demanda, y sin duda es algo que la sociedad mexicana necesita. Así pues, exhorto a las instituciones públicas y privadas a que incluyan este campo dentro de su oferta académica con la finalidad de formar más psicólogos del deporte, y así intervenir desde una perspectiva multidisciplinaria.

9. REFERENCIAS

- Alcántara Hernández, A. (2006). *Factores de riesgo en trastornos de la conducta alimentaria en atletas gimnastas mexicanas (Tesis de Doctorado)*. Facultad de Psicología. Ciudad de México: UNAM.
- Álvarez Pérez, P., Hernández Álvarez, A., & López Aguilar, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), 69-87.
- Arreola Baeza, R. (2012). *Psicología del deporte: importancia del psicólogo del deporte (Tesis de Licenciatura)*. FES Zaragoza. Ciudad de México: UNAM.
- Balaguer, I. (2002). *La preparación psicológica en el tenis. En Dosil (ed). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención*. Madrid: Síntesis.
- Buceta J., M. (1999). *Variables psicológicas relacionadas con el rendimiento físico y deportivo*. España:UNED.
- Corrales Pérez, A., Corrales Pérez, N., & Góngora Coronado, E. A. (2017). Empatía, comunicación asertiva y seguimiento de normas. Un programa para desarrollar Habilidades para la Vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 58-65.
- Cox, R. (1985). *Sport psychology: concepts and applications*. Dubuque: William C. Brown.
- Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace, I. (2005). Sport-Based Life Skills Programming in the Schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2), 41-62. doi:10.1300/J370v21n02_04
- DGDU. (26 de Enero de 2019). *Universidad Nacional Autónoma de México*. Recuperado de Dirección General del Deporte Universitario: http://www.deporte.unam.mx/quienes_somos/index.php
- DGOSE. (01 de Abril de 2018). *Dirección General de Orientación y Atención Educativa*. Recuperado de

<http://www.dgoserver.unam.mx/portaldgose/servicio-social/htmls/ss-universitario/ssu-definicion.html>

- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2010). *Problem-solving therapy*. NY: Guildford Press.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. NY: Lyle Stuart.
- Federación Mexicana de Gimnasia A.C. (2010). *Estatuto de la Federación Mexicana de Gimnasia A.C.* Ciudad de México: F.MG.
- Federación Mexicana de Gimnasia A.C. (02 de Abril de 2018). *Federación Mexicana de Gimnasia*. Recuperado de <http://fmgimnasia.org/quienes-somos>
- Federación Mexicana de Gimnasia A.C. (19 de Enero de 2019). *Federación Mexicana de Gimnasia A.C.* Recuperado de F.M.G.: <http://fmgimnasia.org/quienes-somos>
- Filgueiras, A., Quintas Conde, E. F., & Hall, C. R. (2017). The neural basis of kinesthetic and visual imagery in sports: an ALE meta – analysis. *Brain Imaging and Behavior*, 1-11.
- Friedberg, R. D., & McClure, J. M. (2005). *Práctica clínica de terapia cognitiva con niños y adolescentes: Conceptos esenciales*. Barcelona: Paidós.
- García Ortega, L. O. (2015). *Relación entre bienestar psicológico y deporte de alto rendimiento: estudio con taekwondoinas adolescentes del Distrito Federal (Tesis de Licenciatura)*. Ciudad de México: UNAM: FES Zaragoza.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, XIX(1), 93-113.
- Godínez Hernández, G. (2001). *La Gimnasia Artística en México a partir del análisis de las actitudes de quienes conforman este deporte*. FES Iztacala. Ciudad de México: UNAM.

- Gomar, M., Mandil, J., & Bunge, E. (2010). *Manual de Terapia Cognitiva Comportamental con niños y adolescentes*. Buenos Aires: POLEMOS.
- Gómez-Peresmitré, G., Alvarado, H., Moreno, E., Saloma, G., & Pineda, G. (2001). Trastornos de la alimentación. Factores de riesgo en tres grupos de edad: Prepúberes, púberes y adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 18 (3), 313-324.
- Gutiérrez Fernández, J. N. (2005). Estudio y deporte en adolescentes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 281-291.
- Gutiérrez Lara, M. (2016). *Programa de Oportunidades y Desarrollo para Evitar Riesgos: PODER*. Ciudad de México: UNAM, Facultad de Psicología, SEP, Banco Mundial.
- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Tink, L. N., & Black, D. E. (2009). An interpretive analysis of life skills associated with sport participation. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 1(2), 160-175.
doi:10.1080/19398440902909017
- INEGI. (2017). *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico*. Recuperado de MOPRADEF: <http://www.beta.inegi.org.mx/programas/mopradef/>
- INEGI. (23 de Enero de 2018). *Instituto Nacional de Estadística y Geografía*. Recuperado de: <https://www.inegi.org.mx/app/glosario/default.html?p=CNGMD2015>
- Jacobson, E. (1938). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
- Mangrulkar, L., Whitman, C. V., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign: Human Kinetics.

- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Medina, C. (2001). *Historia de la Gimnasia Artística*. España: Planeta deportivo.
- Mojarro L., A., Herrera Lozano, I. S., & Servín García, L. (2017). Entrenamiento en habilidades para la vida como estrategia para la atención primaria de conductas adictivas. *Psicología Iberoamericana*, 25(2), 63-69.
- Molina, J., Chorot, P., M. Valiente, R., & Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 57-66.
- Mousavi, S., & Meshkini, A. (2011). The Effect of Mental Imagery upon the Reduction of Athletes. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 1(3), 342-345.
- Negrete Ortega, B. E., & Reynaga Omelas, M. G. (2017). Barreras y facilitadores para un alimentación saludable en adolescentes deportistas. (U. d. Guanajuato, Ed.) *Jóvenes en la ciencia*, 3.
- OMS. (26 de Febrero de 2018). *World Health Organization*. Recuperado de <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of Life Skills Programmes*. (WHO, Ed.) Geneva, Switzerland.
- Pacheco, F., & Gutiérrez Lara, M. (2016). *Intrumento habilidades para la vida*. Ciudad de México: Facultad de Psicología, UNAM.
- Ridderinkhof, K., & Brass, M. (2015). How Kinesthetic Motor Imagery works: A predictive-processing theory of visualization in sports and motor expertise. *Journal of Physiology-Paris*, 1(3), 53-63.

- Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- 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.
- Scanlan, T. K. (2005). *Participation in sport: A developmental glimpse at emotion*. NJ: Erlbaum.
- Secretaría de Educación Pública. (2014). *Programa Nacional de Cultura Física y Deporte*. Recuperado el 25 de Febrero de 2019, Recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/262346/11pe_culturafisica_deporte.pdf
- Segrin, G. (2009). *Social Skill Training*. NJ: John Wiley & Sons, Inc.

10. ANEXOS

Anexo 1

Espacio de trabajo para talleres. Pabellón de Gimnasia, FMG A.C.



Anexo 2

Estructura del programa de talleres "Golden Tsuru".

TÍTULO	OBJETIVO(S)	MATERIALES	DURACIÓN
BIENVENIDA: "La excelencia como hábito".	<p>Dar la bienvenida, establecer los acuerdos de convivencia y la estructura del taller.</p> <p>Exponer el "Círculo dorado" de Simon Sinek, 2009.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Hojas blancas • Lápices/bolígrafos • Cinta • Estambre • Bloques de madera • Presentación de Power Point • Peluche de Daurma 	3 horas
IMPULSIVIDAD Y AUTOCONTROL	<p>Concientizar a los participantes de las desventajas de ser impulsivo.</p> <p>Proporcionar a los participantes herramientas de autorregistro conductual.</p> <p>Establecer metas a corto, mediano y largo plazo.</p> <p>Explicar sistema de "palomas doradas" y la agenda de hábitos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Tsurus de origami • Hojas blancas • Agenda de hábitos • Muñeco Daruma japonés. • Bolígrafos 	3 horas
GIMNASIA ARTÍSTICA: "Pensamientos irracionales y	<p>Identificar los pensamientos irracionales; fomentar y reforzar el comportamiento asertivo en los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Tarjetas con situaciones descritas • Vídeo de respiración • Bocinas • Hojas, Cartulinas y papel. 	3 horas

comportamiento asertivo”.	<p>Concientizar acerca de los valores y la cultura deportiva.</p> <p>Proporcionar técnicas de relajación y respiración.</p> <p>Introducir el tema de Visualización.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plumones 	
¿GIMNASTA O ESTUDIANTE?	<p>Discutir las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela con el entrenamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Recursos electrónicos • Hojas y plumas 	75 minutos
VISUALIZACIÓN	<p>Explicar Condicionamiento Respondiente y algunas aplicaciones.</p> <p>Proporcionar técnicas de visualización en rutinas de gimnasia.</p> <p>Revisar metas y objetivos en agenda.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Manual • Video • Agenda • Bocina • Manual de Visualización 	3 horas

Anexo 3

Instrumento de medición Habilidades para la vida

Reactivo	Nunca	Algunas veces	Con frecuencia	Siempre
1. Tengo pensamientos positivos sobre mi persona.				
2. Conozco y respeto mis gustos.				
3. Me considero una persona fea y torpe.				
4. Me acepto como soy.				
5. Se me dificulta reconocer mis habilidades y mis capacidades.				
6. Sé cuándo me enojo.				
7. Sé cuándo estoy nervioso.				
8. Sé cuándo estoy feliz.				
9. Sé cuándo estoy triste.				
10. Se me dificulta reconocer mis emociones.				
11. Se me facilita relajarme.				
12. Cuando me enojo, grito, golpeo, insulto, etc.				
13. Pienso antes de actuar.				
14. Para relajarme, respiro profundamente.				
15. Sé convivir con mis compañeros y compañeras con respeto.				
16. Me preocupo por el bienestar de los demás.				
17. Cuido a los demás.				
18. Me siento bien cuando le va mal a alguien que no me agrada.				
19. Me gusta saber que puedo ayudar a los demás.				
20. Puedo decir que no cuando mis amigos me presionan para hacer algo que yo no quiero.				
21. Puedo expresar lo que siento con respeto.				
22. Cuando expreso mi opinión no escucho a los demás.				
23. Soy capaz de escuchar las opiniones de los demás cuando debemos llegar a acuerdos.				
24. Cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.), no expreso mis opiniones.				
25. Hago propuestas cuando debemos organizarnos para hacer algo (trabajo, exposición, salida en familia, etc.).				
26. Cuando hacemos trabajos en equipo se me complica tomar en cuenta propuestas de los demás.				
27. Cuando debo solucionar un problema no pienso en las consecuencias.				
28. Cuando debo tomar una decisión pienso en diferentes opciones.				
29. Cuando debo tomar una decisión, busco tener consecuencias positivas.				
30. Puedo enfrentar las consecuencias de mis decisiones.				

Anexo 4**Preguntas para evaluación general del taller****Instrucciones:**

Reflexiona y responde las siguientes preguntas tomando en cuenta las actividades realizadas en el taller. Siéntete libre de contestar con detalle cada inciso. Utiliza el apartado de "Observaciones" para escribir comentarios adicionales o algo que consideres relevante. Toma el tiempo que necesites.

El cuestionario es anónimo.

a) Evalúa en una escala del 1 al 100 los talleres. Justifica tu respuesta.

b) Menciona 5 cosas positivas y 5 cosas negativas del psicólogo.

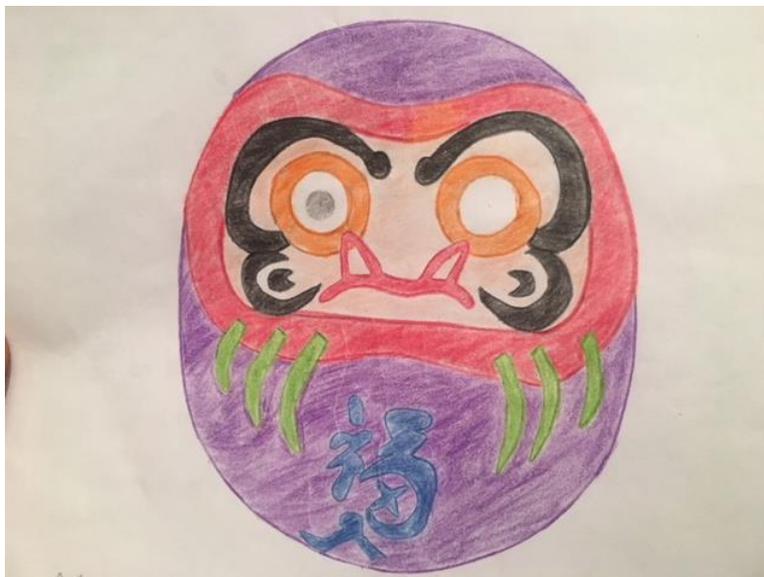
c) ¿Consideras que te han sido útiles los talleres? Justifica tu respuesta.

d) ¿Cómo podrías mejorar los talleres?

Observaciones:

Anexo 5

Dibujos de *Daruma* de los participantes para definir sus metas.



Anexo 6

Cuestionario C.P.R.D.

Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO
C.P.R.D.

Estimado deportista:

El deporte de alta competición exige, cada vez más, que los métodos de entrenamiento y preparación de los deportistas cuyo objetivo es la consecución del éxito al más alto nivel, evolucionen teniendo en cuenta las características físicas, técnicas y psicológicas de los deportistas que deben ser entrenados, así como su opinión respecto a cuestiones relacionadas con su participación en pruebas, partidos y competiciones. Esta es la tendencia que desde hace años se ha seguido en los países cuyos deportistas, hoy en día, suelen acaparar el mayor número de medallas y primeros puestos a nivel mundial siendo nuestra intención recoger un amplio número de datos de deportistas españoles que permitan hacer lo mismo en España. Por este motivo nos dirigimos a usted ya que consideramos que, como deportista de competición que es, sus respuestas serán para nosotros de una gran ayuda.

En concreto, se trata de conocer ciertas características y opiniones de los deportistas españoles en relación con su participación en las competiciones deportivas. Con este fin, le agradeceríamos que contestase a las preguntas que le adjuntamos.

No existen respuestas mejores o peores. Cada deportista es diferente, razón por la cual le pedimos que conteste con la máxima sinceridad.

El cuestionario es estrictamente confidencial; si quiere poner su nombre puede hacerlo y, en ese caso, podremos informarle sobre sus contestaciones más adelante. Si no desea poner su nombre puede dejar el espacio correspondiente en blanco.

Numerosos deportistas de diferentes deportes han sido invitados a participar. Muchos de ellos ya han aceptado hacerlo. Esperamos contar también con su valiosa y amable colaboración.

Muchas gracias.

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2° APELLIDO: _____ SEXO (Masc. ó Fem.): _____

FECHA DE NACIMIENTO: ___/___/1.9__

FECHA ACTUAL: ___/___/1.9__

DEPORTE: _____

CLUB: _____

PUESTO DE JUEGO O PRUEBAS EN LAS QUE SUELE COMPETIR:

CATEGORÍA EN LA QUE COMPITE ACTUALMENTE: _____

MÁXIMA CATEGORÍA EN LA QUE HA COMPETIDO: _____

NÚMERO DE AÑOS DURANTE LOS QUE HA PERMANECIDO EN LA MÁXIMA CATEGORÍA: _____

NÚMERO DE AÑOS QUE, DE FORMA CONTINUADA, VIENE USTED PRACTICANDO SU DEPORTE: _____

¿CUÁLES HAN SIDO LOS MAYORES ÉXITOS INDIVIDUALES Y COLECTIVOS QUE HA CONSEGUIDO?

ACONTECIMIENTO Y ÉXITO (puesto, marca, ...)	AÑO
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__
_____	1.9__

* INSTRUCCIONES:

Conteste, por favor, a cada una de las siguientes cuestiones, indicando *en qué medida se encuentra de acuerdo* con ellas.

Como podrá observar existen seis opciones de respuesta, representadas cada una de ellas por un círculo. Elija la que desee, según se encuentre más o menos de acuerdo, marcando con una cruz el círculo correspondiente. En el caso de que no entienda lo que quiere decir exactamente alguna de las preguntas, marque con una cruz el círculo de la última columna.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO		TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO	
1. Me encuentro muy nervioso(a) antes de una competición (o un partido) importante.	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Esta respuesta significaría que no se está de acuerdo con el enunciado, aunque no totalmente en desacuerdo.

2. Me motivan más las competiciones (o los partidos) que los entrenamientos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
--	-----------------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Esta respuesta significaría que uno se encuentra a mitad de camino entre «totalmente en desacuerdo» y «totalmente de acuerdo» con el enunciado.

3. Suelo reponer electrolitos al finalizar una competición (o un partido).	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>				
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------------------

Esta respuesta significaría que no se entiende lo que quiere decir exactamente el enunciado.

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Mientras duermo, suelo «darle muchas vueltas» a la competición (o el partido) en la que voy a participar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Tengo una gran confianza en mi técnica.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Algunas veces no me encuentro motivado(a) por entrenar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Me llevo muy bien con otros miembros del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Rara vez me encuentro tan tenso(a) como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. A menudo ensayo mentalmente lo que debo hacer justo antes de comenzar mi participación en una competición (o de empezar a jugar en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. En la mayoría de las competiciones (o partidos) confío en que lo haré bien.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Cuando lo hago mal, suelo perder la concentración.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. No se necesita mucho para que se debilite mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Me importa más mi propio rendimiento que el rendimiento del equipo (más lo que tengo que hacer yo que lo que tiene que hacer el equipo).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
12. A menudo estoy «muerto(a) de miedo» en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Cuando cometo un error me cuesta olvidarlo para concentrarme rápidamente en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Cualquier pequeña lesión o un mal entrenamiento puede debilitar mi confianza en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Establezco metas (u objetivos) que debo alcanzar y normalmente las consigo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Algunas veces siento una intensa ansiedad mientras estoy participando en una prueba (o jugando un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Durante mi actuación en una competición (o en un partido) mi atención parece fluctuar una y otra vez entre lo que tengo que hacer y otras cosas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Me gusta trabajar con mis compañeros de equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Tengo frecuentes dudas respecto a mis posibilidades de hacerlo bien en una competición (o en un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Gasto mucha energía intentando estar tranquilo(a) antes de que comience una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Cuando comienzo haciéndolo mal, mi confianza baja rápidamente.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Pienso que el espíritu de equipo es muy importante.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
23. Cuando practico mentalmente lo que tengo que hacer, me «veo» haciéndolo como si estuviera viéndome desde mi persona en un monitor de televisión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24. Generalmente, puedo seguir participando (jugando) con confianza, aunque se trate de una de mis peores actuaciones.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Cuando me preparo para participar en una prueba (o para jugar un partido), intento imaginarme, desde mi propia perspectiva, lo que veré, haré o notaré cuando la situación sea real.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Mi confianza en mí mismo(a) es muy inestable.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Cuando mi equipo pierde me encuentro mal con independencia de mi rendimiento individual.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Cuando cometo un error en una competición (o en un partido) me pongo muy ansioso.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. En este momento, lo más importante en mi vida es hacerlo bien en mi deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Soy eficaz controlando mi tensión.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31. Mi deporte es toda mi vida.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32. Tengo fé en mí mismo(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33. Suelo encontrarme motivado(a) por superarme día a día.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
34. A menudo pierdo la concentración durante la competición (o durante los partidos) como consecuencia de las decisiones de los árbitros o jueces que considero desacertadas y van en contra mía o de mi equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
35. Cuando cometo un error durante una competición (o durante un partido) suele preocuparme lo que piensen otras personas como el entrenador, los compañeros de equipo o alguien que esté entre los espectadores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
36. El día anterior a una competición (o un partido) me encuentro habitualmente demasiado nervioso(a) o preocupado(a).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
37. Suelo marcarme objetivos cuya consecución depende de mí al 100% en lugar de objetivos que no dependen sólo de mí.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
38. Creo que la aportación específica de todos los miembros de un equipo es sumamente importante para la obtención del éxito del equipo.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
39. No merece la pena dedicar tanto tiempo y esfuerzo como yo le dedico al deporte.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
40. En las competiciones (o en los partidos) suelo animarme con palabras, pensamientos o imágenes.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
41. A menudo pierdo la concentración durante una competición (o un partido) por preocuparme o ponerme a pensar en el resultado final.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
42. Suelo aceptar bien las críticas e intento aprender de ellas.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
43. Me concentro con facilidad en aquello que es lo más importante en cada momento de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
44. Me cuesta aceptar que se destaque más la labor de otros miembros del equipo que la mía.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
45. Cuando finaliza una competición (o un partido) analizo mi rendimiento de forma objetiva y específica (es decir, considerando hechos reales y cada apartado de la competición o el partido por separado).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
46. A menudo pierdo la concentración en la competición (o el partido) a consecuencia de la actuación o los comentarios poco deportivos de los adversarios.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
47. Me preocupan mucho las decisiones que respecto a mí pueda tomar el entrenador durante una competición (o un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
48. No ensayo mentalmente, como parte de mi plan de entrenamiento, situaciones que debo corregir o mejorar.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
49. Durante los entrenamientos suelo estar muy concentrado(a) en lo que tengo que hacer.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>
50. Suelo establecer objetivos prioritarios antes de cada sesión de entrenamiento y de cada competición (o partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>		<input type="radio"/>

* PREGUNTAS:

	TOTALMENTE EN DESACUERDO	TOTALMENTE DE ACUERDO	NO ENTIENDO
51. Mi confianza en la competición (o en el partido) depende en gran medida de los éxitos o fracasos en las competiciones (o partidos) anteriores.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Mi motivación depende en gran medida del reconocimiento que obtengo de los demás.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador suelen interferir negativamente en mi concentración durante la competición (o el partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
54. Suelo confiar en mí mismo(a) aun en los momentos más difíciles de una competición (o de un partido).	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
55. Estoy dispuesto(a) a cualquier esfuerzo por ser cada vez mejor.	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>	<input type="radio"/>



POR FAVOR, COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS PREGUNTAS ANTERIORES CON UNA SOLA RESPUESTA.

Hoja de respuestas del C.P.R.D.*

1er APELLIDO: _____ NOMBRE: _____

2º APELLIDO: _____ FECHA: ____/____/1.9____

DEPORTE: _____

CONTROL DE ESTRÉS

1	4	3	2	1	0
3	0	1	2	3	4
6	0	1	2	3	4
8	0	1	2	3	4
10	4	3	2	1	0
12	4	3	2	1	0
13	4	3	2	1	0
14	4	3	2	1	0
17	4	3	2	1	0
19	4	3	2	1	0
20	4	3	2	1	0
21	4	3	2	1	0

24	0	1	2	3	4
26	4	3	2	1	0
30	0	1	2	3	4
32	0	1	2	3	4
36	4	3	2	1	0
41	4	3	2	1	0
43	0	1	2	3	4
54	0	1	2	3	4

**INFLUENCIA DE LA
EVALUACIÓN DEL
RENDIMIENTO**

9	4	3	2	1	0
16	4	3	2	1	0
28	4	3	2	1	0
34	4	3	2	1	0
35	4	3	2	1	0
42	0	1	2	3	4
44	4	3	2	1	0
46	4	3	2	1	0
47	4	3	2	1	0
51	4	3	2	1	0
52	4	3	2	1	0
53	4	3	2	1	0

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

MOTIVACIÓN4

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

15

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

29

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

31

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

33

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

39

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

49

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

55

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

**HABILIDAD
MENTAL**2

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

7

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

23

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

25

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

37

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

40

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

45

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

48

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

50

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

**COHESIÓN DE
EQUIPO**5

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

11

4	3	2	1	0
---	---	---	---	---

18

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

22

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

27

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

38

0	1	2	3	4
---	---	---	---	---

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

Puntuación Directa: _____

**Cuestionario de CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS
relacionadas con el RENDIMIENTO DEPORTIVO (C.P.R.D.)
BAREMOS**

Centiles	Puntuaciones directas				
	Control del estrés	Influencia de la evaluación del rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	–
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	–
75	56	29	–	–	21
70	54	28	22	23	–
65	52	27	21	–	20
60	50	–	20	22	–
55	48	26	–	21	19
50	46	24	19	–	–
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	–	–
35	40	21	–	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	–
20	34	18	–	16	15
15	30	16	14	–	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
N	485	485	485	485	485
Media	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
Desviación típica	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

Gimeno, F., Buceta, J. M., & Pérez-Llanta, M. (2001). El cuestionario «Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo» (CPRD): Características psicométricas. *Análise Psicológica*, XIX(1), 93-11

Anexo 7

Acuerdos de convivencia

Objetivo: Establecer reglas de convivencia en el grupo para que los participantes conozcan los límites permitidos y las dinámicas de participación.

Duración: 20 minutos

Lugar: salón o algún espacio donde no haya distractores externos.

Materiales: Hojas de papel y bolígrafos.

Descripción: El facilitador deberá pedir al grupo que se acomoden formando un círculo (o media luna) permitiendo que todos los miembros puedan verse de frente y escucharse claramente. Después, se pedirá que hagan una lluvia de ideas respecto a las reglas que habrá en el grupo. Los participantes asignarán a una persona encargada de escribir en una hoja de papel las reglas de convivencia con las que desean trabajar. Finalmente, pegar la hoja en un lugar visible durante el resto del taller.

Sugerencias de reglas de convivencia:

- Puntualidad (se recomienda 10 minutos de tolerancia).
- Levantar la mano para participar: se recomienda el *sistema de números*, esto quiere decir que cuando existan participaciones simultáneas, la primera persona levanta la mano con un dedo arriba (haciendo el número *uno* con la mano), el siguiente deberá hacer el número dos, el tercero el número tres y así sucesivamente. Esto determinará el orden en que participarán. Cuando el primero empiece a hablar, el número dos cambiará a número uno, el número tres al número dos, y así el resto de los miembros.
- Respetar la opinión de los demás.
- Mantener la confidencialidad.

Nombre: _____

Edad: _____

Deporte: _____



Mi sueño es: _____

¿Por qué?

Anexo 9

Título de la dinámica: Daruma

Objetivo: Conocer los nombres de los participantes, sus principales aspiraciones y motivaciones.

Duración: 20 minutos

Lugar: salón o algún espacio donde no haya distractores externos.

Materiales: Hojas con el Daruma (una por participante), bolígrafos y colores de madera.

Descripción: El facilitador pedirá al grupo que formen un círculo o media luna, mostrará el dibujo del Daruma a los participantes y contará la historia de esta tradición japonesa:

“Este muñeco se llama ‘Daruma’, surge de una leyenda japonesa. Sus ojos se utilizan como recordatorio y motivación a cumplir metas o grandes sueños. El dueño del muñeco debe pintar la pupila izquierda y establecer su meta; cuando esta se ha cumplido deberá pintar el otro ojo. Un Daruma con una sola pupila debe colocarse donde éste sea visible, a manera de recordatorio del trabajo que se debe hacer para lograr nuestro objetivo”.

Posteriormente, se entregarán las hojas con el Daruma a cada uno de los participantes y se les pedirá que lo decoren como más les guste. Deberán escribir su nombre y cómo les gusta ser llamados, edad, deporte que practican, un sueño o meta que tengan y explicar por qué desean lograrlo. Asimismo, deberán pintar el ojo izquierdo del Daruma y el facilitador debe señalar que cuando se haya logrado el objetivo, deberán pintar el otro ojo. Finalmente, los participantes compartirán su Daruma con el grupo.

Nota: Se recomienda que el facilitador se familiarice con la tradición antes del taller. Es importante agradecer a los participantes por haber compartido su Daruma con el resto del grupo.

Anexo 10

Título de la dinámica: Si, no, tal vez.

Objetivo: Hacer conscientes los hábitos en nuestra vida cotidiana y en el deporte.

Duración: 20 minutos.

Lugar: salón o espacio suficiente para dividir al grupo en tres secciones.

Materiales: hoja de reactivos para dinámica.

Descripción: El facilitador dividirá el salón en tres secciones (lado derecho, centro y lado izquierdo). Después, le pedirá al grupo que se coloquen en el centro del salón. El facilitador leerá cada uno de los reactivos y los participantes, dependiendo de su respuesta, se colocarán en: lado derecho si la respuesta al reactivo es SI, lado izquierdo si su respuesta es NO o en el centro si su respuesta es TAL VEZ. Entre cada reactivo es válido que los participantes compartan su experiencia o hagan comentarios con respecto al tema.

Sugerencia de reactivos:

1. Tiendo mi cama todos los días.
2. Me cepillo los dientes al menos tres veces al día.
3. Me lavo las manos antes y después de ir al baño.
4. Practico meditación con regularidad.
5. Asisto todos los días al entrenamiento.
6. Me considero un buen deportista.
7. Me gusta alguien del gimnasio.
8. Me resulta fácil concentrarme en las competencias.
9. Me frustró durante los entrenamientos.
10. Me siento nervioso durante las competencias.
11. Realizo deporte los fines de semana.

Notas: Los reactivos se pueden adaptar al grupo y sus necesidades. Se recomienda agregar reactivos como el número siete para mantener la atención entre los jóvenes. Recuerda ser creativo y original.

Anexo 11

Título de la dinámica: Debate

Objetivo: Desarrollar la habilidad de analizar una situación desde distintas perspectivas. También, discutir las dificultades que se presentan cuando se combina la escuela con el entrenamiento.

Duración: 15-30 minutos.

Lugar: salón

Materiales: ninguno

Descripción: El facilitador dividirá el grupo en dos: grupo “A” y grupo “B”. Después, explicará a los participantes que deberán debatir el tema que se mencionará; la regla es que el grupo “A” siempre estará a favor y el grupo “B” en contra. El facilitador pondrá un ejemplo como:

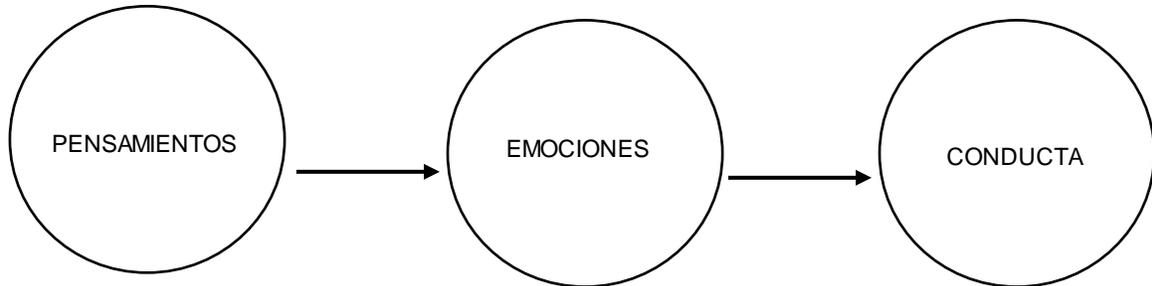
“Entrenar duro un día antes de la competencia me ayudará a obtener mejores resultados”

Así pues, el grupo A deberá estar a favor de entrenar duro un día antes de la competencia y el grupo B en contra de hacerlo. Cada grupo deberá dar sus argumentos y debatirlos de manera respetuosa y ordenada.

Sugerencia de situaciones:

1. *Javier tiene un examen importante en 3 días. Sin embargo, él sabe que debe prepararse para la competencia que es en 5 días. Javier decide faltar a los entrenamientos para ponerse a estudiar para su examen.*
2. *María es una excelente deportista, dedica más de 4 horas diarias al entrenamiento. Sin embargo, reprobó la mayoría de las clases en su escuela porque no tiene tiempo de hacer tareas ni estudiar. María no quiere desvelarse haciendo tarea porque no rinde al siguiente día, ella decide seguir entrenando y dedicar los pocos tiempos libres a la escuela.*
3. *Paco ha sido campeón nacional de gimnasia (o el deporte que practiquen) durante los últimos 4 años. Ahora que entrará a la universidad, sus horarios se traslapan con el entrenamiento; Paco decide abandonar el deporte para continuar sus estudios.*

Nota: El facilitador puede adaptar la dinámica de acuerdo con las necesidades del grupo. Es importante que el facilitador conozca las dificultades que presentan los estudiantes-deportistas.

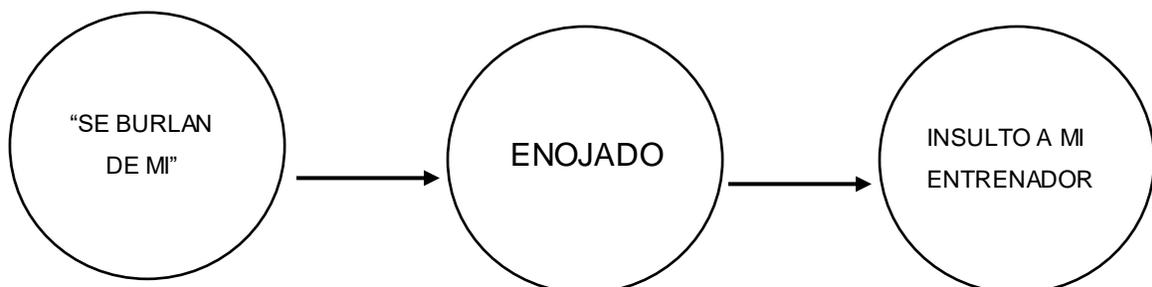
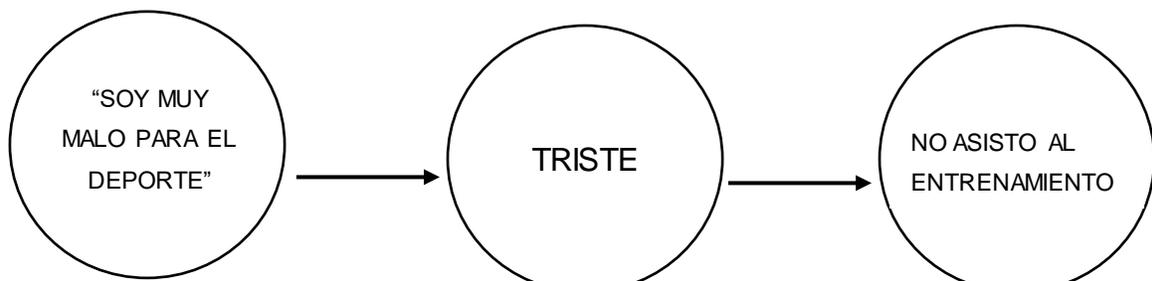
Anexo 12**Relación de pensamientos-emociones-conducta**

Ejemplos:

¿QUÉ ESTOY PENSANDO?

¿CÓMO ME SIENTO?

¿QUÉ HAGO?



Anexo 13**Evaluación individual de puño**

¿Cómo te sentiste en esta sesión?

MUY MAL**MAL****REGULAR****BIEN****MUY BIEN**

ESTA DINÁMICA ME HA CAMBIADO LA VIDA

Créditos de las imágenes de manos:

Crédito: Infty - Fotolia

Copyright: Infty - Fotolia

Se extrajo la información de los metadatos de fotos de IPTC

Recuperado de <https://agileforall.com/learning-with-fist-of-five-voting/>

Anexo 14

Indicaciones acerca de cómo lograr la tensión en cada grupo muscular

1. Mano y antebrazo dominantes	Apretar el puño dominante
2. Brazo dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
3. Mano y antebrazo no dominantes	Apretar el puño no dominante
4. Brazo no dominante	Apretar el codo contra el brazo del sillón
5. Frente	Levantar las cejas con los ojos cerrados y arrugar la frente
6. Ojos y nariz	Apretar los párpados y arrugar la nariz
7. Boca	Apretar las mandíbulas, sacar la barbilla hacia fuera y presionar el paladar con la lengua
8. Cuello y garganta	Empujar la barbilla contra el pecho pero hacer fuerza para que no lo toque
9. Pecho, hombros y parte superior de la espalda	Arquear la espalda como se fueran a unir los omóplatos entre si
10. Región abdominal o estomacal	Poner el estómago duro y tenso
11. Muslo dominante	Apretar el muslo contra el sillón
12. Pantorrilla dominante	Doblar los dedos del pie dominante hacia arriba
13. Pie dominante	Doblar los dedos hacia adentro sin levantar el pie del suelo
14. Muslo no dominante	Apretar el muslo contra el sillón
15. Pantorrilla no dominante	Doblar los dedos del pie hacia arriba
16. Pie no dominante	Doblar los dedos hacia dentro sin levantar el pie del suelo

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales. Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 258.

Anexo 15

Indicaciones para relajación progresiva

La práctica de la Relajación Progresiva requiere tener en cuenta una serie de indicaciones específicas al realizar el entrenamiento (Chóliz, 1998):

- Se trata de seguir una secuencia ordenada y procurar que sea la misma en todas las ocasiones (comenzando por las manos y acabando por los pies, o viceversa).
- Si se olvida algún músculo por tensar y relajarse, se aconseja continuar con el siguiente. No obstante, para evitar los olvidos lo más adecuado es hacer un repaso mental de los músculos antes de comenzar la relajación.
- El tiempo de duración de la tensión deber ser de unos cuatro segundos aproximadamente, para pasar inmediatamente a relajar el músculo dejándolo suelto, como si se separara de repente de los tendones que lo sujetan. Debe mantenerse el músculo relajado durante unos quince segundos aproximadamente antes de tensar de nuevo.
- Lo que se pretende al tensar un músculo es facilitar la distensión, por lo que no se debe tensar con demasiada fuerza pues se pueden producir contracturas y malestar.
- Al relajar debe soltarse el músculo de repente, no hay que distenderlo lentamente pues ello requiere un control mayor de los músculos antagonistas.
- Es útil imaginar en cada momento los músculos que está tensando y relajando, su forma, especialmente cuando el músculo está relajado, y notar cómo se sigue distendiendo por sí mismo después de soltarlo.
- Es aconsejable concentrarse durante un tiempo en la agradable sensación de relajar cada músculo.
- Una vez que han relajado todos los músculos, es aconsejable hacer un repaso mental de ellos, comenzando del final al principio de la secuencia. Se facilita así la auto-exploración de las partes que no se haya logrado relajar convenientemente, no siendo preciso tensar ningún músculo en esta fase.

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 259.

Anexo 16

Ejemplo de ejercicio de visualización para gimnastas.

1. Ponte en un lugar **cómodo** (acostado o sentado con la espalda derecha), cierra los ojos y realiza cinco respiraciones lentas y profundas.
2. Observa tu respiración, **no intentes modificarla**, solo siente como el aire entra y sale de tu cuerpo.
3. Concentra tu atención en el abdomen, observa cómo se infla y desinfla.
4. Ahora, imagina que en cada inhalación entra una luz dorada, siente como tu cuerpo se llena de esta poderosa luz. Cuando exhales, imagina que expulsas todas tus preocupaciones y miedos a través de un humo negro.
5. Poco a poco, irás notando que entra más luz dorada y el humo que se expulsa es gris, y después se convierte en humo blanco. De pronto todo tu cuerpo está totalmente rodeado de esta luz dorada, desde tu cabeza hasta los pies. Notarás que te sientes **cómodo y en paz**.
6. Ahora, con el **poder de tu imaginación** y con **todos tus sentidos activados**, imagina que estás en la competencia. Te encuentras parado frente a los jueces a punto de iniciar tu rutina de “barras paralelas”.
7. Intenta imaginar todo con **detalle**: ¿cómo estás vestido?, ¿quiénes están a tu alrededor?, ¿qué sonidos escuchas?, ¿qué olor hay en el lugar?,
8. Es el momento, el juez alza la bandera para indicar que inicies tu rutina, haces el saludo con el brazo y te paras frente al aparato.
9. Ahora quiero que realices tu **rutina completa**, con una **ejecución perfecta**, en **tiempo real** y en **primera persona**. No te preocupes si al principio te cuesta trabajo, inténtalo una vez más de principio a fin.
10. Vuelve a realizar cinco respiraciones profundas.
11. Cuando estés listo y cada quién a su tiempo, abrirás lentamente los ojos y moverás delicadamente los dedos de los pies y de las manos.
12. Cuando te sientas listo te reincorporarás.
13. **¡Felicidades, lo lograste!**

Anexo 17

Tabla de pensamientos irracionales

FORMA DE PENSAMIENTO IRRACIONAL	DEFINICIÓN	EJEMPLO
SALTAR A CONCLUSIONES	Proceso de obtener una conclusión negativa, normalmente errónea, sin evidencia empírica que la sustente.	<i>“No gané en la competencia, seguro es porque soy malo para los deportes”.</i>
CATASTROFISMO	Consiste en predecir el peor resultado o escenario posible acerca de lo que ocurrirá en el futuro (próximo o lejano).	<i>“Si no me aceptan en la universidad, seré un fracasado el resto de mi vida”.</i>
COMPARACIÓN	Tendencia a compararse con otros, llegando normalmente a la conclusión de que uno mismo es inferior que los demás.	<i>“A pesar de que me esfuerzo, no consigo ser tan talentoso como mis compañeros”</i>
PENSAMIENTO DICOTÓMICO (TODO O NADA, BLANCO O NEGRO)	Tendencia a colocar las experiencias o comportamientos de uno mismo y de los demás en categorías que sólo admiten dos posibilidades opuestas (bueno/malo, positivo/negativo).	<i>“Si voy a la competencia es para llevarme el primer lugar, sino mejor no voy”.</i>
DESCALIFICACIÓN DE LOS ASPECTOS POSITIVOS	Es la tendencia a rechazar o descalificar las experiencias, rasgos o atributos positivos.	<i>“Me fue muy bien en la evaluación, pero seguro fue porque tuve suerte”.</i>
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	Formar opiniones o llegar a conclusiones sobre uno mismo, los otros o las situaciones, basado en las emociones que experimento. Crear que una cosa debe ser verdad porque siento como si lo fuera.	<i>“Yo nunca podré hablar en público, porque cada vez que lo imagino siento pánico”.</i>
CONSTRUIR LA VALÍA PERSONAL EN FUNCIÓN DE OPINIONES EXTERNAS	Desarrollar y mantener la valía personal en función de la opinión de otros.	<i>“Mi amiga me dice que soy mala para el deporte, debe ser cierto” “Nunca llegaré a una competencia internacional, todos me lo han dicho”.</i>
		<i>“Sé que aunque me esfuerce, nadie se fijará en mí”.</i>

ADIVINACIÓN	Pronosticar o predecir un resultado negativo (conductas, emociones, o acontecimientos futuros) y tomar dichas predicciones como verdaderas.	<i>“No voy a competir, seguramente haría el ridículo”.</i>
ETIQUETADO	Etiquetarse a uno mismo o a los demás de forma peyorativa.	<i>“Soy poco talentoso” “Soy un fracasado” “Soy mediocre”</i>
MAGNIFICACIÓN	Tendencia a exagerar o a magnificar el aspecto negativo de un rasgo, persona, situación o acontecimiento.	<i>“Me he lesionado durante mi rutina de gimnasia, jamás podré superarlo”.</i>
LEER LA MENTE	Creer que uno sabe lo que la otra persona está pensando sin evidencia que lo sustente.	<i>“Los jueces piensan que yo no soy bueno para esto”. “Seguro piensa que tengo mucho dinero y por eso me pide que compre mi uniforme”.</i>
MINIMIZACIÓN	Quitar o minimiza la importancia de algunos eventos, rasgos o circunstancias.	<i>“Gané el tercer lugar, pero pude haber ganado el primero”.</i>
GENERALIZACIÓN	Extraer o sacar conclusiones basado en una o pocas experiencias (eventos) pasados. O aplicar estas conclusiones a una amplia gama de situaciones no relacionadas.	<i>“Esta competencia, como siempre pasa, no ganaré” “Nunca pasa lo que yo quiero”.</i>
PERFECCIONISMO	Esfuerzos constantes por cumplir con una representación interna o externa de perfección, sin examinar si estas ideas o valores son razonables. Normalmente se presentan como un intento por evitar experiencias subjetivas de fracaso.	<i>“Las cosas hay que hacerlas perfectas, si no, es mejor no hacerlas”.</i>
PERSONALIZACIÓN	Atribuirse a uno mismo las causas de eventos o situaciones que no tienen nada que ver con nosotros.	<i>“Mi entrenador está enojado, seguramente es por mi culpa”. “Mis compañeros se están riendo, seguro es por mi forma de vestir”.</i>
	Prestar atención únicamente a un aspecto, detalle o situación	

ABSTRACCIÓN SELECTIVA	negativa magnificando su importancia y con ella, su propiedad negativa.	<i>“No logro hacer el ejercicio, sin duda soy un fracasado y mediocre”.</i>
DEBER SER	Decirse a uno mismo lo que debe hacer/ser o debería hacer/ser. En vez de “me gustaría”, “preferiría”, “querría”.	<i>“Debo ser fuerte”.</i> <i>“Debo triunfar”.</i> <i>“Debería tener la capacidad de hacerlo”.</i>
CULPABILIZACIÓN INAPROPIADA	Percibir “a posteriori” algo para determinar lo que uno debería haber hecho (incluso aunque fuera imposible saber qué era lo mejor que podía hacer en ese momento), ignorando factores condicionantes o los papeles que juegan los demás al determinar el resultado negativo.	<i>“Debí hacer algo para que no me robaran mi bicicleta, podría haber comprado otro candado”.</i>

En la actualidad, más que describir nuevas creencias irracionales concretas, la teoría de la TREC se centra en resaltar la importancia de cuatro formas de pensamiento irracional:

1. **Demandas o exigencias** (e.g.: *“Si mi pareja me quisiera, debería haberme hecho un regalo por mi cumpleaños”*).
2. **Catastrofismo** (e.g. *“Como mañana no me salga bien la entrevista será horrible, yo me muero”*).
3. **Baja tolerancia a la frustración** (e.g. *“no voy a la fiesta porque me da miedo que me rechacen, es durísimo, yo soy muy sensible y no podría soportarlo”*).
4. **Depreciación o condena global de la valía humana** (e.g. *“Se me ha quemado la comida. Soy una inútil, todo lo hago mal”, “Se ha hecho mal la factura, es un incompetente total”*). Estas formas de pensamiento se consideran irracionales porque son falsas, ilógicas, extremas y tienden a interferir con las metas y propósitos básicos de la personas.

Ruiz Fernández, M. Á., Díaz García, M. I., & Villalobos Crespo, A. (2012). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Bilbao: Desclée De Brouwer, p. 325.

Anexo 18

Situaciones para dinámica de asertividad

Situación 1

Personaje A	Dile a tu compañero que te preste dinero porque quieres asistir a una competencia internacional y no tienes suficientes recursos económicos. ¡Insiste mucho!
Personaje B	No tienes dinero. Sé asertivo .

Situación 2

Personaje A	Dile a tu pareja que quieres tener relaciones sexuales, sé muy insistente, y dile que lo quieres en este momento.
Personaje B	No quieres tener relaciones sexuales. Sé agresivo .

Situación 3

Personaje A	Invita a tu amigo a una fiesta, dile que habrá mucho alcohol y buen ambiente. Dile que no quieres ir solo(a).
Personaje B	No quieres ir a la fiesta. Sé asertivo .

Situación 4

Personaje A	Acusa a tu compañero de haber acosado sexualmente a una mujer, intenta hacerlo sentir mal.
Personaje B	No lo hiciste. Compórtate pasivo .

Situación 5

Personaje A	Intenta convencer a tu amigo de escoger la misma universidad que tú, ¡insiste mucho!
Personaje B	Dile que quieres estudiar en otra universidad. Sé agresivo .

Anexo 19

Ejemplo de tabla costo-beneficio

Instrucciones: En la siguiente tabla escribirás los costos y beneficios de cambiar y no cambiar alguna conducta específica.

Ejemplo:

	Cambiar: Dejar de hacer tarea durante la noche	No cambiar: Seguir haciendo tarea durante la noche y desvelarme.
Beneficios	<ul style="list-style-type: none"> -Podré dormir más tiempo. -Rediré más al siguiente día. -Podré utilizar ese tiempo para meditar. -Dejaré de dormirme estresado. -Realizaré la tarea más concentrado. 	-Tendré un lugar cómodo para hacer la tarea.
Costos	-No estaré tan cómodo.	<ul style="list-style-type: none"> -Haré la tarea con baja calidad. -Me sentiré mal por no dormir suficiente. -Llegaré tarde al siguiente día. -Tendré problemas con mi familia.

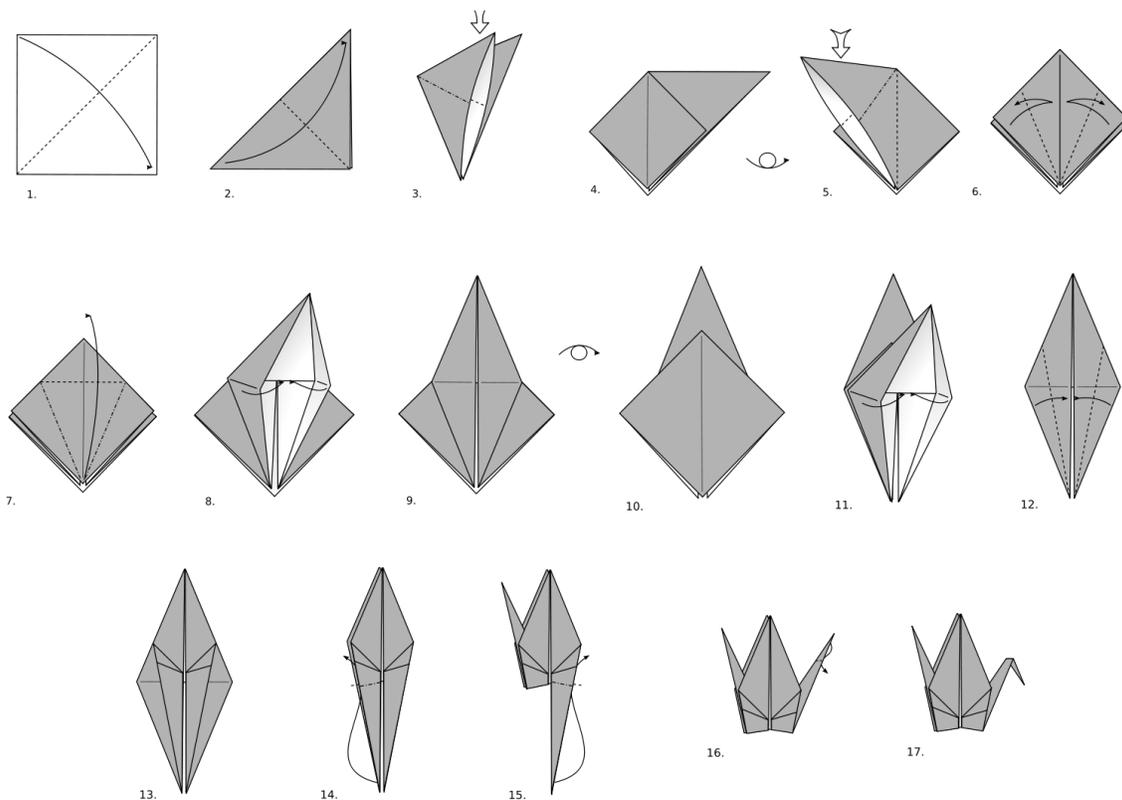
¡Ahora, es tu turno!

	Cambiar:	No cambiar:
Beneficios		
Costos		

Anexo 20

Tsuru origami: grulla de papel

A continuación, se muestran los pasos para hacer una grulla de papel:



Material: una pieza de papel recortado en forma de cuadrado.

Tiempo: 10 minutos aproximadamente.

Recomendaciones:

- Utilice diseños de diferentes colores y haga algunos intentos de prueba antes de doblar los papeles definitivos.
- Haga los dobleces precisos, firmes y definidos.
- Tómese su tiempo, para un resultado óptimo se requiere de práctica y paciencia, ¡Disfrútelo!