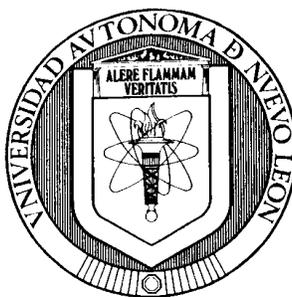


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE
TAEKWONDO UNIVERSITARIO

Por

CLAUDIA MARLENE CASAS RAMÍREZ

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

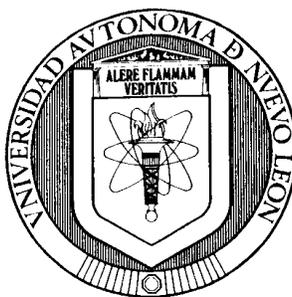
Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE
TAEKWONDO UNIVERSITARIO

Por

CLAUDIA MARLENE CASAS RAMÍREZ

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

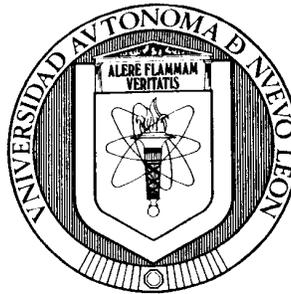
Nuevo León, Enero 2017

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

FACULTAD DE ORGANIZACIÓN DEPORTIVA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

POSGRADO CONJUNTO FOD - FAPSI



PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN EQUIPO DE
TAEKWONDO UNIVERSITARIO

Por

CLAUDIA MARLENE CASAS RAMÍREZ

PRODUCTO INTEGRADOR

REPORTE DE PRÁCTICAS PROFESIONALES

Como requisito parcial para obtener el grado de

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

Nuevo León, Enero 2017

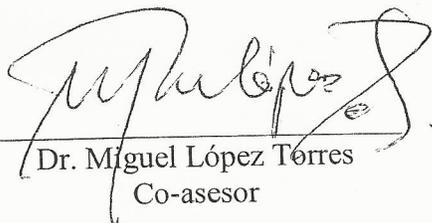
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN
POSGRADO CONJUNTO
FOD-FAPSI

Los miembros del Comité de Titulación de la Maestría en Psicología del Deporte integrado por la Facultad de Organización Deportiva y la Facultad de Psicología, recomendamos que el Producto Integrador en modalidad de Reporte de prácticas profesionales titulado "Programa de intervención psicológica en un equipo de taekwondo universitario" realizado por el Lic. Claudia Marlene Casas Ramírez, sea aceptado para su defensa como oposición al grado de Maestro en Psicología del Deporte.

COMITÉ DE TITULACIÓN



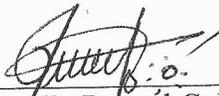
Dra. Jeanette López Walle
Asesor Principal



Dr. Miguel López Torres
Co-asesor



Dr. Rosendo Berengüi Gil
Co-asesor



Dra. Blanca R. Rangel Colmenero
Subdirección de Estudios de Posgrado e
Investigación de la FOD

Nuevo León, Enero 2017

Agradecimientos

Primero que nada agradezco a Dios por haberme permitido estar aquí en este momento terminando mi maestría, le agradezco el haberme puesto aquí en este lugar, con los maestros y compañeros de los que aprendí mucho, a los maestros que con sus sabiduría nos impartieron sus conocimientos y también a los maestros que me apoyaron al entrar a clases con mi hijo cuando no tenía quien me lo cuidará, a mis compañeros Carolina, Maru, Diana y Obed con los cuales conviví estos dos años y con los cuales pase buenos y malos momentos pero al final de cuentas se podía trabajar en equipo cuando así se requería.

Gracias a mi familia, mi mamá la cual me apoyo al cuidarme a mi hijo cuando las clases eran hasta tarde o cuando tenía muchas tareas y trabajos, a mi hermana que es la principal razón por la que me metí a estudiar esta maestría, por sus consejos, por estar apoyándome a veces desde lejos y otras veces de cerquita, a mi hijo que es la razón de mi existir por la cual lucho día a día para ser mejor persona, estar mejor preparada para ser la madre que él se merece.

Agradezco a CONACyT por el haberme aceptado la beca con la cual realice mis estudios, creo que sin ella no hubiera llegado hasta donde estoy ahora, terminando en tiempo y forma, sin ella hubiera sido difícil continuar con este sueño.

Gracias también a la Facultad de Organización Deportiva en la cual realice también mi licenciatura y ahora la maestría, gracias por su apoyo en estos dos años que desde mi punto de vista han sido muy flexibles conmigo.

FICHA DESCRIPTIVA

Universidad Autónoma de Nuevo León

Posgrado conjunto FOD-FAPSI

Fecha de Graduación: Enero 2017

CLAUDIA MARLENE CASAS RAMÍREZ

Título del Producto Integrador: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA
EN UN EQUIPO DE TAEKWONDO
UNIVERSITARIO.

Número de Páginas: 35

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Resumen del reporte de prácticas profesionales:

En el siguiente trabajo se presenta una intervención psicológica con los atletas de taekwondo pertenecientes a la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en el cual se trabaja la fortaleza mental, esta, está formada por la autoconfianza, el control del afrontamiento positivo y negativo, control de visualización e imágenes, control de la atención, nivel motivacional y control de las actitudes.

Dichos constructos se trabajaron con el establecimiento de metas, autoconocimiento, concentración y atención, técnicas de respiración y una rutina.

Se realizó un pre-test y un pos-test para conocer los resultados, los cuales se manejaron en 4 formas distintas: de manera individual, grupal, diferencias en género y diferencias en cuestión de asistencia (menor y mayor).

FIRMA DEL ASESOR PRINCIPAL _____



Tabla de Contenido

Marco teórico	1
Nivel de aplicación	8
Propósitos	9
Método	
Participantes	10
Instrumento	10
Variables	12
Recursos materiales, humanos y económicos	12
Planificación de la intervención (cronograma)	12
Desarrollo de las Estrategias y Técnicas	15
Resultados de la intervención	21
Conclusiones	26
Experiencia personal de las prácticas	28
Referencias	29
Evaluación de la práctica	31
Anexos	
Anexo 1: IPED	32
Anexo 2: Establecimiento de metas	33
Anexo 3: Autoconocimiento	34
Anexo 4: Autoconocimiento	35

Marco Teórico

La palabra "Taekwondo" podría traducirse como «El camino del pie y la mano», nombre que hace referencia a que es un estilo de combate que utiliza únicamente los pies, las manos y otras partes del cuerpo, prescindiendo por completo del uso de armas. Asimismo, se hace destacar por su gran rapidez y precisión (Myong, 2001).

La palabra taekwondo, según Myong (2001) se compone de tres palabras combinadas:

- Tae: Técnicas que impliquen el uso de los pies (patadas, rodillazos).
- Kwon: Técnicas que impliquen el uso de los brazos (puño, hombro, mano, codo).
- Do: Camino y comportamiento a seguir a través de conductas psíquicas y físicas (entrenamiento, combate y competición) mediante la técnicas de manos y pies. El Do se realiza mediante la perfección interna y con una actitud disciplinada a través de la práctica del taekwondo.

En cuanto a las habilidades mentales en dicho deporte se emplean para potenciar las habilidades físicas necesarias en una competición; cuando hay igualdad a nivel físico en los dos competidores la diferencia la marca el entrenamiento psicológico (Myong, 2001). En estas situaciones se observa la psicología mediante la cual un competidor puede afrontar o no un compromiso competitivo. Entrenar las habilidades psicológicas permite aumentar la concentración del participante en la competición (Myong, 2001).

Tener una fortaleza mental es uno de los requisitos más importantes y necesarios en toda actividad deportiva, sin está es difícil que llegue a ser un deportista exitoso a pesar de su buena técnica y preparación física, a lo mucho podría llegar a ser un deportista promedio. Este punto es uno de los fundamentales a trabajar en la preparación psicológica de todo deportista en general, pero sobre todo en los competitivos (Dante, 2005).

La fuerza mental según Dante (2005) se compone de siete constructos, que se mencionan a continuación:

1. Autoconfianza: Grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en determinada tarea. Esta certeza vendrá determinada por la experiencia, los estados fisiológicos y emocionales así como las experiencias en imaginación (Dosil, 2004; Felt y Lirgg, 2001; Vealey, 1986). Mantiene una estrecha relación con el concepto de autoeficacia (Bandura, 1977).
2. Control del afrontamiento negativo: Dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977).
3. Control atencional: Grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción (Abernethy, 1993; Hernández Mendo y Ramos, 1995a, 1995b, 1996). El término concentración, aunque cercano, se diferencia en que éste implica el mantenimiento de las condiciones atencionales (Dosil y Caracuel, 2003).
4. Control visual e imaginativo: Dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivas que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente (Suinn, 1993; Sánchez y Lejeune, 1999, Hernández Mendo, 2001a, 2002, 2003).
5. Nivel motivacional: Nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración (Albo Lucas, y Nuñez Alonso, 2003; González Carballido, 2001; González Fernández y Dominguez Rey, 2003, Hernández Mendo, 1999; Hernández Mendo y González Fernández, 1995; Roberts, 1993, 1995)
6. Control del afrontamiento positivo: Dominio sobre las actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables (Csikszentmihalyi, 1992; Meichenbaum, 1972; Suinn, 1977)

7. Control de actitudes: Dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa. (Ajzen, 1991; Fishbein y Ajzen, 1975; Hernández Mendo y Morales Sánchez, 2000).

Para el mejoramiento de dichos constructos se pretende trabajar con:

- Establecimiento de metas

El establecer una meta es una técnica que consiste en establecer acciones específicas que le permite al deportista dirigir la atención a los aspectos relevantes de su preparación, moviliza el esfuerzo necesario para lograr el fin programado dentro de un tiempo ya establecido y asegura la persistencia necesaria para no abandonar la meta planteada (Pérez, 2013).

Según Locke y Latham (1990 y 2002) cuando un atleta establece metas, esta influyendo en su motivación además de la concentración, la ansiedad, el estrés, la autoconfianza e incluyendo la cohesión de grupo y el manejo del comportamiento (Tenenbaum y Eklund, 2007).

- Autoconocimiento

El autoconcepto es la habilidad de realizar introspección y retrospección para entender los pensamientos, sentimientos y conductas de uno mismo. El automonitoreo y la autoevaluación son precursores críticos en la efectividad de la autorregulación y el éxito en el deporte (Tenenbaum y Eklund, 2007).

- Atención y concentración

Mamassis y Doganis (2004), identifican la variable Atención como una de las básicas que deberían de trabajarse en el deporte, por tanto, constituye parte del paquete básico que permitiría buscar ejecuciones con estabilidad. Para referir la definición de atención es imprescindible determinar que existen dos elementos clave y con los cuales la expresión de la misma es posible de identificar; dichos elementos son: atención en las

señales pertinentes del entorno y mantenimiento de ese foco atencional (Gould y Weinberg, 1996 en Lozano, González y Andréu, 2003, Solís, 2011).

Por otro lado, la concentración significa el estar totalmente aquí en el ahora, en el presente, es una habilidad que puede mejorarse y desarrollarse por la práctica. Será por tanto labor del psicólogo o del entrenador enseñar a sus deportistas a atender o focalizar en momentos determinados a estímulos relevantes, lo mismo para disminuir la atención de aquellos estímulos irrelevantes (González, 2007).

La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea que este a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite. La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel para el que cada deportista esté capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos o externos irrelevantes. Los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, ese error reciente, las conductas antideportivas por parte de los contrarios, etc. Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista (González, 2007).

Como señala De la Vega (2003), “la concentración es una de las claves más importantes que se pueden poner al servicio del deportista para mejorar su rendimiento tanto en la competición como en los entrenamientos”.

- Autodiálogo positivo

En la Psicología encontramos una variedad de estudios sobre los pensamientos elaborados hacia sí mismo, así tenemos las autoafirmaciones según Uhlemann y Plater, (1990), ellos las clasificaron en cinco categorías cognitivas: (1) pensamientos sobre uno mismo, (2) pensamientos sobre la interacción, (3) pensamientos sobre los otros individuos implicados, (4) pensamientos irrelevantes y (5) autodiálogo de clasificación. Por su parte Ronan, Rowe y Kendall (1988) identificaron dos dimensiones: (1) Atención negativa centrada en el propio yo, (2) Autoconcepto positivo y expectativas positivas.

Leitenberg, Yost y Carroll-Wilson (1986) clasificaron el autodiálogo en (1) Tremendismo; (2) Sobregeneralización; (3) Personalización y (4) Abstracción selectiva (Orellana, et al, 2009).

Otros antecedentes sobre los estudios del diálogo, categorizados como autodiálogo interior (Albert Ellis,) y pensamiento automático (Aaron Beck) provenientes de la clínica psicológica referido al lenguaje para sí mismo, en silencio, durante un tiempo relativamente prolongado, que se convierte en una conversación interior continua, que va configurando experiencias diarias, sobre lo “que se va a hacer”, “lo que sentimos” o lo que le “está pasando a los demás”. También se refiere a planes, comentarios privados o imaginarios, muchos de los cuales la persona los da como ciertos o le crea complicaciones emocionales (Orellana, et al, 2009).

Las personas pueden tener muchos autodiálogos, por consiguiente, los atletas que además son estudiantes universitarios, ante una diversidad de situaciones y trabajo intelectual, con cargas emotivas y afectivas muy intensas, de “éxito” o “fracaso” en una línea progresiva de perfeccionamiento, el autodiálogo es una práctica permanente (Orellana, et al, 2009).

La investigación psicológica ha determinado dos tipos de autodiálogos que configuran sistemas motivacionales (Amsel y Fichten, 1998; Cacioppo, Piel y Ernst, 1997; Fichten, Amsel, Robillard y Tagalakis, 1991, Schwartz, 1997), expresados en pensamientos positivos y negativos, que en las más de las veces se presentan como una dimensión bipolar (Orellana, et al, 2009).

- Respiración

El equilibrio psicológico de los deportistas esta determinado en gran medida por la cantidad y calidad de su respiración. Cuando los deportistas están cansados, tristes, alegres, melancólicos, enojados, con miedo, etc. , no solo se altera su respiración, sino también su equilibrio psicológico. Cada estado emocional o psicológico del deportista se desarrolla con un ritmo respiratorio diferente (Pérez, 2013).

Por ello es conveniente que se les brinde información del cómo controlarla para que ellos puedan lograr calmar las emociones que los alteran y así convertirla en un valioso aliado para lograr un estado emocional acorde a los entrenamientos y/o a la competencia (Pérez, 2013).

- Rutina

Las rutinas poseen un papel determinante en lo que concierne al desempeño físico, técnico y psicológico de los deportistas, debiendo desarrollarse e implementarse con el fin de maximizar el rendimiento (Weinberg y Gould, 2003, Lameiras, Almeida, Pons y García-Mas, 2014). Las rutinas previas a la ejecución se han definido como una secuencia sistemática de acciones motrices que implican un componente emocional y cognitivo, siendo efectuadas consistentemente antes de la ejecución de tareas cuyo ritmo depende directamente de los atletas (Singer, 2000; Lameiras, Almeida, Pons y García-Mas, 2014). las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva. las rutinas son beneficiosas con respecto al foco de la atención, a la reducción de la ansiedad, a la eliminación de los estímulos distractores, al aumento de la autoconfianza y en la preparación mental para el rendimiento (Czech, Ploszay y Burke, 2004; Díaz y Rodríguez, 2005; Lameiras, Almeida, Pons y García-Mas, 2014). El *Five-step Approach* (Singer, 2000) uno de los más citados en cuanto a su efectividad y adaptabilidad durante el proceso de aprendizaje, mostrándose también útil durante las situaciones reales de juego (Schack, Whitmarsh, Pike y Redden, 2005; Lameiras, Almeida, Pons y García-Mas, 2014). Esta metodología fue diseñada para potenciar el aprendizaje y el desempeño en tareas motoras que implican rutinas cerradas. esta estrategia consta de cinco etapas que consisten en lo siguiente:

1. La preparación para la ejecución: el atleta debe regular su nivel de activación y realizar la rutina previamente determinada;

2. Ensayar mentalmente la ejecución técnica a realizar, debiendo para ello dominar los movimientos correspondientes y poseer la capacidad de percibir las sensaciones asociadas con estos movimientos;

3. Centrar la atención en un estímulo antecedente, externo al atleta, que considere pertinente, evitando así cualquier estímulo distractor de origen interno o externo;

4. Ejecutar la conducta sin pensar en los movimientos que constituyen la ejecución o su resultado;

5. Si es posible, evaluar la ejecución a través de *feedback* adecuado, haciendo los ajustes necesarios para la ejecución posterior.

Esta metodología combina la atención consciente, antes de la ejecución (cuando se realiza la práctica en visualización mental), con la atención automática durante la propia ejecución (el atleta centra su atención en los estímulos antecedentes externos, sin estar pendiente de los movimientos que constituyen la ejecución técnica). Así, el *Five-step Approach* (Singer, 2000) incluye todas estas fases que son determinantes para su correcta ejecución que, a través del entrenamiento, pueden ser realizadas con aparente automaticidad (Lameiras, Almeida, Pons y García-Mas, 2014).

Nivel de aplicación

La principal demanda psicológica a trabajar para el entrenador de Taekwondo de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León era con una chica en específico debido a que se inhibe al momento de realizar un kumite ya sea durante el entrenamiento o una competencia. Por lo que ella requiere de mayor atención para el entrenador. Pero debido a que la investigadora es licenciada en Organización Deportiva no cuenta con todos los conocimientos que tiene un Licenciado en Psicología ya que este caso es más clínico, por lo que solo se le pudo canalizar con otro psicólogo del deporte.

Una vez canalizada la atleta, se trabajó con el equipo deportivo en el lugar de entrenamiento, que es realizado en el Centro de Acondicionamiento Físico y Mental (CAFyM) el cual se encuentra dentro de la Facultad de Psicología de la UANL.

Las sesiones se realizaron los días de entrenamiento, lunes, miércoles y viernes con una duración de 30 a 45 minutos.

El programa se inició en el mes de octubre del 2016 y concluyó en el mes de noviembre del mismo año. Con un total de 6 semanas y 18 sesiones de trabajo.

Propósito

Implementar un programa de intervención psicológica en el Taekwondo que les brinde a los deportistas estrategias que les permita aumentar su tenacidad o fuerza mental, es decir, que puedan tener la confianza en ellos mismos, de que pueden las cosas que ellos se proponen, también que tengan el control del afrontamiento negativo (emociones negativas, como el miedo, ansiedad, rabia, frustración, etc.) y positivo (calma, baja tensión muscular y control de la atención), así como, tener la concentración que requiere la misma actividad deportiva y a la vez estar motivados al realizarla teniendo buena actitud deportiva.

Método

Participantes

En la parte inicial se les aplicó la prueba del IPED a 18 practicantes de Taekwondo de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León, 13 corresponden al género femenino y 5 al masculino, de edades comprendidas entre los 17 a 25 años los cuales cuentan con experiencia de 2 meses a 9 años, encontrándose de nivel principiante hasta nivel avanzado.

Estos atletas participan en torneos dentro y fuera de su misma Facultad, tanto asisten a intras como a competencias de fogueo, es decir, no hay un ganador ni un perdedor, por lo tanto no se les proporciona medallas.

Al concluir las sesiones se les aplico nuevamente el IPED, pero ahora solo se les aplicó a 11, que son los que asistieron durante esos días de aplicación de pruebas.

Instrumento

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): La fortaleza mental se evaluó mediante la versión castellana (Hernández-Mendo, 2006) del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva basada de la escala Psychological Performance Inventory (PPI) de Loehr (1986). Está compuesto por 42 ítems con escala de respuesta tipo Likert de cinco opciones de respuesta (casi siempre, a menudo, a veces, rara vez, y casi nunca). El cuestionario se compone de siete subescalas de seis ítems cada una de ellas asociadas al rendimiento deportivo: (1) *autoconfianza* (AC-ítems: 1, 8, 15, 22, 29 y 36; e.g., *creo en mi mismo como deportista*): grado de certeza respecto a las propias habilidades en la consecución del éxito en el deporte. (2) *control del afrontamiento negativo* (CAN-ítems: 2, 9,16, 23, 30 y 37; e.g., *Me pongo nervioso durante la competición*): dominio sobre las actividades que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas. (3) *control de la atención* (CAT-ítems: 3, 10, 17, 24, 31 y 38; e.g., *En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va*

muy de prisa): grado de dominio ejercido sobre un estado de alerta o de preparación para la acción. (4) *control de la visualización e imágenes* (CVI-ítems: 4, 11, 18, 25, 32 y 39; e.g., *practico mentalmente mis habilidades físicas*): dominio de las experiencias de carácter sensorial y/o perceptivo que se realizan mediante un proceso controlado y que se producen en ausencia de las estimulaciones externas que las producen genuinamente. (5) *nivel motivacional* (NM-ítems: 5, 12, 19, 26, 33 y 40; e.g., *Darí lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista*): nivel de ciertos procesos internos, externos o mixtos que activa, orienta, dirige y mantiene la conducta del individuo hacia un objetivo dotándola de intensidad y duración. (6) *control del afrontamiento positivo* (CAP-ítems: 6, 13, 20, 27, 34 y 41; e.g., *Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades*): Dominio sobre la actividad que el individuo pone en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de mantener las condiciones atencionales y de concentración adecuadas para enfrentarse a situaciones deportivas favorables. (7) *control de actitudes* (CAC-ítems: 7, 14, 21, 28, 35 y 42; e.g., *Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo*): dominio sobre la predisposición para la acción y para la clasificación de los objetos, personas y conductas del entorno del individuo, y sobre el grado de reacción ante éstos y su consistencia evaluativa (anexo 1).

La corrección del test se realiza sumando las puntuaciones de las siguientes escalas. Debe tenerse en cuenta que los ítems señalados con el signo negativo se puntúan de forma inversa, es decir, si se ha dado como respuesta 1 se suma 5, si se ha marcado 2 entonces se suma 4, 3 = 3; 4 = 2, y 5 = 1.

Según la puntuación obtenida en cada escala, podremos realizar una valoración orientativa a partir de los siguientes criterios: puntuación obtenida entre 26 y 30 tiene como significado “habilidad excelente”, puntuación obtenida entre 20 y 25 tiene como significado “mejorar y perfeccionar” y puntuaciones menores de 19 significa “atención especial”.

Variables

Se trabajó con ellos la autoconfianza, el control del afrontamiento positivo y negativo, concentración, motivación y control de actitudes mediante sesiones de establecimiento de metas, autoconocimiento, concentración y atención, autodiálogo positivo, respiración y rutina.

Recursos materiales, humanos y económicos

Los materiales que se utilizaron en las sesiones fueron:

- hojas de máquina
- plumas
- lápices
- plumones
- sacapuntas
- borradores
- reloj con segundero
- 20 tarjetas de papel con números del 0 al 9
- papel crepe de colores
- un pliego de cartulina fosforescente
- un pañuelo
- 30 tablitas de madera del juego jenga

Planificación de la intervención

Se le pidió autorización de realizar las prácticas de psicología del deporte en el centro de acondicionamiento físico y mental de la facultad de psicología, la cual fue aceptada.

Se le informó al entrenador del equipo representativo de la facultad de psicología de la UANL de taekwondo sobre la realización de una intervención psicológica con sus atletas a la cual estuvo a favor.

Se hicieron 3 sesiones de observación para conocer las necesidades psicológicas de los atletas a trabajar y después 3 días se dedicaron para la aplicación del cuestionario IPED y su evaluación. Una vez obtenido los resultados se realizaron 12 sesiones de intervención de forma grupal y finalizando las sesiones se volvió a aplicar el cuestionario IPED en un periodo de 3 días para conocer si se observan cambios.

Cronograma de intervención psicológica

N° sesión	Mes	Octubre				Noviembre		
		1	2	3	4	1	2	3
	Variables							
1	Observación							
2	Observación							
3	Observación							
4	Aplicación del IPED							
5	Aplicación del IPED							
6	Aplicación del IPED							
7	Establecimiento de metas							
8	Autoconocimiento							
9	Atención y concentración							
10	Respiración							
11	Autodiálogo							
12	Rutina							
13	Concentración							
14	Respiración							
15	Autodiálogo							
16	Aplicación del IPED							
17	Aplicación del IPED							
18	Aplicación del IPED							

Desarrollo de las estrategias y técnicas empleadas durante la intervención

Se le pidió autorización de realizar las prácticas de psicología del deporte en el centro de acondicionamiento físico y mental de la facultad de psicología, la cual fue aceptada.

Se le informó al entrenador del equipo representativo de la facultad de psicología de la UANL de taekwondo sobre la realización de una intervención psicológica con sus atletas a la cual estuvo a favor, él me comentaba de una problemática específica que le gustaría trabajar con una atleta que después de sufrir un golpe que la hizo quedar inconsciente tuvo miedo al combate tanto con sus compañeros de equipo como en competencias, más sin embargo no se trabajó con esa atleta específicamente pero se canalizó con un psicólogo del deporte con experiencia.

El entrenador también me informó sobre los días y horarios de entrenamiento, con el cual se acordó realizar pláticas y dinámicas en forma grupal con los atletas los días lunes, miércoles y viernes con una duración de 30 minutos.

A continuación se muestra en la tabla 1 las sesiones y actividades que se realizaron.

Tabla 1. Variables y actividades realizadas en la intervención psicológica

Sesión	Variable	Actividades
1	Observación	Ninguna
2	Observación	Ninguna
3	Observación	Ninguna
4	Aplicación IPED	Se platicó con ellos acerca de la intervención psicológica y se les aplicó el instrumento.
5	Aplicación IPED	Se platicó con los atletas (a los cuales no se les había aplicado el instrumento la sesión anterior) acerca de la intervención psicológica y se les aplicó el instrumento.
6	Aplicación IPED	Se platicó con los atletas (a los cuales no se les había aplicado el instrumento en ninguna sesión anterior) acerca de la intervención psicológica y se les aplicó el instrumento.
7	Establecimiento de metas	Se les entregó una hoja con una imagen donde se observa una montaña y una persona que esta abajo pero quiere subir a la cima (anexo 2), y se les pidió

visible. El equipo que forme primero el número se anota un punto.

3. Un jugador que se sitúa en la entrada, de espaldas a los demás compañeros. Yo tenía conversación con todos los jugadores, haciéndoles hablar con claridad uno tras otro. Después de cierto tiempo decía "¡Alto!" y pregunta al compañero que se encontraba de espaldas a los demás: "¿Quién es el último que ha hablado?". Si acierta a la primera, el jugador identificado ocupa su puesto; si no, la conversación continúa. Si a la tercera vez se equivoca, el otro ocupa su puesto.

10 Respiración (tensión y relajación)

Aquí se les pidió a los atletas que se acostaran en el área con los ojos cerrados, se les pidió que tomaran conciencia de su respiración, inhalando y exhalando, sintiendo como tomamos aire por la nariz, llegando a los pulmones y como sale, tomando conciencia de la respiración, sintiendo como pesa cada parte de nuestro cuerpo, las piernas, el torso, las extremidades, el cuello, la cabeza, como se deja la forma de nuestra silueta en la colchoneta, tomando conciencia de nuestra respiración. Ahora tomando aire por la nariz hasta llenar completamente los pulmones realizar una pausa y ya cuando se tenga la necesidad de tomar aire lo realiza, hasta sacarlo todo completamente, realizar una vez más la pausa y repetir el ciclo. Ahora al momento de inhalar tensar las piernas, todo lo que puedan, y al momento de exhalar relajarlas, una vez más inhalar y tensar las piernas, todo lo que puedan, y al momento de exhalar relajarlas, ahora al momento de inhalar tensar piernas y torso, todo lo que puedan, todo tenso muy tenso y al momento de inhalar relajarlo, una vez más piernas y torso, ahora al momento de inhalar tensar piernas, torso y brazos, tensar lo más que puedan, todo tenso muy tenso, al momento de exhalar relajar, una vez más piernas, torso y brazos, ahora al momento de inhalar tensar todo nuestro cuerpo, desde los pies hasta la cara, tensar lo más que puedan, todo tenso muy tenso, al momento de exhalar relajar, una vez más todo el cuerpo. Tomar conciencia de la respiración, inhalando y exhalando, realizando las pausas, dos o 3 respiraciones completas. Ahora sin utilizar mucho esfuerzo, buscar la manera de sentarse sin realizar tanto esfuerzo. Hablar sobre esta sesión de cómo se sintieron, realizar observaciones de cuando uno está tenso y cuando está relajado.

- 11 Autodiálogo Se les mostró una presentación de los autodiálogos, en qué consisten, los tipos de autodiálogo que existen, de cómo cambiar los autodiálogos negativos a positivos. Se les pidió que pensarán en al menos cinco frases que hablen bien de nosotros y otras cinco frases en nuestro deporte, se les pidió que escogieran una frase que vaya más con ellos, que los motivara o los hicieran sentir bien, después que la repitieran cinco veces en su cabeza y que en cualquier momento del día se la volvieran a repetir. Esas frases fueron escritas en una cartulina y se pegó en una pared en donde ellos entrenan.
- 12 Rutina Se habló sobre las rutinas precompetitivas debido a que al día siguiente ellos tendrían una competencia importante, ¿Qué son las rutinas? son una secuencia sistemática de acciones motrices que implican un componente emocional y cognitivo, siendo efectuadas consistentemente antes de la ejecución de tareas cuyo ritmo depende directamente de los atletas. Las rutinas pueden y deben ser experimentadas, aprendidas y utilizadas durante todo el proceso de desarrollo de la habilidad deportiva. Las rutinas son beneficiosas con respecto al foco de la atención, a la reducción de la ansiedad, a la eliminación de los estímulos distractores, al aumento de la autoconfianza y en la preparación mental para el rendimiento ¿Qué incluir en tu rutina? Alimentación, calentamiento físico, preparación del equipo, calentamiento técnico, preparación mental (autodiálogo positivo, respiración). Las fases de una rutina: 1. Entrar en calor: realizar un calentamiento. 2. Visualización: se les dijo que aquí podrían recordar cómo ellos se veían cuando ganaron en una competencia anteriormente, que recordaran su autodiálogo, sus movimientos, etc. 3. Concentración: se les dijo que aquí pueden enfocarse en su respiración, como anteriormente se había trabajado, realizar respiraciones completas y con pausas y que se enfoque en él mismo y utilice autodiálogo tanto positivo como instructivo. 4 Ejecución: momento de la acción, de poner en marcha todo lo aprendido, de realizar los movimientos que en el entrenamiento nos salen bien, no utilizando movimientos que no nos salen en el entrenamiento.
- 13 Atención y concentración 1. el pañuelo, para esto se tienen que hacer dos equipos y ponerle un número a cada atleta, mismos que serán dados al otro equipo. Desde cierta distancia y con un pañuelo en la mano se dice un número, los

dos atletas con ese número tienen que venir rápido a tomar el pañuelo.

2. se hace medio círculo para que todos se vean, el primero realiza una patada o movimiento de su deporte, el siguiente realiza lo que hizo su compañero y agrega otro, y así sucesivamente, primero se realizó en orden, y cuando el compañero no recuerde, se le indica cuales fueron e inicia de nuevo. También se modificó un poco, se les dio un número a cada uno en diferente orden, y el número que se indicaba hacia una patada o movimiento, se nombraba el otro número y ese atleta realizaba el anterior más el suyo.

14 Respiración

Empezamos acostadas en el suelo, tomando conciencia de nuestra respiración, inhalando y exhalando, sintiendo como tomamos aire por la nariz, llegando a los pulmones y como sale, tomando conciencia de la respiración, sintiendo como pesa cada parte de nuestro cuerpo, las piernas, el torso, las extremidades, el cuello, la cabeza, como se deja la forma de nuestra silueta en la colchoneta, tomando conciencia de nuestra respiración. Ahora tomando aire por la nariz hasta llenar completamente los pulmones realizar una pausa y ya cuando se tenga la necesidad de tomar aire lo realiza, hasta sacarlo todo completamente, realizar una vez más la pausa y repetir el ciclo. Elevar tus rodillas quedando la planta de los pies pegados a la colchoneta, rodillas pegadas, al momento de la exhalación, inhalo y cuando vuelva a exhalar girar las piernas a la derecha mientras que giras tu cabeza hacia la izquierda, inhalo y al exhalar elevo mi rodilla izquierda, quedando mi tobillo con la rodilla derecha. Inhalo y al momento de exhalar regreso mi talón junto con el otro talón y las rodillas igual de pegadas, inhalo y al exhalar regreso mis pies tocando la planta del pie con la lona o colchoneta y mi cabeza vuelve a estar derecho junto con mi columna vertebral. Realizo el mismo ejercicio pero ahora del lado contrario. Ahora inhalo y al exhalar elevo mis rodillas hacia el frente y las abrazo, inhalo nuevamente y al exhalar elevo mis pies arriba y las sostengo con mis brazos. Inhalo y abrazo nuevamente mis piernas, inhalo y al exhalar vuelvo mis pies sobre la colchoneta. Me pongo en posición de cuatro puntos, al exhalar me posiciono como gato asustado o encorvado, elevando todo lo que pueda la espalda y la barbilla pegada al tronco, al inhalar realizo lo contrario, haciendo una especie de medio círculo con

		la espalda y la cabeza la pongo enfrente o elevando la barbilla a la altura de los hombros. Repetir el ejercicio 5 veces. Me trato de poner de pie, caminando con mis brazos hacia mis pies. Caminar el toda el área. Realizar un circulo con los compañeros y al momento de exhalar me vuelvo hacia atrás bajando brazos y al inhalar elevo los brazos con mis compañeros hacia el centro del círculo.
15	Autodiálogo	Los atletas escribieron en una hoja las siguientes frases: Me siento (aquí pon lo que sientes), porque... Me siento..., porque creo que... Me siento..., porque pienso... También creo que... Me preocupa... Las consecuencias de esta situación pueden ser... Y yo... Una vez escritas estas frases, termínalas rápidamente, sin pensar la respuesta. Pon lo primero que te venga a la mente, sin analizarlo ni criticarlo. Después analízalas y encontraras uno o varios pensamientos negativos que te están causando daño. Cuestionalos y cámbialos.
16	Aplicación IPED	Se les aplicó nuevamente el instrumento IPED
17	Aplicación IPED	Se les aplicó nuevamente el instrumento IPED a los que no asistieron a la sesión anterior.
18	Aplicación IPED	Se les aplicó nuevamente el instrumento IPED a los que no asistieron a las sesiones anteriores.

Resultados de la intervención

De acuerdo a los resultados arrojados del pre-test y pos-test del instrumento IPED se realizó una comparación entre ambos resultados para así conocer el impacto que tuvo la intervención psicológica con el equipo representativo de taekwondo, el cual se puede observar en las figuras que se presentan a continuación.

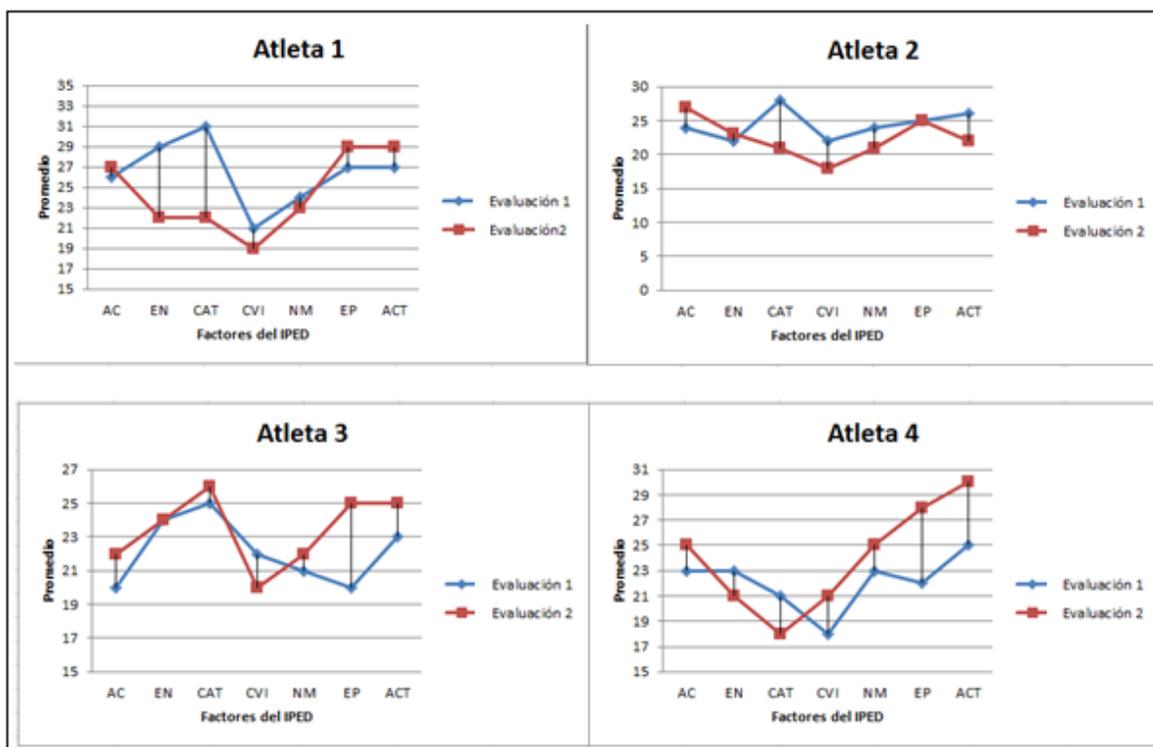


Figura 1. Promedio de cada uno de los factores del IPED del atleta 1 al 4

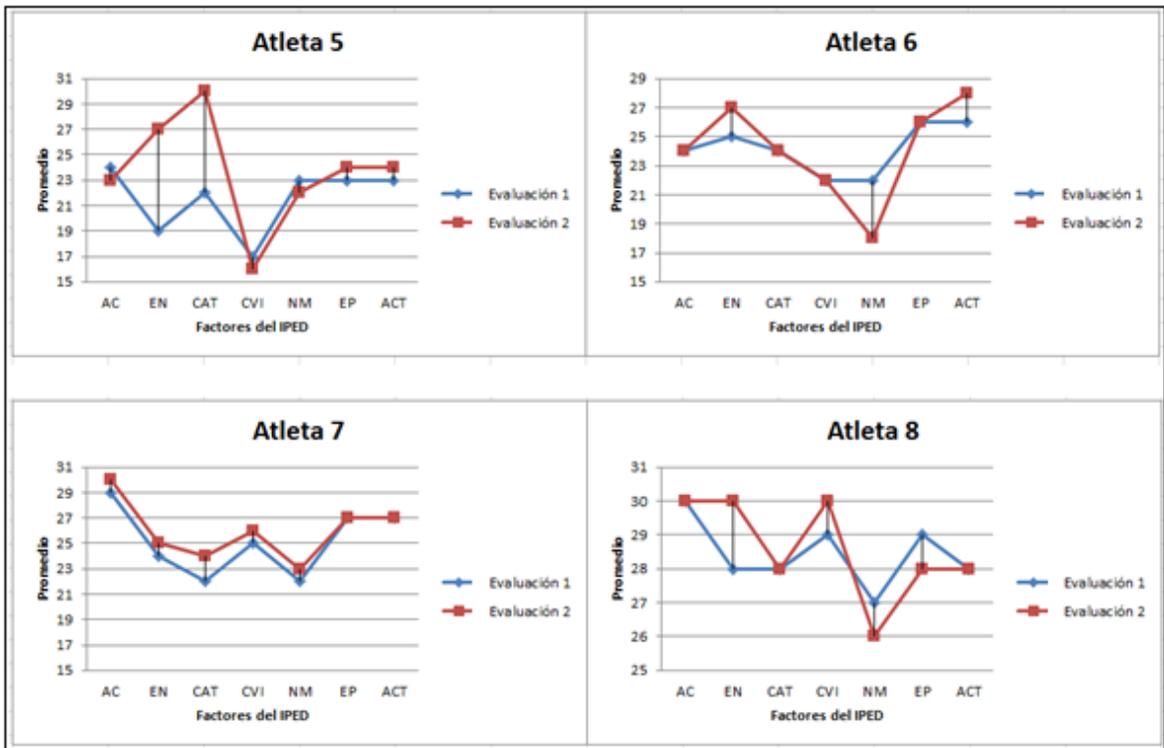


Figura 2. Promedio de cada uno de los factores del IPED del atleta 5 al 8

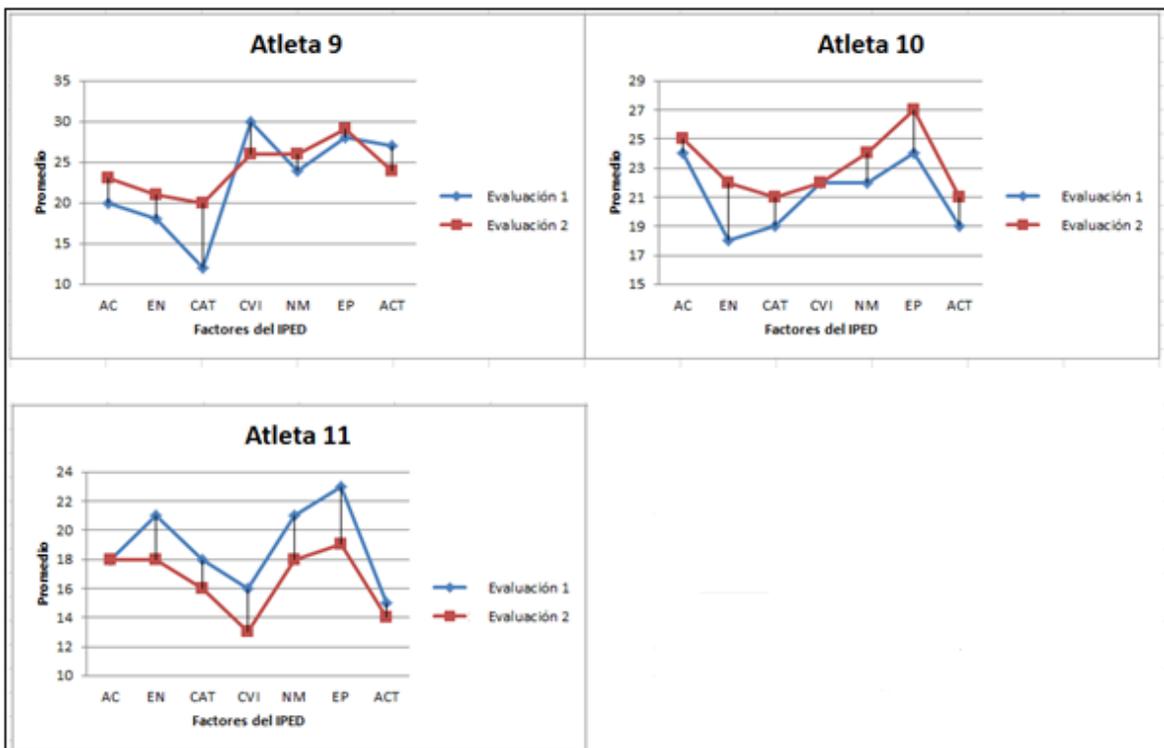


Figura 3. Promedio de cada uno de los factores del IPED del atleta 9 al 11

En las figuras 1, 2 y 3 nos muestran los resultados de cada uno de los atleta, como podemos observar en cada atleta la intervención tuvo un impacto diferente, por ejemplo, podemos observar que mientras el atleta 10 mejoró en todas las variables a excepción del control de la visualización, el atleta 11 descendió en todas las variables a excepción de la autoconfianza, dicha variable permaneció igual.

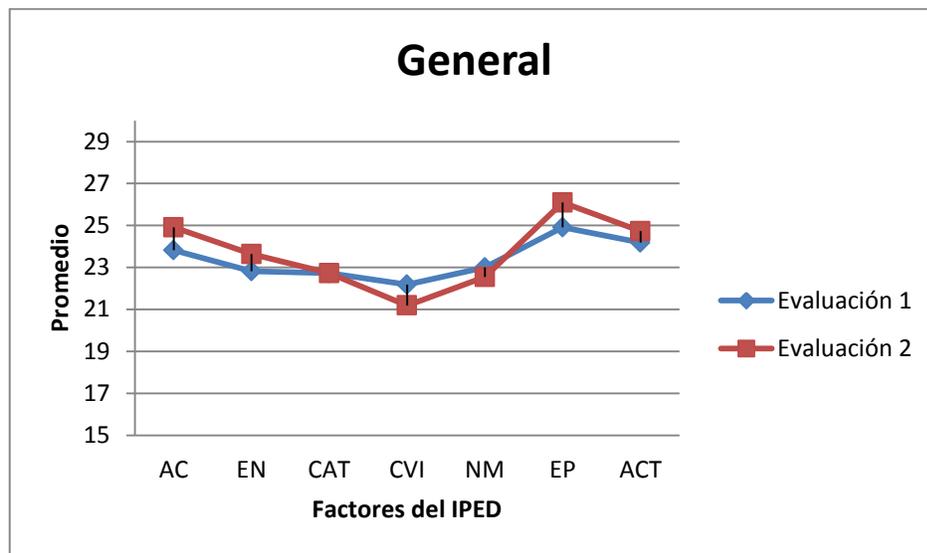


Figura 4. Promedio general de cada uno de los factores del IPED

Por otro lado, a nivel general los atletas presentan cambios favorables en la autoestima, el enfrentamiento negativo y en el enfrentamiento positivo y una ligera mejoría en las actitudes, permaneciendo igual el control de la atención; en cuanto al control de visualización e imágenes y el nivel motivacional se observa una disminución, mostrado en la figura 4.

Se considera de suma importancia tomar en cuenta la asistencia de los atletas a las sesiones de intervención por lo que se ha realizado una gráfica en la cual se puede observar el dicho grado de asistencia de los atletas en las sesiones psicológicas.

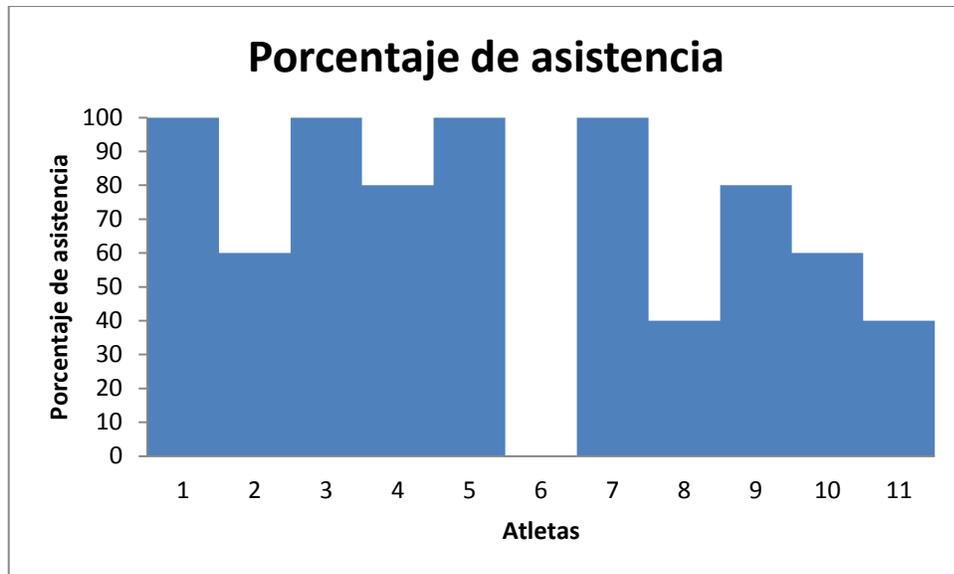


Figura 5. Porcentaje de asistencia cada uno de los atletas

Como se muestra en la figura 5, los atletas que más asistieron a las intervenciones psicológicas son los atletas 1,3,5 y 7 con un 100% de asistencia, de ahí nos vamos con los atletas 4 y 9 con un 80% y con un 60% el 2 y el 10, los atletas que poco asistieron fueron el 8, 11 (40%) y 6 (el cual no asistió a las sesiones psicológicas).

Se optó por hacer diferencias entre los atletas que asistieron con mayor frecuencia (de 100% al 60%) y los que asistieron con menor frecuencia (40% a 0%) los cuales se pueden mostrar en la figura 6.

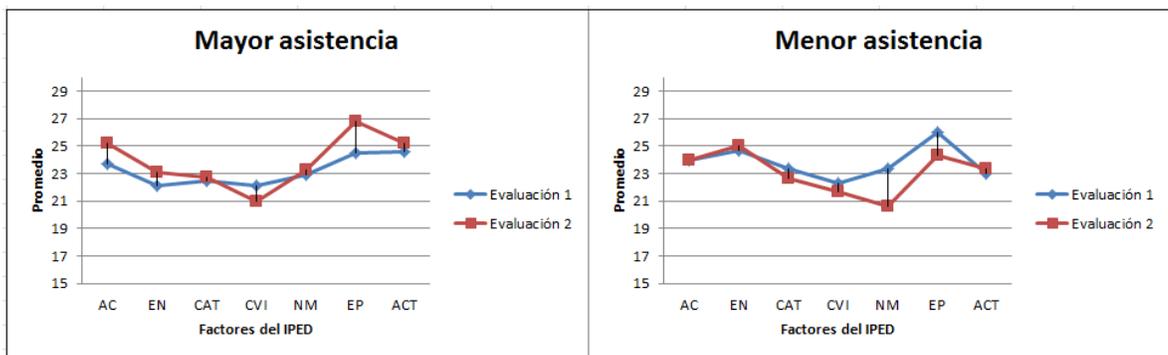


Figura 6. Atletas con menor y mayor asistencia

En el cual podemos observar que los atletas que asistieron con mayor frecuencia aumentaron su nivel de autoconfianza, el control del enfrentamiento negativo y positivo

y ligeramente el nivel motivacional y el control de las actitudes, permaneciendo casi igual el control de la atención y descendiendo un poco el control de visualización e imágenes.

A diferencia de ellos, los de menor asistencia solo pudieron mantenerse en la autoconfianza, control de enfrentamiento negativo y control de las actitudes, en cuanto al control de la atención, control de visualización e imágenes, nivel motivacional y control del enfrentamiento positivo se puede observar su descenso.

También se considera de interés conocer las diferencias en cuanto al género, por lo que se muestra a continuación en la figura 7.

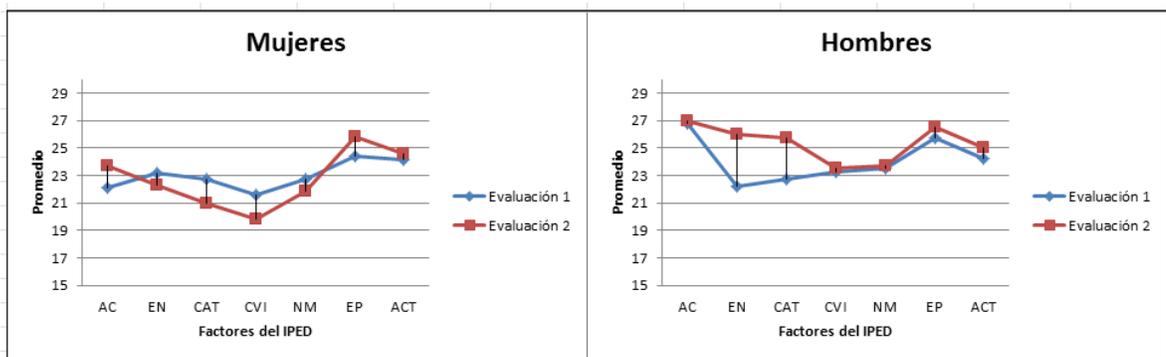


Figura 7. Diferencias entre mujeres y hombres

En las mujeres se puede observar que se presentan cambios favorables en la autoconfianza y en el control del enfrentamiento positivo, el control de las actitudes permanece igual y en el control del enfrentamiento negativo, control de la atención, control de visualización e imágenes y nivel motivacional se observa un descenso.

A diferencia, los hombres muestran un aumento significativo en el enfrentamiento negativo y control de la atención y solo un ligero cambio favorable en el control del enfrentamiento positivo y el control de las actitudes, la autoconfianza, control de visualización e imágenes y el nivel motivacional permanecen igual.

Conclusiones

Cabe señalar que con los atletas no se trabajó visualización ni imágenes y esto se ve reflejado en todas las gráficas que se realizaron tanto de manera individual como general e incluso en las de comparaciones.

Considero que tuvo gran importancia la asistencia a las sesiones psicológicas, ya que si nos vamos a los resultados de manera individual, pudimos observar que mientras algunos atletas mejoraban varias variables psicológicas otros descendían, y curiosamente los atletas que obtuvieron más mejoras en variables son los atletas que asistieron con mayor frecuencia a diferencia de los atletas que asistieron poco o no asistieron a las sesiones psicológicas, ellos descendían en la mayoría de las variables o solo permanecieron igual, es por ello que se optó por hacer la comparación de los atletas que asistieron con mayor frecuencia a los atletas con poca asistencia.

Los que asistieron con mayor frecuencia si vemos aumento en algunas variables psicológicas e igualaron otras pero nunca descendieron, todo lo contrario de los que asistieron poco ellos disminuyeron en la mayoría de las variables e igualaron pocas pero nunca mejoraron.

También se realizó una comparación de hombres y mujeres debido a que considero de interés conocer las diferencias entre chicos y chicas y pudimos ver que las mujeres aumentaron en dos variables, igualaron una pero descendieron en cuatro, a diferencia de los hombres, ellos aumentaron en cuatro variables, igualaron tres pero no descendieron en ninguna, en mi opinión es porque afecta que dos de los que asistieron poco a las sesiones son chicas (una de ellas nunca asistió a las sesiones y la otra asistió solo un 40%) y solo un chico es el que tiene poca asistencia (40%). Por eso realice la misma gráfica pero sin las chicas que tuvieron menos asistencia y de lo cual pude observar que permanece casi igual, la única diferencia que existe es que el nivel motivacional en lugar de descenderlo lo igualan.

En general, considero que es importante el trabajo psicológico en el deporte para que los deportistas puedan tener un mejor desempeño deportivo, el cual les va a brindar estrategias que podrán ejecutar tanto en entrenamiento como en competencia y así poder

estar mejor preparado para la ejecución deportiva, pero también es importante el compromiso que el mismo atleta le dé a las sesiones psicológicas, su asistencia, su entrega, su participación es de vital importancia ya que de ahí se podrá ver los resultados obtenidos, también comprendiendo que cada atleta es diferente y tiene necesidades diferentes por lo que los resultados también serán diferentes.

Experiencia Personal

He sido la atleta, he sido la entrenadora y ahora ser la psicóloga, es totalmente diferente, cuando uno es el atleta es nuevo todo, vas conociendo el deporte y sus movimientos, al principio torpes pero poco a poco te vas haciendo habilidoso, cuando eres entrenador crees conocerlo todo sobre tu deporte pero al estar del lado psicológico te das cuenta que no, no lo sabes todo, te falta conocer lo psicológico para poder ayudar al deportista en ciertas cuestiones que no puede desempeñar al máximo tu deportista, es ahí cuando ves la importancia que tiene la psicología del deporte.

Cuando comencé a trabajar con los atletas, ya conocía sobre que cosas quería trabajar con ellos, que cosas les serviría para mejorar ciertas variables, pero cuando estás queriendo hacer tu planeación me di cuenta que si conocía que quería trabajar, pero desconocía como hacerle.

Comencé por volver a leer los libros, libros que vimos durante la maestría que fueron recomendados por maestros y de los cuales me sirvieron mucho para las sesiones, por otro lado busque información en internet y otros libros sobre el deporte y las necesidades psicológicas de dicho deporte y es así como me fui llenando de información para trabajar en las sesiones.

Al estar ahí realizando esas dinámicas pude observar el interés de los deportistas y lo divertido que se les hacía, por lo que no me fue difícil trabajar con ellos, sentí luego luego que fui bien recibida y que el equipo estaba bien integrado independientemente si había nuevos y con mucha experiencia, no se notaban las diferencias, todos convivían y realizaban las actividades tal y como se les pedía sin realizar alguna expresión de mal gusto.

Sé que no conozco del todo la psicología del deporte y que me falta más por aprender pero creo que cuando uno quiere es capaz de lograr muchas cosas.

Referencias

- Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A. y Castillo, I. (2014). Perfil de las habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*, 13-20.
- Dante, R. (2005). La importancia de la fuerza mental en los deportes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 35*(1), 57-76.
- González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 7*(1), 1578-8423.
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte, 15*, 71-93.
- Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V. y Peñalver, I. (2014). Replicación de las propiedades psicométricas del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 23*, 311-324.
- Lameiras, J., Almeida, P., Pons, J. y Garcia-Mas, A. (2014). Incorporación de una rutina para la optimización del rendimiento deportivo. *Revista de Psicología del Deporte, 23*, (2), 337-343.
- Myong, K. (2001). *Taekwondo Kyorugi la competición*. Barcelona, CT: Hispano Europea.
- Orellana, O. et al, (2009). Esquemas de pensamiento de autodiálogo positivo y negativo y estilos de aprendizaje en estudiantes universitarios. *Revista IIPS, 2* (12), 25-50.
- Pérez, P. (2013). *Manual de preparación psicológica para deportistas*. Estado de México, CT: Formación Gráfica.
- Solís, K. (2011). Una intervención psicológica en el deporte universitario mexicano: el caso ITESO de Guadalajara. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 2*, 37-45.

Tenenbaum, G. y Eklund, R. (2007). *Handbook of Sport Psychology*. Canadá, CT: John Wiley & Sons, Inc.

Dirección de Servicio Social y Prácticas Profesionales

Evaluación de Desempeño de Prácticas Profesionales

Datos del alumno

Matrícula:	1286005
Nombre del Alumno:	Claudia Marlene Cascas Ramirez
Facultad:	
Carrera:	Maestría en Psicología del Deporte

Datos de la Empresa:

Empresa:	Centro de Acondicionamiento Físico y Mental
Departamento:	Equipo de taekwondo

Evaluación

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


Firma, Nombre y puesto del jefe Inmediato
Sello de la Dependencia



DEPORTIVO JEFES

Anexos

Anexo 1: Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

IPED

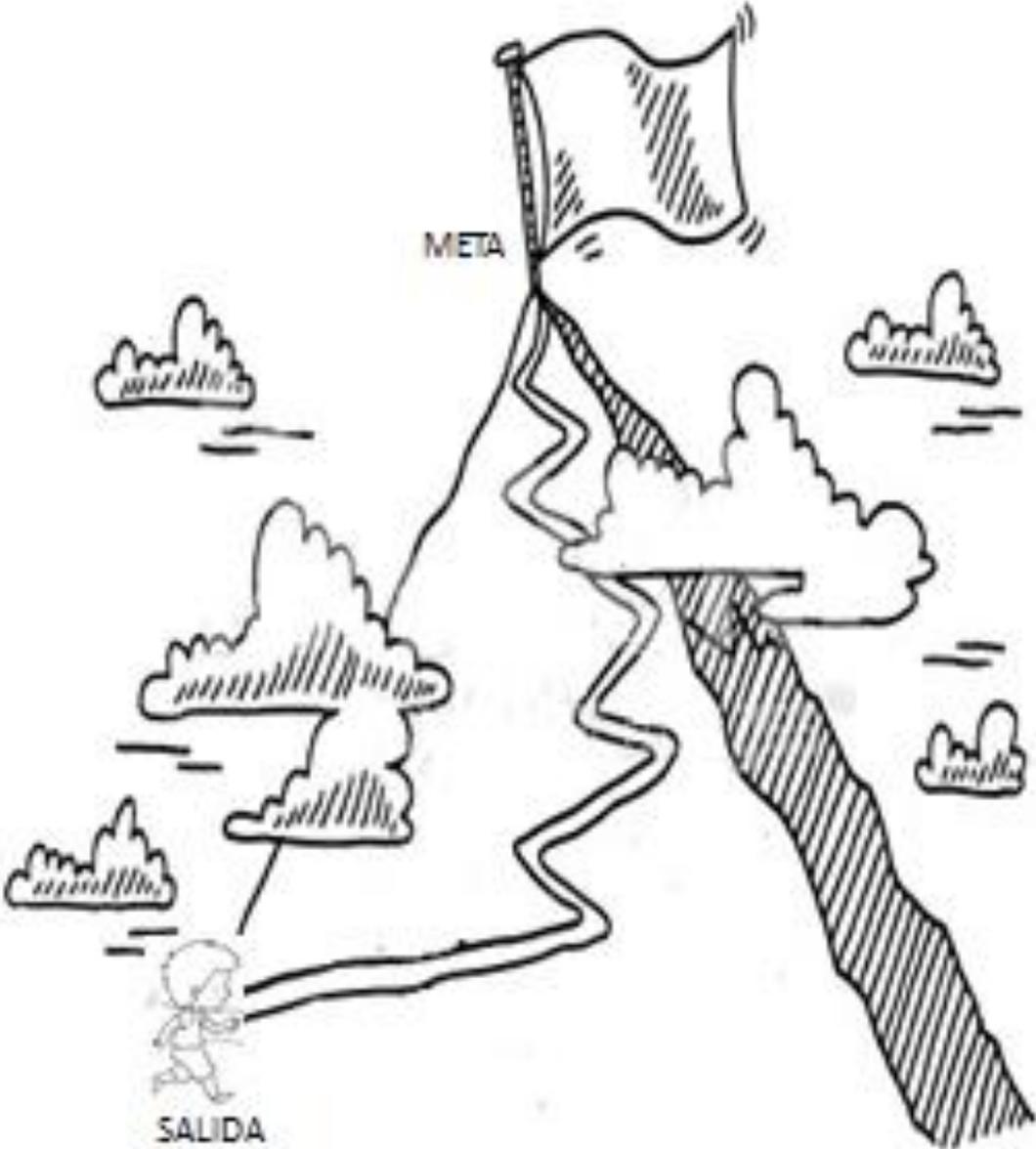
A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competiciones. Nos gustaría conocer hasta qué punto te sientes identificado con estas afirmaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, malas o buenas, verdaderas o falsas, únicamente deseamos conocer tu opinión a este respecto.

Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas. Señala con una "X" la respuesta que más se aproxime a tus preferencias. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

	5	4	3	2	1
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competiciones.	5	4	3	2	1
2. Me enfado y frustro durante la competición.	5	4	3	2	1
3. Llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.	5	4	3	2	1
4. Antes de la competición, me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	5	4	3	2	1
5. Estoy muy motivado para dar lo mejor de mí en la competición.	5	4	3	2	1
6. Puedo mantener emociones positivas durante la competición.	5	4	3	2	1
7. Durante la competición pienso positivamente.	5	4	3	2	1
8. Creo en mí mismo como deportista.	5	4	3	2	1
9. Me pongo nervioso durante la competición.	5	4	3	2	1
10. En los momentos críticos de la competición me da la impresión de que mi cabeza va muy deprisa.	5	4	3	2	1
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.	5	4	3	2	1
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	5	4	3	2	1
13. Disfruto durante la competición, aunque me encuentre con la presencia de dificultades.	5	4	3	2	1
14. Durante la competición mantengo autoconversaciones de carácter negativo.	5	4	3	2	1
15. Pierdo mi confianza fácilmente.	5	4	3	2	1
16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.	5	4	3	2	1
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	5	4	3	2	1
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	5	4	3	2	1
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor elemento de motivación.	5	4	3	2	1
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante la competición, tiendo a desinfectarme emocionalmente.	5	4	3	2	1
21. Empleo todo mi esfuerzo durante la competición, pese lo que pase.	5	4	3	2	1
22. Puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.	5	4	3	2	1

	5	4	3	2	1
23. Durante la competición siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	5	4	3	2	1
24. Me distraigo durante la competición.	5	4	3	2	1
25. Antes de la competición, me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	5	4	3	2	1
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	5	4	3	2	1
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.	5	4	3	2	1
28. Controlando mi pensamiento soy capaz de transformar estados de humor negativos en positivos.	5	4	3	2	1
29. Soy un competidor mentalmente tenaz.	5	4	3	2	1
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.	5	4	3	2	1
31. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	5	4	3	2	1
32. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	5	4	3	2	1
33. Estoy aburrido y quemado.	5	4	3	2	1
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	5	4	3	2	1
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud como deportista.	5	4	3	2	1
36. La imagen que proyecta al exterior es de ser un luchador.	5	4	3	2	1
37. Puedo permanecer tranquilo durante la competición pese a que aparezcan problemas perturbadores.	5	4	3	2	1
38. Mi concentración se rompe fácilmente.	5	4	3	2	1
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas muy vivamente.	5	4	3	2	1
40. Al despertar por las mañanas me siento excitado en relación con los entrenamientos y competiciones.	5	4	3	2	1
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.	5	4	3	2	1
42. Yo puedo convertir un problema deportivo (crisis) en una oportunidad.	5	4	3	2	1

Anexo 2: Establecimiento de metas



Anexo 3: Autoconocimiento

Adriana Edith García Zavala
Yo soy: tímida Quisiera ser: Confada

Zayra es tímida

Victoria es amigable

Cristian es divertido

Jesica es sociable

Gaby es agrarable

Liz es adorable

Anexo 4: Autoconocimiento

Atleta: _____

AUTOCONOCIMIENTO

1. Identifica tres cosas que realizaste bien el día de hoy.

2. Basandome en mi rendimiento del día de hoy, ¿Qué deseo mejorar?

3. ¿Qué cosas diferentes realizaría para mejorar lo que deseo?

Reflexiona sobre tus experiencias personales e identifica el grado en que está de acuerdo con los factores de estrés identificadas, ofreciendo una justificación a su decisión.

ESTRESOR	ME AGRADA	ME DESAGRADA	PORQUÉ
Cometer un error físico			
Cometer un error mental			
Mis oponentes			
Mal tiempo climático			
Las lesiones			
La relación con el entrenador o compañeros			
Presión excesiva			
Todo lo que me rodea en mi entrenamiento			
El énfasis excesivo de ganar			
Cuestiones de selección			
Tener dudas sobre el talento			
Espectadores			
Malos comentarios			

RESUMEN AUTOBIOGRÁFICO

CLAUDIA MARLENE CASAS RAMÍREZ

Candidato para obtener el Grado de Maestría en Psicología del Deporte

Reporte de Prácticas: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN UN
EQUIPO DE TAEKWONDO UNIVERSITARIO

Campo temático: Psicología del Deporte

Lugar y fecha de nacimiento: Monterrey N.L., 11 de enero de 1988

Lugar de residencia: Apodaca N.L.

Procedencia académica: Facultad de Organización Deportiva de la Universidad
Autónoma de Nuevo León

Experiencia Propedéutica y/o Profesional:

- Promotor deportivo de San Nicolás de los Garza
- Maestra de Educación Física de la SEP en preescolar
- Maestra de Educación Física de la SEP en primaria
- Maestra de Educación Física en el colegio Industria del Vidrio N° 1, San Nicolás de los Garza, N.L.

E-mail: claudia.casas.rmz@gmail.com