

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**TÍTULO:**

**“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**

<b>NOMBRES</b>	<b>CARNÉ</b>
Karla Esmeralda Molina Calderón	MC17045
Alisson Odalis Palacios Peñate	PP16043

**TRABAJO DE FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE**  
**LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**DOCENTE DIRECTOR:**

Maestro Rafael Antonio Córdova Quevedo

**COORDINADOR GENERAL DE PROCESOS DE GRADO:**

Licenciado Israel Rivas

**CIUDAD UNIVERSITARIA, DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR CENTRO, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, 16 DE OCTUBRE DE**

**2024**

## AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR



### **RECTOR:**

MAESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

### **VICERRECTOR:**

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN

### **SECRETARIO GENERAL:**

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

## AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES



### **DECANO:**

MAESTRO JULIO CESAR GRANDE

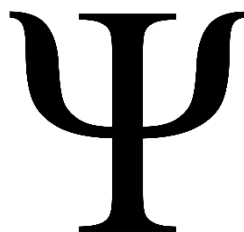
### **VICE DECANA:**

MAESTRA MARY CRUZ JURADO

### **SECRETARIA DE LA FACULTAD:**

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES PESHE PADILLA

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**



**JEFE DE DEPARTAMENTO**

MAESTRO WILBER ALFREDO HERNÁNDEZ PALACIOS

**COORDINADOR GENERAL DEL PROCESO DE GRADUACIÓN:**

LICENCIADO ISRAEL RIVAS

**DOCENTE DIRECTOR:**

MAESTRO RAFAEL ANTONIO CÓRDOVA QUEVEDO

## **Dedicatoria**

La presente propuesta de intervención psicoterapeuta está dedicada principalmente a los jóvenes atletas que representan a sus equipos, departamentos, familias, a ellos mismos, y sobre todo a los que representan a El Salvador a nivel nacional e internacional a través de la disciplina diaria con la que realizan sus entrenamientos y así mismo, el valor y el esfuerzo continuo en sus competencias, otorgándoles la importancia que implica ser atletas de alto rendimiento desde un enfoque que fortalezca y beneficie su salud mental.

Por otro lado, dedicada también, a los profesionales de la salud mental enfocados en la psicología deportiva que ejercen su labor en busca de mejorar las cualidades y capacidades de los jóvenes deportistas permitiéndoles desarrollarse de manera integral, tanto desde el área personal, como profesional, deseando que sea una propuesta útil y referente que guíe de manera óptima futuras intervenciones centradas en el atleta.

## Agradecimientos

En este momento tan especial y significativo de mi carrera profesional, es elemental para mí reconocer y agradecer a aquellas personas que han contribuido de manera invaluable en el desarrollo de este proceso de tesis. Sus contribuciones, ya sean grandes o pequeñas, han dejado un precedente en mi desarrollo personal y académico, fundamentales en cada paso de este arduo, pero gratificante camino hacia la culminación de este proceso de investigación.

Primeramente, quiero agradecer a Dios, por permitirme llegar hasta este momento y acompañarme a lo largo de mi carrera, por no soltarme y guiarme en los momentos más complejos, brindándome siempre resguardo en mis momentos de oración. Posteriormente, agradezco a mis padres, por apoyarme, creer en mí y en mis sueños, sobre todo por su amor incondicional. Reconozco sus esfuerzos y sacrificios, que me han permitido tomarlos como ejemplos de inspiración. Su sabiduría y su paciencia han sido los pilares más grandes que la vida me ha permitido gozar para seguir aprendiendo y creciendo en esta vida. Este logro es de ustedes.

Así mismo, a Milciades Sosa, por brindarme su apoyo, paciencia y comprensión a lo largo de todo este proceso, por entender mis días grises y celebrar todas mis victorias, su presencia y amor han hecho que este camino sea más liviano y significativo. Ahora bien, es un honor agradecer a mi compañera de tesis y fiel amiga Odalis Palacios, por su apoyo a lo largo del proceso de investigación, su paciencia y sabiduría han sido fuentes inigualables para mi crecimiento académico, además, por ser una red de apoyo fundamental en mi vida, permitiendo darle otro significado a mi vida a través del amor.

A continuación, quiero agradecer a nuestro asesor de tesis, Lic. Rafael Córdova, que gracias a su experticia y compromiso nos guio y condujo a un camino lleno de conocimientos que han enriquecido esta última etapa de mi carrera universitaria. Así mismo, agradezco a las personas que han formado parte tanto de mi ciclo académico, como de vida, siendo fuente de aprendizaje e inspiración y además, permitiendo construir una profesional más ética y humana. Finalmente, me agradezco por mi fortaleza frente a las adversidades, las cuales me han dejado definir a la persona que soy y la que aspiro ser. I cried a lot but I was so productive.

*Karla Molina*

## Agradecimientos

En este momento de reflexión y gratitud, deseo dedicar unas palabras para reconocer el apoyo y la colaboración de aquellos que han sido esenciales en el desarrollo y culminación no sólo del proceso de tesis, sino también de mi carrera profesional. Principalmente, quiero agradecer a mis padres por el amor y apoyo incondicional, siendo un pilar fundamental en mi vida y en la persona que soy ahora, reconozco los esfuerzos y sacrificios de ambos para verme crecer y convertirme en una gran persona y profesional. Así mismo, agradezco a mi hermano por estar, acompañarme y brindarme apoyo cuando más lo he necesitado, brindándome siempre un hogar en él.

Así mismo, quiero agradecer a mi abuelo, que está en el cielo, por ser luz en mí, por esperarme y agradecer verme llegar cada día, por acompañarme en las noches de estudio y por contarme historias infinitas. Agradezco a Julio Marroquín, por estar siempre presente, por escucharme, por secar mis lágrimas en los momentos difíciles y por celebrar cada logro conmigo, su amor incondicional ha sido mi inspiración y motivación. Por otro lado, quiero agradecer a mi compañera de tesis y amiga Karla Molina, por estar en las buenas y sobre todo en las malas, aun cuando no sabía que lo eran, agradezco su paciencia, su cariño, por convertirse en la mano fuerte cuando fue necesario y seguir acompañándome desde el amor, celebro este momento como siempre, juntas.

De igual forma, quiero agradecer al Licdo. Rafael Córdova, por su apoyo como tutor en nuestro proceso de grado siendo un asesor increíble, mostrando su compromiso, guiándonos de manera óptima, desde sus conocimientos y experiencias, así como aconsejándonos en cada paso que dábamos. Así mismo, agradezco a la Universidad de El Salvador, por enseñarme lo que es la lucha, por brindarme educación y ser la única opción que muchos jóvenes necesitamos para estudiar y convertirnos en profesionales, deseo hoy y siempre que la UES no muera. Finalmente, agradezco a cada persona que me brindó unas palabras de apoyo y me acompañó en el proceso, organizaciones que me abrieron sus puertas para aprender y encontrar mi camino, compañeras y compañeros que nos vimos aprender y desaprender, así como crecer, pero sobre todo me agradezco por ser fuerte y resiliente, perseverante a pesar de las adversidades y luchar siempre por mis sueños y mis ideales. Long Story Short, I survived.

*Odalís Palacios*

## Índice

Presentación .....	10
Resumen.....	12
Introducción .....	13
Capítulo I. Planteamiento del Problema .....	15
1.1 Situación actual del problema .....	15
1.2 Enunciado del problema .....	19
1.3 Objetivos de la Propuesta.....	20
1.3.1 Objetivo General.....	20
1.3.2 Objetivos Específicos.....	20
1.4 Justificación de la Propuesta.....	21
Capítulo II. Marco Teórico .....	23
2.1 Antecedente de la Problemática .....	23
2.1.1 Historia del deporte.....	23
2.2 Base Teórica.....	25
2.2.1 Fundamentos Teóricos de la Psicología del Deporte .....	25
2.2.1.2 Influencia de la Salud mental en el deporte.....	26
2.2.2 Estrés.....	27
2.2.2.1 Estrés en el deporte.....	29
2.2.2.2 Estrés precompetitivo .....	31
2.2.3 Rendimiento deportivo .....	35
2.3 Intervención psicoterapéutica en el estrés precompetitivo .....	39
2.3.1 Papel del Psicólogo Deportivo.....	39
2.3.2 Propuestas y medidas de intervención existentes .....	40
2.3.3 Intervención Psicoterapéutica Grupal .....	43
2.3.4 Enfoque de Intervención.....	44
2.3.5 Áreas priorizadas a intervenir .....	45
Capítulo III. Contenido de Intervención .....	48
3.1 Autoestima.....	48
3.2 Gestión Emocional.....	48

3.3 Motivación .....	48
3.4 Habilidades Sociales .....	48
a. Trabajo en equipo .....	48
b. Empatía.....	48
c. Comunicación.....	48
Capítulo IV. Metodología .....	49
4.1 Beneficiarios.....	49
4.2 Metodología .....	49
4.2.1 Tipo de Estudio.....	49
4.2.2 Enfoque de Estudio.....	49
4.2.3 Diseño de Estudio.....	50
4.2.4 Población y Muestra .....	50
4.2.5 Método.....	50
4.2.6 Actividades .....	50
4.2.7 Instrumento.....	51
4.2.8 Tiempo de Aplicación.....	52
4.2.9 Localización física y cobertura espacial .....	52
4.3 Evaluación del Programa .....	52
4.3.1 Evaluación de Validez de Programa.....	52
4.3.1.1 Pasos para la validación del programa.....	53
4.3.2 Evaluación de resultados psicoterapéuticos.....	53
4.3.2.1 Autoevaluación .....	53
Capítulo V. Análisis e Interpretación de Resultados.....	55
Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones .....	62
6.1 Conclusiones .....	62
6.2 Recomendaciones.....	63
Capítulo VII. Referencias bibliográficas.....	65
ANEXOS.....	73

## **Presentación**

En El Salvador el deporte es parte esencial en la vida de cada persona. Este se presenta no solo como una disciplina de entretenimiento, en donde, se vuelve parte de la cultura de un país, sino que también al convertirse en una disciplina de alto rendimiento, se convierte en parte esencial en el desarrollo nacional e internacional, promoviendo objetivos en materia de salud, educación e inclusión social, especialmente dirigido a adolescentes y jóvenes.

Sin embargo, que el deporte considere dichos aspectos de educación e inclusión no significa que no lleve consigo aspectos de competencia y rendimiento que lleguen a construir en los atletas problemas físicos, mentales y emocionales al no cumplir ciertas expectativas en relación a los resultados, posiciones y retribuciones que conlleva la competencia.

A través de la historia salvadoreña, las investigaciones y la bibliografía presentada en relación al vínculo del deporte en temas de salud mental, se visibilizó el poco interés que se ha tenido de las federaciones en apostarle a la intervención psicológica de sus atletas, entendiendo a los mismos como un resultado solo del entrenamiento físico y de las técnicas deportivas. Este aspecto se vuelve una problemática porque se construyen en base a ello, deportistas con problemas de inseguridad, autoestima, autoexigencia desarrollando incluso estrés crónico, ansiedad y depresión.

Por lo tanto, se vuelve importante crear una propuesta que entienda la importancia de generar en el atleta una estabilidad emocional, que pueda brindar información y un acompañamiento al equipo multidisciplinario deportivo, pero con más énfasis un acompañamiento al mismo atleta, que sirva como una forma de entender y comprender sus emociones, sentimientos y pensamientos, pero también le guíen para desarrollar comportamientos más adaptativos que mejoren su salud mental y emocional.

Dicha propuesta ha sido creada bajo una exhaustiva investigación de libros, estudios y tesis que señalan la importancia de identificar al deportista desde un lado más humanista y centrado en sus necesidades. Sin embargo, estas investigaciones no aportan de manera certera como debe de ser dicha intervención solidificando la teoría, más no la práctica. Por ello, esta propuesta busca

que el lector analice las variables y áreas señaladas y pueda encontrar en su contenido una forma de guiar al atleta a un desarrollo integral.

Esta propuesta busca una intervención psicoterapéutica grupal, pero sensibilizando al atleta en una intervención individual que puedan ser complementaria de la otra, a través de un modelo cognitivo conductual que intervenga de manera satisfactoria sus pensamientos, emociones y conductas, buscando una forma más funcional de analizar su entorno y sus necesidades, por medio de la intervención a la autoestima, la gestión emocional, la motivación y habilidades sociales. Dándole prioridad a su papel como individuo, pero también siendo parte de un colectivo.

Dicha propuesta busca también la posibilidad de generar en el equipo multidisciplinario las herramientas para entender el bienestar de los atletas. Además, de ser una propuesta que se pueda modificar en conveniencia de los profesionales, pero también de las necesidades del grupo a intervenir; por lo que cada sesión y área intervenida se presenta de manera detallada para facilitar su comprensión, adecuación y aplicación a través de estrategias y técnicas psicoterapéuticas objetivas y eficaces.

## Resumen

El estrés precompetitivo es un estado psicológico de afectación que puede jugar a favor o en contra de los deportistas en términos de rendimiento, previo a las competiciones, así mismo, es una respuesta a la demanda percibida por los deportistas en la ejecución de una tarea que es realizada bajo presión, que puede afectar de manera somática, cognitiva y disminuyendo su autoconfianza no solo en área de deportiva, sino en otros aspectos de su vida. Por lo que, para disminuir dicho estrés en las áreas deportivas, la presente investigación propone construir una serie de estrategias de afrontamiento que visibilicen la importancia de reconocer y entender las emociones, los pensamientos y las conductas que rodean las demandas del alto rendimiento a través del modelo cognitivo conductual, para crear herramientas en base a las necesidades de cada atleta, enfocados a la salud mental de los deportistas y sentar las bases para la construcción de federaciones deportivas más humanistas, a través de intervenciones psicoterapéuticas en donde se identifique la importancia del atleta y su estado mental.

***Palabras clave:*** estrés, rendimiento deportivo, psicología deportiva, psicoterapia

## **Introducción**

La presente propuesta de intervención es realizada como parte del proceso de grado para optar al título de Licenciatura en Psicología, en la Universidad de El Salvador; la cual tiene como título “Diseño y Validación de un Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo”.

Interviniendo y reconociendo la importancia de la valoración de los procesos psicológicos y/o situacionales que afectan de manera directa o indirecta a los atletas de alto rendimiento en su desempeño, y de esta manera logrando así, mejores resultados a nivel nacional e internacional, además de propiciar estados de salud mental en los atletas.

Comúnmente cuando se habla de deporte solo se relaciona a los estados de salud que aporta su práctica, sin embargo, el deporte por sí mismo y por cada disciplina tiene sus exigencias, por esta misma razón, en este proceso investigativo ahondaremos específicamente en el atletismo que es un deporte individual que contiene una diversidad de disciplinas que lo conforma, y como el estrés puede incidir en los atletas, al ser una variable con una gran influencia para su desempeño deportivo. A continuación, se detalla el contenido de los capítulos a abordar para explicar dicha temática.

En el primer capítulo, se describe el planteamiento del problema, en donde se profundiza sobre los retos y las demandas que enfrentan los atletas en sus ambientes deportivos, que da paso a explicar cómo el estrés funge como elemento condicionador de su desempeño en los entrenos y competencias; así mismo, se destaca la importancia del papel de la psicología deportiva, viéndola como la rama de la psicología que permite comprender e intervenir los pensamientos y emociones de los deportistas, reconociendo la utilidad del presente programa.

Posteriormente, en el segundo capítulo, se ahonda sobre las bases teóricas para el diseño de la propuesta, remarcando en primer lugar la historia del deporte y su relación con la psicología, los antecedentes del atletismo y sus tipologías, además, los inicios de la psicología del deporte y su apogeo en el contexto salvadoreño. Luego, se abordan las concepciones teóricas del estrés y del rendimiento deportivo, remarcando su influencia en los procesos psicológicos. Se finaliza este capítulo describiendo las propuestas y medidas de intervención para dicho programa.

En el tercer capítulo se describe breve y puntualmente en qué y cuántas son las áreas que se abordarán en el programa de intervención, destacando en cada una tres subáreas que permitirán desarrollar cada temática de una forma más integral y profunda.

Seguidamente, en el cuarto capítulo, se presenta la metodología de la investigación y del programa a utilizarse en el este trabajo, empezando por la descripción de la población beneficiaria del programa; así mismo, la metodología utilizada, describiendo el tipo de estudio, su enfoque, el diseño, los sujetos, describiendo sus características, el método por el cual se llevaría a cabo la aplicación del programa, las actividades del mismo, sus técnicas más relevantes, su tiempo y lugar de aplicación; además, la evaluación del programa y de sus resultados psicoterapéuticos.

Por último, en el quinto capítulo, se presenta el desarrollo de los planes operativos del programa de intervención, en donde se detalla el proceso de los pasos a seguir para desarrollar cada área, definiendo su temática, el proceso metodológico de la actividad y técnica, objetivo, procedimiento, recursos humanos, recursos materiales y el tiempo a llevarse para la sesión.

Luego de este capítulo, con la finalidad de dar a conocer los contenidos y autores de los cuales se ha basado este trabajo de investigación, se adjuntan todas las referencias de las fuentes consultadas y citadas en el marco teórico.

Finalmente, se anexan los materiales e instrumentos que se utilizaran para el desarrollo de cada una de las sesiones del programa, y de esta manera facilitar su uso al momento de llevar a cabo el proceso de intervención, así mismo, se adjuntan las cartas, resultados y demás documentos referentes al proceso investigativo.

## Capítulo I. Planteamiento del Problema

### 1.1 Situación actual del problema

Los problemas emocionales en los deportistas es un tema que poco se comenta o se estudia, debido a que siempre se ha supuesto que el deporte es saludable, sin embargo, este puede llegar a cargar consigo ciertas situaciones que afecten la salud del deportista, cuando hablamos de competición y alto rendimiento.

En el proceso de entrenamiento es importante que los requerimientos sean los adecuados a la capacidad psicofisiológica del deportista, de modo que los ejercicios le generen sentimientos de entusiasmo y alegría. Cuando este punto se encuentra en equilibrio, el deportista también puede experimentar sensación de seguridad y motivación para continuar con el entrenamiento. Si la intensidad del entrenamiento supera el potencial, entonces surgen los problemas emocionales del deportista, ya que la carga le supera y surgen emociones desagradables como respuesta a ese desbalance que se origina en el organismo. (Ucha, 2007)

Parte de ese desbalance que surge dentro del organismo del deportista, es el estrés. Es importante recalcar, que el estrés y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro.

Muchas veces, debido a la carga mental y física que conlleva una competencia, puede que no se sea muy consciente del estrés, sobre todo en las horas antes de una competencia, que es donde se suelen encontrar los más altos niveles de estrés, puesto que García, (2010) explica que cuando una persona realiza un deporte de alto rendimiento o profesional conlleva una exigencia demasiado alta para lograr un rendimiento adecuado, por lo que debe estar en su punto más alto en varios aspectos, ya sea, físicos, técnicos, tácticos, pero también psicológicos. Esto claramente repercute en el resultado de la competencia, ya sea en mayor o menor medida y de forma directa o indirecta; por lo tanto, un nivel elevado de estrés generaría un peor desempeño en la forma física, desencadenando problemas emocionales de seguridad y autovaloración.

Un deportista normalmente antes de cada competición está angustiado por la prueba que realizará, es aquí cuando empieza a dudar sobre su preparación y su habilidad para realizar la

prueba. Sus pensamientos pueden ser automáticos, puede que no tenga una base real y justificada, puede que realmente esté preparado, pero a su cuerpo eso no le importa. Williams (2001) advierte que este tipo de pensamientos llevan al deportista a mucho estrés y ansiedad que puede perjudicar su ejecución deportiva, como una alta tasa cardiaca y respiratoria, incluso demasiada tensión en su cuerpo, por lo que, estos aspectos le limitan a actuar bien en estas condiciones.

Este tipo de situaciones pueden conllevar demasiada exigencia, dificultad y demanda, por lo que la apreciación cognitiva de las demandas, de los recursos y de las consecuencias, puede generar demasiado estrés, dando respuestas emocionales como tensión muscular y ondas cerebrales negativas; esto perjudica a su conducta ya sea durante los entrenamientos, en la competencia o bien después de ella, a través de una mala ejecución, una toma de malas decisiones, e incluso una pésima percepción y memoria.

Por lo tanto, es importante que el deportista y demás involucrados en la escena deportiva puedan conocer qué es el estrés precompetitivo y cómo este afecta significativamente en la emocionalidad del deportista. El estrés precompetitivo, es un estado de estrés que refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión, y nerviosismo ante situaciones de competencia la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas.

El estrés que los deportistas experimentan puede iniciar por ser somático, es decir, al aumento de los indicadores fisiológicos, tales como tensión muscular, aumento de la frecuencia cardiaca, malestares estomacales y la sudoración; volverse un estrés cognitivo referido a la evaluación negativa que realiza el sujeto sobre su rendimiento y resultados y, la autoconfianza, refiere al grado de convicción del deportista de poder lograr lo que se propone, la cual opera como un regulador de la ansiedad (Burton, 1988)

Si bien el manejo y control del estrés precompetitivo depende de diversos factores como la autoconfianza, el optimismo, relaciones interpersonales en la literatura se observa de forma consistente que, cuando los niveles de estrés son elevados, se despliegan estrategias de afrontamiento para reducir la ansiedad y restaurar el equilibrio psicológico.

Las estrategias de afrontamiento refieren a los esfuerzos cognitivos y conductuales que se ponen en marcha para manejar las demandas, externas y/o internas, que son evaluadas como

mayores a los recursos del individuo. Es decir, son un conjunto de respuestas que elabora el individuo ante diversas situaciones estresantes (Márquez, 2006).

Dada su composición multivariante, algunos autores distinguen dos grandes tipos de estrategias de afrontamientos, las orientadas hacia el objetivo, donde se pretende cambiar aspectos de la situación a través de la planificación y análisis lógico (Smith, Ntoumanis, Duda, & Vansteenkiste, 2011); y las orientadas a la emoción, donde las acciones que se emplean tienen como finalidad la regulación de las emociones, mediante el autocontrol y la búsqueda de apoyo.

La adecuada utilización de las estrategias de afrontamiento, durante las competiciones, ayudan a manejar las emociones desagradables, organizar la recepción de la información, planificar las respuestas según los recursos disponibles y a la ejecución de las acciones apropiadas, permitiendo obtener un control favorable del estrés, por medio de la resolución del conflicto. Por otra parte, cuando el uso de estas estrategias es inadecuado y/o insuficiente, las emociones desagradables, a largo plazo, se traducen en satisfacción deportiva, empobrecimiento de la ejecución e inclusive, el abandono de la práctica deportiva (Márquez, 2006). Es por esto que, la utilización de estrategias de afrontamiento efectivas, permite a los deportistas mejorar tanto su rendimiento deportivo como su autoconfianza y autocontrol emocional.

Es de tener en cuenta, a la hora de intervenir en el campo de la psicología deportiva, que la visión de cada atleta o deportista no en base a números o cifras, si bien bajo el concepto de competencia se espera un resultado favorable; la parte humanitaria de la intervención debe ser esencial, con esto nos referimos que los atletas si bien buscan resultados de alto rendimiento, sus sentimientos, emociones y pensamientos son importantes, no solo como consecuencia a una competencia, sino como parte integral del ser humano, por lo que estas sensaciones deben de ser la guía en la que el deportista debe de seguir para tener un equilibrio mental y no dejar que la competencia desestabilice su salud.

Ante esto, se construye la importancia de que las federaciones de atletas puedan seguir sus entrenamientos desde un enfoque técnico, pero también psicológico, en donde, las percepciones de los atletas sobre su propia seguridad, valoración, autoestima, entre otros, también puedan ser intervenido, y en donde los entrenadores y familiares puedan jugar un papel esencial, entendiendo y comprendiendo la salud mental de los deportistas como base de cualquier competencia. La búsqueda de medidas, estrategias y técnicas de intervención que protejan la salud física, mental y

emocional de los atletas será determinante para consolidar una disciplina deportiva efectiva y saludable.

## **1.2 Enunciado del problema**

¿Incidirá la intervención de un programa psicoterapéutico en el estrés precompetitivo en el desempeño deportivo de los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo?

## **1.3 Objetivos de la Propuesta**

### **1.3.1 Objetivo General**

Diseñar y validar una propuesta de un programa psicoterapéutico para la disminución del estrés precompetitivo en los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo.

### **1.3.2 Objetivos Específicos**

- Orientar al desarrollo de una autoestima saludable a través de actividades que promuevan el fortalecimiento de la autoconfianza y autoconcepto permitiendo el reconocimiento de habilidades y destrezas de manera individual y colectiva.
- Promover el reconocimiento de las emociones que favorezcan el control y la gestión emocional a través de herramientas psicoterapéuticas que aporten a la disminución del estrés que pueda incidir en el rendimiento deportivo de los atletas.
- Lograr la consecución de objetivos y el alcance de metas que fortalezcan la motivación de los atletas a través de la formulación de proyectos de vida que permita la construcción de capacidades que favorezcan diferentes áreas de desarrollo.
- Fortalecer la integración y participación a través del desarrollo de habilidades sociales en los atletas, permitiéndoles la generación de vínculos sociales saludables, a través del trabajo en equipo, en donde, se establezca una comunicación asertiva y participativa.

#### **1.4 Justificación de la Propuesta**

En los últimos años el deporte ha evolucionado de manera importante en El Salvador. No solo desde un enfoque competitivo, sino también desde un enfoque que permite a los jóvenes desarrollarse integralmente, donde existe una educación deportiva, que influye en su calidad de vida, educación académica, desarrollo cognitivo, social y emocional, y por ende, una incidencia en la salud mental de la persona.

Ante esto, se busca que el atleta tenga un rendimiento óptimo, para lograr los fines que se propone la institución que representa y el mismo como deportista. Es por esto, que es necesario que exista un grupo interdisciplinario, como el entrenador, nutricionista, médico, psicólogo, entre otros, que le ayuden a alcanzar esos objetivos a través del mejoramiento en su desempeño. Por lo tanto, estos factores pueden ayudar al atleta a motivar su trabajo deportivo, pero también pueden servir como factores estresantes que afectan el rendimiento del atleta si no se cuenta con herramientas de gestión emocional adecuadas.

Es por ello, que la presente investigación desde el valor teórico, tiene como principio identificar el estrés pueden afectar el rendimiento competitivo del atleta, además, de explicar cómo el atleta percibe su propio rendimiento y que factores lo condicionan, así como la influencia del grupo en él, y cómo esto puede significar un bajo o alto rendimiento en el deportista, para así poder construir bajo una perspectiva psicoterapéutica herramientas que proporcionen una mejor gestión, que disminuya el estrés precompetitivo y no afecte de manera negativa su rendimiento.

Estos resultados serán estudiados desde la psicología, para entender que la salud mental del deportista, no solo está construido bajo ejes internos, sino también que la propia competencia trae consigo factores estresantes que afectan su estabilidad mental, por lo que el psicólogo deportivo debe tener implicaciones importantes y centrales en la vida del atleta.

A través, de la información obtenida y las teorías estudiadas, el valor práctico partirá de entender, cómo el deportista mejora o disminuye su rendimiento en relación al estrés, además, permitirá conocer la medida en que el comportamiento de estas variables o factores afecta al atleta y como la relación entre ellas puede ofrecer una posibilidad de mejoramiento y de influencia en el alto rendimiento del deportista.

Esto aportará no solo a que el atleta pueda adquirir mejores niveles o características competitivas que ayuden a alcanzar las metas propuestas, sino también pueden crear un hito histórico sobre cómo se percibe el deporte en El Salvador, donde el atleta sea más humanizado y también permita que el deporte salvadoreño consiga mejores alcances nacionales e internacionales, ayudando al deportista en estudio, pero también a las nuevas generaciones.

Es así, como la metodología de la construcción del diseño de un programa de intervención psicoterapéutico no solo aportará a la disminución del estrés precompetitivo, sino también ayudará a analizar las deficiencias del deporte salvadoreño y mejorar la forma en que entrenan los atletas, apoyando así en su rendimiento no solo deportivo o competitivo, sino también personal y mental. Ofreciendo de esta forma, la posibilidad de réplicas de ese mismo programa que aporte mejores logros individuales y colectivos en el atleta salvadoreño.

## Capítulo II. Marco Teórico

### 2.1 Antecedente de la Problemática

#### 2.1.1 Historia del deporte

La psicología del deporte es un área relativamente joven, cuyo objeto de estudio lo constituyen las particularidades psicológicas de la actividad deportiva y del deportista, Pérez (2015) relata que sus inicios se ubican en el periodo de 1879 con el nacimiento de la psicología, y se finaliza en 1919, coincidiendo con el fin de la Primera Guerra Mundial.

En el siglo XIX se empiezan a identificar las primeras investigaciones psicológicas en donde utilizan a los deportistas como sujetos participantes, un ejemplo de ello son los trabajos realizados en EEUU con ciclistas por N. Triplett (1898), o los realizados por G.W. Fitz (1885) con jugadores de tenis y tiradores de esgrima, analizando el tiempo de reacción, o por W.W. Davies en 1898 sobre la transferencia de la fuerza con deportistas de halterofilia (citado por Davis, Huss y Becker, 1995).

En el siglo XX otros autores como Patrick (1903) y H.H. Murphy (1916) investigaron sobre los efectos de la práctica del deporte analizando la psicología del juego, la educación física en niños y el entrenamiento deportivo dentro del sistema educativo. Sin embargo, no es hasta los años 1920 - 1945 que se destaca en la Unión Soviética a A.Z. Puni y P. Rudick, creando el primer laboratorio de Leningrado, donde inician investigaciones sobre el tiempo de reacción, las motivaciones hacia la práctica deportiva, el poder mental, las tensiones y la personalidad del deportista (Casis y Zumalabe, 2008) y diseñaron una política deportiva integral que incorporó desde el primer momento la Psicología.

La psicología deportiva siempre estuvo insertada en los planes de entrenamiento deportivo como algo natural, tanto para entrenadores como para deportistas, ya que los psicólogos del deporte habían sido anteriormente deportistas de élite y podían transmitir su experiencia con más eficacia (Steinbakh, 1987).

La base del asesoramiento y posterior intervención se fundamentaba en torno a las siguientes líneas: la motivación, el poder mental y la tensión precompetitiva, siendo las primeras aportaciones al ámbito aplicado a las del impacto de la competición en la psique de los esquiadores

y los efectos psicofisiológicos del tenis de mesa (Dosil, 2008). Ya en 1936 Rudik publica el primer manual de psicología de la actividad física y el deporte, con el título de Psicología: un manual para educadores físicos, profesores de deporte y entrenadores.

Por otra parte, Coleman y Griffith en 1925, empiezan trabajos aplicados de intervenciones directas con deportistas universitarios creando el primer laboratorio de psicología del deporte donde se investigaban temas como el tiempo de reacción, la personalidad, la habilidad motriz y el aprendizaje motor.

Es así como, a partir del año 1947 se introduce el término “preparación psicológica” para hacer referencia al trabajo centrado en las necesidades y demandas de cada deporte y deportista. Estas prácticas se generalizan asimismo en los países de Europa, organizándose en los centros deportivos centrándose en tres áreas: aprendizaje motor, técnicas de observación y activación fisiológica y preparación competitiva. En cambio, en EE. UU. las investigaciones giraron en torno a las habilidades motrices y los temas perceptivos en pruebas de laboratorio orientadas para la selección de pilotos debido a la II Guerra Mundial. (Pérez, 2015).

Es a través de estas pruebas de laboratorio y las constantes investigaciones a lo largo del tiempo en diversas partes del mundo, incluso en la actualidad, que la psicología deportiva ha tenido un crecimiento importante, tomando presencia esencial la labor del psicólogo deportivo logrando protagonismo en los diferentes deportes a través de un enfoque más cognitivo y social.

### **2.1.2 Historia de la psicología deportiva en El Salvador**

La historia de la psicología deportiva en El Salvador surge a través de libros de autores sudamericanos, centroamericanos y algunos de Estados Unidos y Europa; más que todo de España, además de recibir ciertos congresos deportivos, dentro de la década de 1970-80 y 90. Esto debido a que la Psicología del deporte era un área de investigación nueva en el país, se buscaban aportes de otros países que ya tuvieran antecedentes de trabajo y progreso dentro de la disciplina deportiva, como estudios sobre la personalidad de los deportistas en Estados Unidos y Europa occidental y la preparación psicológica de los deportistas en los países de Europa del este.

Así mismo, alrededor de estas épocas, específicamente a finales de los 90's y principios de los años 2000, parte un convenio de colaboración técnica entre la Empresa Cubadeportes, S.A. y

el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES). Entre los retos que esta tarea representaba, la especialista cubana en psicología del deporte Cristina Susse, se planteó como objetivos no sólo brindar asistencia desde el punto de vista psicológico a varias federaciones deportivas que así lo solicitaban, sino que al regreso a su país de origen dejar la semilla en formación de especialistas capaces de continuar dichas labores.

Por lo que, con el apoyo de la alta dirección de los deportes, se dio inicio al Proyecto de Psicología Deportiva del INDES, con varios estudiantes universitarios de la carrera de psicología de las diferentes universidades en el país. El objetivo fundamental del trabajo fue dotar a dichos estudiantes de los conocimientos necesarios para llevar a cabo la atención directa a diferentes federaciones ya no sólo de manera asistencial sino en el propio terreno de la ejecución del entrenamiento deportivo como medio de familiarización con actividades más complejas que el mero trabajo de apoyo psicológico a los atletas, tal como lo constituía el Control Psicológico del Entrenamiento Deportivo.

A través de estos eventos que han marcado un antes y un después en la historia de la psicología del deporte en El Salvador, la postura de esta rama plantea que hacer Psicología Deportiva formativa es un proceso teórico-práctico sistematizado, expresado en un programa con unidades básicas, en el cual se trata de aplicar el objeto de estudio de la Psicología, es decir, los fenómenos psíquicos cognitivos, afectivos y volitivos aplicados en el desarrollo formativo del entrenamiento físico táctico y técnico de los atletas de diferentes disciplinas deportivas, tratando de conocer y atender la correspondencia de los requerimientos de los deportes y las particularidades psíquicas de los deportistas.

## **2.2 Base Teórica**

### **2.2.1 Fundamentos Teóricos de la Psicología del Deporte**

El deporte en general representa una de las actividades humanas con más protagonismo social, en donde, los diferentes medios de comunicación crean espacios para su difusión, lo cual permite que se creen vínculos relacionados al sentimiento de pertenencia independientemente de las diferencias sociales y culturales.

La Psicología del deporte, es una ciencia relativamente nueva, esta ha ido a través del tiempo integrándose al mundo del deporte, esto claramente ha permitido que cada vez sean más

los profesionales de la salud mental quienes puedan intervenir en equipos deportivos, sin importar su disciplina, de esta forma, trabajan con deportistas e intentan enriquecer el deporte con la ciencia y a la vez se alimenta con los nuevos logros obtenidos.

C. Nachon y F. Nascimbene (2001) definen la psicología del deporte como una ciencia que está dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal de los deportistas. Es por esto que se entiende que en la psicología del deporte no existen “pacientes” sino más bien los Psicólogos especializados en deporte trabajan con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia.

Durante mucho tiempo, la psicología deportiva ha sido invisibilizada e invalidada pero los diferentes estudios, la investigación, los progresos y logros obtenidos con su aplicación en distintos deportes crea la posibilidad de que esta sea introducida en varios campos que conforman la escena deportiva. Sin embargo, es importante mencionar que, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no cambiará actitudes ni aptitudes, sino que de la misma manera que se entrenan las habilidades físicas y requieren práctica para lograr un nivel óptimo, las habilidades psicológicas también deben entrenarse de la misma manera.

### **2.2.1.2 Influencia de la Salud mental en el deporte**

La relación entre deporte y salud mental, se demuestra en diversos estudios, los cuales han puesto de manifiesto que la práctica regular de actividad física produce un aumento de la autoconfianza, sensación de bienestar y mejora del funcionamiento cognitivo, esto genera un impacto directo sobre la salud psicológica, la calidad de vida, la mejora de los estados emocionales y el autoconcepto, así como disminuciones en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, en una amplia variedad de poblaciones, sobre todo no clínicas (Fox, 1999)

En el contexto de salud mental, existe una variedad de circunstancias terapéuticas que están asociadas a la práctica deportiva, donde se considera a la actividad física como un aliado en los procesos de intervención en patologías tan frecuentes como el estrés, la ansiedad y la depresión, esto permite que puede establecerse como un elemento protector en la aparición de trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad social, falta de habilidades sociales, observando un alto grado de correspondencia en los temas relacionados a la interacción social y apoyo social;

sentimientos de seguridad; mejoría de síntomas; sentido de vida, experimentándose como socialmente incluyente, no estigmatizante y sobre todo, eficaz para la activa recuperación de los pacientes en el campo de la salud mental (Goodwin, 2003)

Wilner y Tone (2014) evaluaron a un grupo de personas a través de un estudio, en el cual midieron los niveles de actividad física, la ansiedad rasgo y la capacidad de resiliencia auto-percibida. Los resultados indicaron que la actividad física produce efectos protectores sobre la salud mental, mediante el aumento de la resistencia al estrés en los individuos con alto rasgo de ansiedad y evitando de esta forma desarrollar problemas clínicamente significativos de salud mental.

Por lo que se puede decir que, el deporte y la actividad física son herramientas que benefician tanto a la salud física como la salud mental, las participaciones basadas en la actividad física son de eficacia probada y asociadas positivamente a las intervenciones en salud mental, esto señala que existe una relación positiva entre los niveles altos de actividad física y un menor riesgo de padecer enfermedades de carácter físico y/o mental.

### **2.2.2 Estrés**

Cuando hablamos de estrés nos referimos al proceso en el cual nuestro cuerpo y mente atraviesa de forma natural y automática ciertas perturbaciones que alteran nuestro equilibrio emocional a raíz de las condiciones de nuestro medio social que resultan amenazadoras o desafiantes, las cuales nos demandan utilizar nuestros recursos físicos, mentales y conductuales para solventarlas.

Una de las definiciones más recientes acerca del estrés ha sido planteada por Bruce McEwen (2000, como se citó en Florencia 2012) como: *“El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual”*. Así mismo, el estrés puede definirse como todo aquello que perturba el estado de homeostasis fisiológica y psicológica, ya que el organismo lo percibe como una amenaza.

Al abordar la temática del estrés, existen diversas concepciones con las cuales se puede definir de una forma más integral el término, Oblitas (2004, como se citó en Naranjo 2009) explica que los enfoques fisiológicos y bioquímicos se centran en las respuestas orgánicas que se generan

en la persona cuando se enfrenta a una situación percibida como amenazante. En cambio, los enfoques psicosociales hacen énfasis en factores externos; es decir, en los estímulos y eventos productores de estrés.

Por su lado, los enfoques con una orientación cognitiva subrayan que el estrés surge a partir de la evaluación cognitiva que la persona realiza tomando en cuenta tanto aspectos internos como aquellos propios del ambiente. Esto quiere decir que desde un enfoque más integrador, el estrés debe de comprenderse a partir de una perspectiva más amplia, en donde más bien existe una relación dinámica entre la persona y el ambiente. Esto significa también que la persona no es una víctima pasiva del estrés, sino más bien que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos determina en gran medida la magnitud de la experiencia de este.

Debido a esto, para Naranjo (2009) define que el eustres es el estrés necesario en función de permitirnos progresar en las diferentes áreas de nuestra vida a través de estímulos siendo fuentes de éxito y felicidad. En contraparte, el distrés está relacionado a una demanda mucho más intensa y prolongada de actividad, lo que significa que implica afectaciones físicas y psicológicas debido al exceso de energía producida, generando así disgusto, tristeza, frustración, desequilibrio y alteraciones psicosomáticas. Además, esto está muy ligado a la forma en cómo cada persona recibe e interpreta los acontecimientos, lo que significa que una misma situación puede significar distrés para alguien, pero para otra eustres, o sea, lo que importa no es la situación o acontecimiento, sino más bien la forma en cómo lo percibe.

Por lo que, es importante que cada persona conozca tanto su nivel de estrés, sus límites y capacidad de adaptación, así como la dosis de presión que puede soportar, para evitar situarse en condiciones que superen su umbral de tolerancia al estrés. Ante esto, las personas pueden percibir sensaciones como placenteras o llenas de tensión, esto se denomina como estresores. Daneri (2012) define que los estresores desencadenan respuestas cognitivas, fisiológicas y conductuales, que al existir una falta de control sobre este agente de estrés, se da la aparición de efectos negativos de este estrés.

Debido al análisis de las diversas teorías referidas al estrés, Calzada (2017) expresa que uno de los principales exponentes, Hans Selye, en la década de los años 30, expuso en sus aportaciones la descripción de las fases del estrés, los tipos de estrés que existen y la importancia

del estudio de todo el proceso fisiológico, abriendo la posibilidad de identificar el estrés en una persona. Este autor lo nombró el estrés como el Síndrome General de Adaptación (SGA).

El síndrome general de adaptación empieza con la fase de alarma, haciendo referencia cuando un estímulo está provocando el estrés y requiere la producción de la máxima energía de la persona para así mover sus recursos y hacerle frente a la situación, lo que provoca diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.

Por otro lado, en la siguiente fase de adaptación, si bien se sigue manteniendo un estado de alerta, se toman medidas defensivas ante el estresor hasta intentar llegar a un equilibrio logrando así, retomar la homeostasis del organismo. Ante tantos recursos energéticos utilizados, se llega a la última fase, que es la de agotamiento, referida como aquella posibilidad de hacerle frente al mantenimiento del equilibrio al abusar de sus recursos, convirtiendo el estrés en crónico, evitando que dicho estrés disminuya.

Gálvez et al., (2015) explica que el estrés crónico tiene una duración de tiempo prolongado con una intensidad ya sea menor o mayor ante un estímulo real o imaginario en donde el organismo no es capaz de funcionar o reaccionar de una forma funcional, lo que en palabras de este mismo autor, significa: *“cuando el organismo se encuentra bajo presión continua o en situación de emergencia constante y se agotan los recursos fisiológicos y psicológicos de defensa del individuo, esta situación provoca una situación de estrés lo cual puede terminar en una patología”*.

En comparación al estrés agudo (Anexo #1, página 71), que es un estímulo real y de corta duración, además, la forma de estrés más común; Galvez et al., (2015) destaca que: *“puede ser considerado positivo como una reacción constructiva, una condición en la cual el organismo completo responde con prontitud, eficacia y espontaneidad a situaciones externas de emergencia, que generan preocupación y alarma”*.

### **2.2.2.1 Estrés en el deporte**

Anteriormente se definieron las concepciones teóricas acerca de la definición del estrés, ahora, es importante concebir que implica esta temática en el ámbito deportivo. El deporte forma parte de diferentes elementos técnicos, tácticos, fisiológicos y psicológicos, que al desarrollarlos

de forma efectiva les permiten alcanzar a los atletas un buen desempeño, mejorar su rendimiento, marcas y tiempos, evitar el riesgo de lesiones y además gestionar sus emociones.

Cuando hablamos de estrés en el deporte nos referimos a la experiencia de cada atleta en donde cada uno aprecia las exigencias a vencer que existen a su alrededor y valora si exceden o exigen sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la autovaloración de las posibilidades propias desempeñan un papel importante en la aparición de este estado (González, 2001). Así mismo se concibe como una afección psicológica producida por el desequilibrio entre las exigencias deportivas soportadas y la capacidad o incapacidad para desempeñarlas, impactando significativamente el rendimiento deportivo.

Un ejemplo de esto es cuando un atleta en un campeonato nacional ve a los demás competidores, con los cuales ya ha tenido una experiencia previa, lo cual hace que no aprecie o valore alguna amenaza debido a que él ha ganado las competencias anteriores con una gran ventaja, sin embargo, no puede descuidarse limitándose a no dar su mayor esfuerzo ya que si no quedara afuera de la siguiente competencia, por lo que para lograrlo pone sus fuerzas y capacidades en tensión para tener la fuerza y velocidad necesaria.

Por otra parte, este atleta al pasar las clasificatorias y enfrentarse con otros deportistas con similar o mayor nivel que él, sabe que ahora para ganar o mejorar su desempeño debe valorar y ejercer todo su potencial físico, técnico y estratégico desarrollado en su periodo de preparación. Esto implica que el atleta estará experimentando estrés al mantener sus objetivos y metas claras al momento de la competencia para lograrlos debido al proceso de activación que experimentará.

Por lo que, que este atleta está experimentando estrés quiere decir que está poniendo todos sus recursos en juego con el objetivo de solventar las demandas físicas y psicológicas que implica la competencia. Hay autores afirman que el estrés puede tener más respuestas positivas que limitantes al momento de una competencia, ya que predispone al organismo a mantener una mayor capacidad de atención, concentración y motivación para afrontar las demandas deportivas (Ferreira et al., 2002, citado por Gonzalez et al., 2019). El tipo de estrés que prevalezca será determinante para el tipo de respuesta que tendrá el atleta.

Entonces, si él reconoce a sus competidores, pero sobre todo también se reconoce en sí mismo su buen desempeño en situaciones anteriores, aplica las técnicas y estrategias practicadas

en los entrenos, confía en sí mismo y además conoce todos sus recursos para enfrentar la situación con éxito, muy probablemente el experimentará un estado de optimismo, confianza ya que su mente transformara el contexto en una situación estimulante propicia para que su cuerpo y mente identifiquen la manera de enfrentar la competencia.

Por el contrario, si el competidor percibe que sus contrincantes tienen una mejor preparación física, concibe que no tiene las suficientes herramientas tácticas ni técnicas, reconoce que carece de recursos para la competencia, su organismo no movilizará la energía requerida para hacerle frente a la situación competitiva. En este caso, el estrés supone un desgaste de energía que no se aprovecha y, por tanto, deriva en una serie de síntomas muy comunes en el deportista, como pueden ser: irritabilidad, fluctuación del estado de ánimo, dolor corporal, etc. (Linares, 2001, citado en Seco, 2022).

Lo que significa que a partir del contexto y de las interpretaciones que realiza cada atleta sobre las demandas externas, este empezará a experimentar ciertas reacciones como fisiológicas, cognitivas y conductuales, lo cual se denominan “respuesta al estrés” como explica Terron (2022) citando a Paffenbarguer en 1990. Estas interpretaciones están relacionadas a las fuentes que le producen el estrés, es decir, estas fuentes pueden ser situacionales, en donde el deportista coloca demasiada importancia al evento y entre más importancia se le da, mayor estrés producirá en el deportista, así como, también están en juego sensaciones de incertidumbre que no están relacionadas directamente con el deporte, sino más bien, con las diferentes áreas en las que el deportista se desarrolla, como la familiar o sentimental.

Así mismo, como el ambiente influye en el deportista, el mismo, puede ser una fuente de estrés, esto relacionado con la angustia, como rasgo de personalidad que predispone al atleta a ver la situación competitiva y la evaluación social como amenazante. Por ejemplo, un deportista con baja autoestima que presenta inseguridad en sí mismo, experimentará más angustia, en comparación a un deportista con alta autoestima, así mismo, se verá mayormente afectado por la angustia de ser evaluado por sus resultados y rendimiento físico.

#### **2.2.2.2 Estrés precompetitivo**

El estrés y el deporte han sido objeto de investigaciones, debido a las demandas que existen en este ámbito para entender la manera, cada vez más integral, de cómo determinados comportamientos, aspectos psicosociales, emocionales y físicos que rodean a los deportistas y que

influyen en el desarrollo de su desempeño deportivo. Muchos atletas en sus entrenamientos se destacan por su alto desempeño, velocidad, tiempos o fuerza, sin embargo, al enfrentarse a las condiciones que implica una competencia fracasan.

Las competencias deportivas pueden producir altos niveles de tensión en los participantes, los cuales pueden ser lo suficientemente intensos como para provocar desorganización en su atención y por ende en los resultados completamente desfavorables (Loachamín, 2015). El autor Pozo et al (citado por Loachamín, 2015) expresa que existen investigaciones que avalan que el estrés precompetitivo influye en la capacidad de pensar, toma de decisiones y en la focalización de la fuerza, tiene efectos negativos en la atención, concentración, motivación y, además, disminuye la autoconfianza del deportista, siendo considerado uno de los elementos que influyen en el rendimiento deportivo.

El estrés precompetitivo se define según Kent (2003) como

*“Reacción emocional negativa, de un deportista cuando siente que su autoestima se ve amenazada durante una competición. La amenaza procede del desequilibrio entre las demandas de la actuación en una competición y la percepción del deportista sobre su propia capacidad para cubrir esas demandas con éxito. El grado de estrés depende de la importancia que el deportista dé a las consecuencias de un fracaso”*

Loachamín (2015), lo define más como una manifestación necesaria de preparación para el organismo del deportista, que moviliza todo el potencial posible para la entrada en acción en un marco de exigencias muy elevadas, constituye una reacción de adaptación reforzada por la vía reflejo condicionada y añade que cuando se inicia la actividad competitiva las manifestaciones citadas desaparecen inmediatamente.

Davies y Armstrong (1991, citado en Garces et al, 1997) plantean que el estrés es difícil de definir ya que las reacciones varían debido a las diferencias en el temperamento, la capacidad, las experiencias de situaciones similares y la motivación y, por tanto, es más útil hablar en términos de estrés percibido. Es decir, la forma como una persona valora la situación concreta que ocasiona el estrés. El estrés podrá entenderse de dos maneras: la reacción del deportista al estrés (cómo reacciona conductual, cognitiva y fisiológicamente al estrés) y la fuente de estrés o estresor (cuáles son las fuentes que originan el estrés en el deportista).

Por tanto, resulta paradójico, ya que la práctica de deporte permite a las personas generar una mejora de su estado psicológico en general, destacando su seguridad en sí mismos, potenciando su valía personal, destacando el desarrollo de sus características y valores personales. Además, la elaboración de esquemas psicomotores al realizar actividades, según cada deporte, que potencien el desarrollo de la motricidad gruesa y fina.

Las preocupaciones de muchos técnicos y entrenadores de alto rendimiento es la deserción deportiva, el estrés y las estrategias de afrontamiento de este, a pesar de que el deporte en sí tenga sus efectos positivos. Una explicación ante este problema se atribuye a que el origen del estrés, sobre todo en los deportistas jóvenes, se encuentra en que estos son sometidos a competiciones continuas desde corta edad, Davies y Armstrong (1991, citado por Garces et al, 1997) explican:

*“Diversos agentes (entrenadores, familiares, clubes, etc..) provocan situaciones que generan presiones en los jóvenes deportistas que requieren un esfuerzo superior al normal, sin tener en cuenta la salud emocional del individuo que, en estos casos, queda seriamente dañada, y el desarrollo normal, tanto físico como psicológico, que en estas edades está en periodo de maduración”*

Estas presiones generan en los deportistas estados emocionales llenos de culpabilidad al no poder cumplir con los objetivos, incertidumbre sobre sí mismo que lo lleva a dudar de sus capacidades y así generando inseguridad, desamparo y remordimiento, a tal punto de llegarse a replantear si continuar o no en el deporte.

Malina (1988, citada por Abian et al, 2015) afirma que existen componentes de la demanda deportiva que deben ser considerados con respecto a la participación de los jóvenes en las actividades competitivas debido a que cuando un atleta no cumple con los requisitos o no posee los recursos necesarios a los cuales la demanda competitiva requiere para afrontarlas, no estaría capacitado para competir.

Cuando existe un desequilibrio entre las demandas competitivas y los recursos físicos o psicológicos, esto puede contribuir en la aparición de consecuencias físicas como lesiones, psicológicas como depresión, ansiedad o poca motivación, además, sociales como las críticas, deserción del deportista o aislamiento.

### **2.2.2.3 Estrés precompetitivo y sus efectos psicológicos**

El estrés precompetitivo en el deporte es caracterizado por manifestaciones mayormente negativas que afectan significativamente no solo en el rendimiento deportivo o resultados físicos, sino también, en sus estados emocionales. Esto puede conllevar a la falta de concentración, respiración acelerada, fatiga, dificultad para gestionar las emociones, entre otras respuestas, que al intensificarse y vincularse con pensamientos intrusivos y catastróficos se denomina ansiedad.

Cheng et al (2009, citando a Terron, 2022), define que la ansiedad en la psicología deportiva se concibe como un estado desagradable en reacción al estrés percibido en la realización de una tarea bajo presión.

De este modo, la ansiedad no se caracteriza por ser un constructo unitario, sino que se trata como un constructo multidimensional en el que interactúan componentes motores, cognitivos y fisiológicos (Terron, 2022).

Dejando claro de esta manera que, la diferencia entre estrés y ansiedad se basa principalmente en el énfasis que desde las distintas ramas científicas se da a los componentes psicofisiológicos. Spielberger (1976, citado en Terron, 2022), consideró que el término estrés debería denotar propiedades objetivas de los estímulos de una determinada situación y, por otro lado, el término ansiedad debería referirse más a la percepción que el individuo hace de una situación, entendiéndose como peligrosa.

Por otro lado, otro proceso psicológico como consecuencia de la influencia del estrés en deportistas de alto rendimiento es la motivación, en donde el autor Molinero (2011) la define como *“El producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física y deportiva, así como la intensidad de la práctica de esta actividad, la persistencia en las tareas y el rendimiento”*.

Este mismo autor propone tres tipos de motivación para explicar la participación en el deporte, la motivación intrínseca, extrínseca y la amotivación, al mismo tiempo afirma que cada una puede existir en un mismo atleta y en un momento determinado. La motivación intrínseca se caracteriza porque los participantes obtienen placer en la realización de las tareas durante los entrenamientos y las competencias, así mismo, la percepción de tener una buena evaluación y logros, por ende, estos elementos aportan a su valoración como persona. Cuando están presentes

emociones negativas como ansiedad, ira o tristeza, pueden hacer que se disminuya el disfrute de su tarea o a conductas evitativas.

Por otro lado, la motivación extrínseca se relaciona con las razones externas al practicante, estas razones pueden ser de índole social o material, donde se buscan satisfacer a través de la implicación del deporte. Uno de los métodos más usados para generar una alta proporción de este tipo, es el de las técnicas operantes y los programas de modificación y adquisición de conductas por medio de reforzadores, castigos e incentivos, que pareciera ser que en el deporte de alto rendimiento son usados de manera a veces poco controlada y un tanto empírica por parte de los entrenadores y directivos, ya que estos se centran mucho en la calidad y cantidad de “reforzadores, premios e incentivos” que, se piensan, harán que el deportista consiga mejores resultados.

Por último, la amotivación se define como el sentimiento asociado a la incompetencia y a la reducción del control de la actividad deportiva, en deportistas que no perciben la existencia de acciones o resultados de su rendimiento deportivo, por otro lado, cuando la percepción de competencia disminuye se puede dar lugar a dificultades en la adaptación a la situación deportiva que viven los sujetos, en otras palabras, es el resultado de un fracaso o sentido de no mejora en los deportistas.

### **2.2.3 Rendimiento deportivo**

Uno de los principales objetivos de la psicología deportiva es comprender qué aspectos psicológicos influyen en el incremento, disminución o el mantenimiento del rendimiento deportivo, sobre todo porque este término no sólo se refiere al desempeño de los atletas en las competencias, sino también en otros momentos de desarrollo de los atletas como lo son los entrenamientos, exhibiciones o tiempos de descanso (Martinez, 2020, citado en Gonzalez et al, 2022).

Al estudiar el rendimiento deportivo se destaca la relevancia que tienen la preparación psicológica en el deporte, en donde independientemente si son deportes individuales o colectivos, las emociones y sentimientos tienen un papel fundamental en la conducta del deportista, ya que sus cambios de humor, estados de ánimo, etc., pueden afectar su rendimiento en los entrenamientos y/o competencias.

El autor Billat (2002, citado por Hernandez et al, 2021) conciben este término como:

*“Acción motriz, cuyas reglas fija la institución deportiva, que permite al sujeto expresar sus potencialidades físicas y mentales. Por lo tanto, al hablar de rendimiento deportivo, cualquiera que sea el nivel de realización, desde el momento en que la acción optimiza la relación entre las capacidades físicas de una persona y el ejercicio deportivo a realizar.”*

Por otro lado, para Grosser y Neumaier (1986) el rendimiento deportivo se apoya en conocimiento de varias disciplinas científicas (por ejemplo, la física, la anatomía funcional, la fisiología, la cinesiología, la cibernética entre otras) y las desarrolla para describir la estructura completa del rendimiento deportivo, a lo que también los autores Montoro y de la Paz (2015) concluyeron que es *“El aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento. El rendimiento deportivo puede analizarse y controlarse en todas las magnitudes de la escala de tiempo”*.

Puede definirse como rendimiento deportivo al resultado de una acción o actividad deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias obtenidas por los deportistas en una competición (Martin, Carl y Lehnertz, 2001). Lo que significa que los indicadores que permiten hacer valoraciones acerca de los aciertos de cada disciplina deportiva están a un nivel subjetivo, refiriéndonos a lo que explican Núñez Prats y García-Mas (2017) como aquellas medidas delimitadas en tiempos, marcas, distancias recorridas, número de aciertos, canastas, goles, pases, etc.

### **2.2.3.1 Influencia del estrés precompetitivo en el rendimiento deportivo**

Tanto en la fase de los entrenamientos y competencias existen variables psicológicas que inciden en el rendimiento deportivo de cada atleta, a lo que Dosil (2004, citado en Martínez, 2020) afirma que es importante que se controlen o disminuyan a lo largo de los entrenamientos para que su incidencia no afecte de manera negativa. Sin embargo, al acercarse a la etapa de competición, las necesidades de los deportistas van cambiando en comparación a las de la etapa de entrenamiento, lo que implica que cada uno se enfrenta a periodos con cargas físicas y psicológicas más altas, prolongadas y casi diarias, que sin el cuidado oportuno pueden provocar monotonía, dolores o incluso lesiones.

Para Garfield y Bennett (1987, citado en Marinez, 2020), existen diversas variables psicológicas a tomar en cuenta que se ven afectadas por el estrés en el rendimiento deportivo, como lo es el proceso de activación, el cual se define como un proceso de combinación de la actividad fisiológica y psicológica en una persona y se relaciona con la motivación en un momento determinado. La intensidad de la activación varía a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo o la falta completa de activación, hasta la activación absoluta.

Por lo tanto, el proceso de activación, es personal y específico en cada atleta, debido a que varía de acuerdo a la tarea que se va a realizar y, además, del deporte que se practique. En la teoría de la U invertida por Yerkes y Dodson explica que existe un buen y alto nivel de rendimiento cuando hay un nivel óptimo de activación y un menor rendimiento con un nivel de activación bajo o muy elevado, lo que se ve reflejado en muchos atletas, por ejemplo, los corredores cuando están sobre activados y cometen salidas en falso en competencia y levantadores de peso con un nivel de arousal elevado que han olvidado ponerse talco o de gimnastas que, preparándose para hacer un salto elevado en el aire, han perdido la concentración al preocuparse demasiado por una posible caída.

Es decir, que los bajos o altos niveles de activación, están ligados a la forma en como cada atleta los interprete, proceso que está relacionado con la autoconfianza, la cual depende de las percepciones y valoraciones que un deportista tiene acerca de sus capacidades personales frente a una tarea específica que requiere la expresión de habilidades. Se concibe como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa (Gould y Weinberg, 2010). El autor Dosil (2004, citado en González et al, 2022) explica que *“la autoconfianza se construye de acuerdo con experiencias pasadas que tiene el deportista, con respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea”*, aclarando según Bandura (1997, citado en Guillen, 2007) no se refiere a la medida de las destrezas que posee, sino a la creencia acerca de lo que se puede lograr bajo diferentes condiciones, con cualquiera de las habilidades que se tengan.

Ante esto, podríamos indicar que los atletas que presenten altos niveles de confianza activan emociones agradables que están ligadas a las conductas productivas de logros, como su propio esfuerzo y a la persistencia, además, producen un uso más eficiente de sus recursos cognitivos, lo que les permite mejorar los resultados de su rendimiento, pero por el contrario, tanto, sus características personales y físicas, o también la cultura organizacional del deporte practicado

han jugado un papel importante en el desarrollo de experiencias personales desagradables, el atleta tendrá una percepción baja de su propia capacidad, lo que se ha asociado a mayores dificultades para mantener el sentimiento de competencia en la actividad, y se acentúe la presentación de conductas como ausentismo, falta de esfuerzo que lleven al abandono de la actividad o al deterioro de la ejecución.

Dicho esto, continuando con el desarrollo de los factores externos e internos que están relacionados al rendimiento deportivo, se destaca la motivación, al ser un proceso en el que tanto sus procesos psicológicos, pero también las variables que existen en su medio social, permiten al atleta determinar su conducta según lo que quiere lograr o desean entendiéndose como la dirección del esfuerzo orientado a un objetivo, y además, a la intensidad del empeño persistente en determinados comportamientos, lo que significa, cuanto mayor atracción siente el deportista por una actividad u objetivo, mayor será la intensidad que aplicará para conseguir su meta (Salvo, 2014).

Un ejemplo de esto es cuando los atletas movidos por la expectativa del triunfo tienden a elegir tareas de mediana/alta dificultad en relación con la ejecución de su disciplina deportiva (búsqueda de situaciones que se relacionan con el riesgo y desafío), en tanto que los deportistas particularmente motivados en evitar el fracaso, eligen tareas muy fáciles o muy difíciles (evitación de situaciones que conllevan riesgo o desafío) (Escartí y Cervelló, 1994). La selectividad que presentan los deportistas para determinar a qué le van a invertir su energía motivacional, también está vinculada con el proceso de la atención, ya que permite al individuo establecer contacto con los estímulos más relevantes de la situación en el momento presente, omitiendo o eliminando aquellos otros que no son importantes.

Kent (1998, citado en Salvo, 2014) la define como *“selección de información con la cual la mente puede concentrarse en uno de varios objetos o pensamientos presentes simultáneamente. La atención implica desatender ciertas cosas para afrontar otras con eficacia”*, además, su desarrollo depende de cada deporte y la tarea que realice cada atleta estará determinada por un requerimiento atencional diferente, lo que significa que en la medida que logren aprender a identificar los estímulos relevantes y también a gestionar los estímulos fluctuantes, su rendimiento deportivo no se verá afectado negativamente. Sin embargo, cuando los deportistas perciben un desequilibrio entre todos esos estímulos producen estados de estrés.

Pues bien, este estrés surge al identificar que las demandas o exigencias del ambiente son mayores a los recursos que se poseen, lo que acompañado de un incremento en el nivel de activación desencadenando alteraciones en el funcionamiento emocional y nervioso, llamamos como ansiedad. Hanin (1980, citado en Borges, 2016) concluye que los niveles de activación por cada atleta son un proceso completamente individual, y además, expresa que cada uno, independientemente de la disciplina deportiva que realice, tiene una zona óptima de activación en la que se producía el máximo rendimiento.

Por esta razón, el deportista alcanzará sus mejores rendimientos cuando su ansiedad precompetitiva se sitúe dentro de un estrecho rango o zona óptima de funcionamiento, una zona que depende en gran medida de las características personales del sujeto y de la mayor o menor dificultad de la tarea, sin embargo, esto también está ligado a que tan intensa y la naturaleza de las emociones vividas por el deportista, ya que este debería de tener un nivel moderado de ansiedad somática y un bajo nivel de ansiedad cognitiva para obtener un buen rendimiento, ya que estos dos factores tienen efectos independientes sobre esta variable (Salvo, 2014).

## **2.3 Intervención psicoterapéutica en el estrés precompetitivo**

### **2.3.1 Papel del Psicólogo Deportivo**

Según la Universidad Europea (2022), el psicólogo especializado en deportes se dedica al análisis del comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte. Examina y estudia los procesos cognitivos, emocionales y conductuales relacionados con el entrenamiento físico y la competición para comprender su impacto en el rendimiento.

Por ende, debido al impacto en el rendimiento las responsabilidades del psicólogo deportivo son diversas, entre ellas se pueden mencionar que es necesario que se realicen evaluaciones exhaustivas de los deportistas mediante técnicas como entrevistas, observaciones, cuestionarios y pruebas psicométricas, con el objetivo de construir perfiles psicológicos individualizados y comprender los factores que influyen en su rendimiento deportivo y ofrecer diversas estrategias psicológicas destinadas a mejorar el rendimiento deportivo. Esto implica asesorar a los deportistas para que optimicen su atención y concentración, manejen sus emociones de manera efectiva, incrementen su motivación, reduzcan la ansiedad previa a la competición y refuercen su confianza en sí mismos.

Por otra parte, se encarga de brindar apoyo psicológico durante el proceso de rehabilitación de lesiones, ayudando a los deportistas a mantener la motivación y facilitándoles herramientas para una reintegración gradual al entrenamiento a través del diseño de planes de intervención que promuevan estilos de vida activos y saludables, cumpliendo así un papel de asesor y capacitador a técnicos, monitores y entrenadores con el objetivo de crear un entorno propicio para el entrenamiento y motivar a los deportistas a alcanzar su máximo rendimiento.

Así mismo, promueve la cohesión en los deportes de equipo, trabajando para que cada miembro rinda al máximo y se sienta parte integral del grupo a través de la implementación de programas de intervención grupales para fomentar un clima de entrenamiento positivo en el que todos los integrantes del equipo se sientan cómodos.

Es importante mencionar, que si bien gran parte de los que participan del entorno deportivo, como lo es el equipo multidisciplinario y los mismos deportistas consideran de gran importancia el aspecto psicológico, es escaso el tiempo y la dedicación a entrenar las habilidades mentales que tienden a mejorar el desempeño deportivo. Esto debido a que la atención del cuidado del deportista se centra en el entrenamiento físico y se espera que las sensaciones, sentimientos y emociones relacionadas al deportista se ajusten de manera individual o por sí solas, por lo que parte del trabajo del psicólogo deportivo es colaborar en el desarrollo de programas de preparación mental en deportistas que tiendan a mejorar sus habilidades o aptitudes mentales (Favero 2018).

Es así como el psicólogo deportivo trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como la motivación, autoconfianza, autoestima, autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas, la autodisciplina en el entrenamiento, la actitud y el pensamiento positivo, establecimiento de estrategias generales de desempeño, entre otras.

### **2.3.2 Propuestas y medidas de intervención existentes**

Cuando el estrés precompetitivo se entiende como negativo, surge cuando un deportista experimenta un desequilibrio entre la demanda deportiva y su recurso psicológico de afrontamiento. Nuñez & García (2017) explican que esta demanda puede ser externa, la cual podría ser una crítica del entrenador, la sobrecarga de entrenamientos, la competición. Una demanda interna podría ser cuando un deportista comete un error y realiza sus propias atribuciones que le generan tensión. Cuando este estrés se prolonga en el tiempo genera retraimiento o aislamiento,

insomnio, poca comunicación, agresión, presencia de enfermedades físicas, gástricas o probabilidad de lesiones.

Lazarus & Folkman (1984) proponen dos estrategias para afrontar el estrés: afrontamiento directo o dirigido al problema; una estrategia aplicada externamente a la fuente ambiental, son las acciones directas, conductas reales, mediante las que el individuo se esfuerza con la intención de cambiar sus relaciones con el ambiente, resolver, modificar o alterar el problema, esta dimensión incluye:

- Relajación Somática
- Imaginería o visualización

Por otro lado, otra estrategia es el afrontamiento indirecto o dirigido a las emociones, son acciones mediante las cuales el sujeto intenta la minimización de la angustia, y la reducción de sus efectos psicológicos. Este afrontamiento va enfocado a regular la respuesta emocional que el problema ha generado, el cual se puede ejecutar a través de:

- Escape - Evitación
- Autocontrol
- Autodiálogos
- Autoconfianza
- Salida de emociones
- Reevaluación de situaciones

Así mismo, Bandura (1997) aseguraba que una estrategia efectiva para intervenir y afrontar el estrés en la precompetencia era la autoconfianza, a través de autoinstrucciones o autodiálogos que sirven para mejorar la eficacia personal y la conducta deportiva. Es vital mencionar que la autoconfianza no está referida a que los deportistas crean que van a ganar o que jamás cometerá un error, sino que tengan la creencia para ser capaces de vencer y superar los obstáculos y errores que inevitablemente sucederán, por lo que la autoconfianza aporta un autocontrol personal ante situaciones estresantes.

Es así como diversos autores señalan que es importante que el deportista pueda desarrollar habilidades psicológicas, que puedan aportar en el rendimiento deportivo y en su afrontamiento con el estrés, y así reducir las respuestas conductuales y psicológicas, entre ellas se mencionan:

- Reestructuración de pensamientos
- Técnicas de relajación fisiológica
- Visualización o imaginería
- Técnicas de respiración
- Autodiálogos

Finalmente, un estudio que fue base para la realización de otros modelos fue el modelo de Anshel en 1990). Anshel mencionaba que el afrontamiento al estrés deriva en el control de las emociones, organización de la recepción de información y planificación de respuestas ante situaciones de estrés. Por lo que Márquez (2006) toma bases de ese modelo e interviene bajo las mismas técnicas de afrontamiento que Anshel como técnicas de respiración, relajación somática, visualización o imaginería como afrontamiento para intentar mantener el mismo régimen del entrenamiento físico, y para ayudar a controlar y regular el nivel de arousal y centrarse en los aspectos importantes del deporte en entrenamientos y competiciones. Sin embargo, agrega fases que aporten para el control de estrés del deportista:

- Primera fase. Orientación y conceptualización de la naturaleza de las respuestas del estrés, los efectos del estrés sobre la ejecución, explicando el modelo del estrés para ayudar a los deportistas a entender sus propias respuestas.
- Segunda fase. Adquisición de destrezas, cuyo propósito es desarrollar estrategias de afrontamiento con elementos de relajación y visualización, sustituyendo las ideas desencadenantes del estrés por cogniciones específicas para reducirlas.
- Tercera fase. Consiste en la práctica o seguimiento de estas destrezas uniendo las tres técnicas psicofisiológicas: respiración, la relajación progresiva de Jacobson y visualización como respuesta integrada de afrontamiento para la reducción del estrés.

Es importante señalar que la mayoría de autores mencionados e investigados utilizan técnicas de reestructuración cognitiva, así como ven la necesidad de construir intervenciones en que la mente, las conductas y las emociones se encuentren en equilibrio, por lo que si bien no está mencionado de manera explícita, se evidencia la presencia de un enfoque cognitivo conductual en donde exista una intervención estructurada y centrado en ese pensamientos automáticos y negativos que construyen una emocionalidad negativa y disfuncional.

### **2.3.3 Intervención Psicoterapéutica Grupal**

La psicoterapia grupal es la aplicación de técnicas psicoterapéuticas dirigidas a un grupo de pacientes o consultantes. Este grupo psicoterapéutico tiene como finalidad dotar a sus miembros de estrategias adecuadas de afrontamiento y de recursos tanto cognitivos, como emocionales adaptativos para el cambio, aumentando su autonomía y potenciando el crecimiento personal en cada uno de los miembros.

La forma en cómo los miembros del grupo se perciben dentro del mismo es importante, esto debido a que si bien las técnicas y estrategias psicoterapéuticas son esenciales, el mismo grupo también se ve construido como un instrumento de cambio, lo que permite que puedan desarrollarse a través de un gran potencial terapéutico, en donde, cada miembro recibe y comparte retroalimentaciones (feedback) sobre el significado y el efecto de las diversas interacciones que suceden entre ellos, creando así una valiosa herramienta terapéutica, complementando el tratamiento psicoterapéutico individual.

Los procesos que se siguen para poder desarrollar de manera efectiva una psicoterapia grupal dependerá del modelo de intervención que se pretenda aplicar. Sin embargo, la intervención grupal sigue una trayectoria más o menos predecible en su evolución y desarrollo, apegándose en mayor o menor medida a una serie de fases o etapas que constituyen el proceso de intervención: 1) fase de exploración, 2) fase de transición y trabajo, y 3) fase de consolidación o terminación. (Puerta & Padilla, 2011)

Durante la primera fase de exploración los miembros aprenden a definir sus propias metas, clarifican sus expectativas y objetivos, además de ser un espacio para la construcción de la cohesión de grupo y confianza, permitiendo un desarrollo óptimo en la intervención, de esta forma, el terapeuta estará en posibilidades de tener mayor comprensión del funcionamiento grupal, recogiendo la narrativa de las personas, su sistema de creencias, estrategias de afrontamiento, situaciones de vulnerabilidad, pensamientos y significados.

Por otro lado, en la fase de transición y trabajo se busca que las personas sean conscientes de los elementos relacionados a sus problemáticas actuales como sus emociones, pensamientos, conductas, sensaciones, etc., llevándolos a comprender el significado de los mismos y motivarlos a realizar acciones en pro de su recuperación. a través de estrategias y actuaciones específicas en función de las necesidades particulares y evolución del grupo.

Así mismo, al finalizar el proceso, la fase de consolidación o terminación busca ayudar a los pacientes a reconocer e interiorizar los procesos de cambio que acontecieron en la intervención psicoterapéutica, buscando así el descubrimiento de los recursos internos de cada miembro del grupo y así, poder incrementar el bienestar, físico, mental y emocional.

#### **2.3.4 Enfoque de Intervención**

Según Puerta y Padilla (2011) la psicoterapia cognitiva conductual es un modelo de tratamiento que trabaja ayudando al paciente a que cambie sus pensamientos, emociones, conductas y respuestas fisiológicas disfuncionales por otras más adaptativas para combatir sus problemáticas. Este modelo de psicoterapia es estructurado, activo y centrado en el problema.

Este modelo permite en primera instancia que los individuos aprendan a monitorear y a reconocer los pensamientos automáticos negativos, a averiguar cómo estos pensamientos dan lugar a pensamientos, conductas y sensaciones somáticas desagradables e inadecuadas. Luego, se guía a los pacientes acerca de cómo examinar la exactitud y la utilidad de dichos pensamientos, a ponerlos a prueba empíricamente, a arriesgarse para encontrar un nuevo tipo de refuerzo y a generar cogniciones más equilibradas y adaptativas. Además de aprender a modificar estas cogniciones distorsionadas permite a los pacientes a caracterizar y modificar creencias centrales e intermedias, que son la base de esos pensamientos automáticos.

A partir de ello, se pueden establecer ciertos objetivos bases e importantes para comprender la efectividad y eficacia de dicho modelo, entre algunos podemos mencionar la disminución del pensamiento disfuncional. Beck (1979) planteó que es vital poder intervenir en tres elementos básicos: a.) Triadas cognitivas, que son patrones de ideas y actitudes negativas de sí mismo, del mundo y del futuro. b.) Esquemas negativos, refiriéndose a patrones de pensamientos estables y duraderos que representan las generalizaciones de una persona acerca de experiencias pasadas, y de esta manera juzga el presente y el futuro. c.) Distorsiones cognitivas: tales como la inferencia arbitraria, abstracción selectiva, sobregeneralización, magnificación/ minimización, personalización y pensamiento dicotómico.

Así mismo, el modelo cognitivo conductual también busca que el paciente pueda incrementar las habilidades de autocontrol a través del alcance de metas, en relación a tres procesos secuenciales: automonitoreo, autoevaluación, auto refuerzo, esto con el objetivo de que las personas puedan aprender a retroalimentarse y reforzarse positivamente, de manera óptima para

mejorar sus habilidades y capacidades. De igual manera, es esencial optimizar la capacidad de resolución de conflictos y aumentar las habilidades sociales e interpersonales.

Con relación a las técnicas de intervención en este modelo, Caballero y Gálvez (2019) refieren que la Terapia Cognitivo Conductual incluye técnicas de psicoeducación, de cambio en pensamientos, conductas y de activación fisiológica. Por otro lado, dentro de las técnicas que contribuyen a la adherencia al tratamiento y que buscan generar un impacto de mayor relevancia, se encuentran las técnicas psicoeducativas y conductuales

### **2.3.5 Áreas priorizadas a intervenir**

Tomando en perspectiva las diferentes fuentes de información investigadas y estudiadas, se permitió visibilizar la importancia de ciertas áreas de intervención, las cuales apoyarán y ayudarán al desarrollo integral de los atletas, mantenimiento la práctica técnica, pero también adquiriendo protagonismo la salud mental de los deportistas. Esta intervención permitirá disminuir las variables relacionadas al estrés competitivo y aumentar los procesos psicológicos que ayuden a la adaptación y mejoramiento psicosocial.

#### **a. Autoestima**

La autoestima se puede entender como un conjunto de percepciones, sentimientos y pensamientos relacionados a la valoración que cada persona tiene de sí mismos. Para el psiquiatra Enrique Rojas (2022), la autoestima *“se vive como un juicio positivo sobre uno mismo, al haber conseguido un entramado personal coherente basado en los cuatro elementos básicos del ser humano: físicos, psicológicos, sociales y culturales”*. Debido a estos elementos va creciendo la propia satisfacción de la persona, así como la seguridad de uno mismo y frente a los demás.

La autoestima en los niños y niñas es el resultado de múltiples factores, principalmente de su relación con su familia y entorno social cercano. Cuando la persona crece en un ambiente familiar sano, estimulante, motivador y con conductas adecuadas, habrá mayor probabilidad de que desarrolle buena autoestima, genera autoconfianza y se desenvuelva mejor en la vida. Sin embargo, la autoestima no es estática, sino que, se va construyendo, desarrollando y cambiando durante la vida.

Por lo que, la autoestima se va desarrollando, hay ciertos elementos que son parte de la construcción de esa valoración, entre ellas se encuentran: 1) Autoconocimiento, el cual consiste

en el reconocimiento de las habilidades, capacidades, así como sus limitaciones, de igual forma los defectos y virtudes. De igual manera, el 2) autoconcepto, referida a la idea que tenemos de nosotros mismos, estos están determinados por las actitudes, aptitudes, esquema corporal y la valoración externa. 3) Autoevaluación, es la capacidad de desarrollar un juicio propio y analizar lo positivo o negativo de una actitud, este elemento también implica el cambiar y crecer. 4) Autoaceptación, significa reconocer, aceptar y valorar todas las partes de sí mismo como un hecho objetivo, así como asumir la capacidad de mejorar atributos de una manera positiva. 5) Autorrespeto, entendemos que tenemos criterios y valores propios, conocemos mejor qué es lo que necesitamos y queremos, así que tenemos mejor determinación para alcanzar nuestros objetivos.

#### b. Gestión emocional

La gestión emocional permite que las personas puedan identificar cada una de sus emociones a partir de su reconocimiento y aprender a ajustarlas a una estabilidad mental mucho más integral. Este proceso ayuda a la hora de tomar decisiones y a adaptarse a la realidad que una persona vive ya sea positiva o negativa, lo que permite adecuarse al entorno de cada día. La manera en que cada ser humano experimenta una emoción es personal y única.

Para poder gestionar las situaciones es primordial desarrollar una inteligencia emocional. Las personas desde muy jóvenes deben de aprender a gestionar diferentes habilidades psicológicas, estas hacen que expresen de manera equilibrada cada una de las emociones. Entender las emociones de los demás y utilizar la información que se recaba de todo ello ayuda para así poder orientar el comportamiento y pensamientos.

La orientación oportuna para la gestión emocional permite que las personas puedan incrementar la capacidad de trabajar en equipo, así como tomar conciencia de todas y cada una de las emociones, de esta forma, será mucho más fácil razonar y comprender los sentimientos de los demás, pero mucho más importante comprender los sentimientos y emociones de sí mismo y así obtener pensamientos más funcionales.

#### c. Motivación

La motivación es un aspecto de enorme relevancia en las diversas áreas de la vida, porque orienta las acciones y se conforma así en un elemento central que conduce lo que la persona realiza y hacia qué objetivos se dirige. De acuerdo con Santrock (2002), la motivación es “*el conjunto de*

*razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido”.*

La motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano deportivo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma.

#### d. Habilidades Sociales

Las habilidades sociales son aquellas conductas que se realizan cuando se interactúa con otras personas y que permiten relacionarse con ellas de forma satisfactoria, por ejemplo, saber iniciar y mantener una conversación, saber escuchar, ponerse en el lugar del otro, entre otras. Estas conductas van a estar presentes a lo largo de la vida y se van adquiriendo con el objetivo de adaptarse a diferentes entornos y situaciones. No todas las personas las desarrollan de la misma forma, pero con la práctica se pueden mejorar o adquirir.

En el ámbito deportivo, estas habilidades sociales se desarrollan desde el momento en que los jugadores tienen que relacionarse con sus compañeros/as, con su entrenador/a o con los jugadores del equipo contrario. Aparte de aprender un deporte, se aprenden valores y una serie de habilidades importantes para los distintos ámbitos de la vida, que pueden marcar la diferencia en este tipo de contextos competitivos.

## **Capítulo III. Contenido de Intervención**

### **3.1 Autoestima**

- a. Autoconfianza
- b. Autoconcepto

### **3.2 Gestión Emocional**

- a. Control del estrés
- b. Ansiedad pre competitiva
- c. Pensamiento disfuncional
- d. Estrategias de afrontamiento

### **3.3 Motivación**

- a. Automotivación
- b. Consecución de objetivos
- c. Proyecto de vida

### **3.4 Habilidades Sociales**

- a. Trabajo en equipo
- b. Empatía
- c. Comunicación

## **Capítulo IV. Metodología**

### **4.1 Beneficiarios**

A través del diseño y validación del programa propuesto, las personas beneficiarias serán adolescentes y adultos jóvenes atletas de alto rendimiento, pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Atletismo. De igual forma, al intervenir a los adolescentes y jóvenes atletas de manera indirecta se verán beneficiados el equipo técnico, entre ellos podemos mencionar entrenadores, psicólogos deportivos, y equipo de deportistas de diferentes disciplinas también pertenecientes a la Federación. Por otro lado, también se verían beneficiados las diferentes redes de apoyo de los atletas, como familiares y amigos, esto debido a que se espera que, mediante el desarrollo de habilidades y estrategias, los diferentes entornos a nivel profesional, personal y familiar puedan crear mejores niveles de estabilidad emocional.

### **4.2 Metodología**

#### **4.2.1 Tipo de Estudio**

El tipo de estudio se basa en un tipo de investigación documental la cual se puede comprender como un proceso mediante el cual se recopila información con el propósito de obtener un conocimiento sistematizado sobre un tema en particular. En ese sentido, para la presente investigación se realizó una recopilación, organización, valoración crítica, análisis y síntesis de información documentada en libros, tesis, informes, ensayos, entre otros tipos de fuente sobre el tema en estudio, de esta manera poder tener una base fundamental para la creación de un programa de intervención psicoterapéutica integral.

Así mismo, el tipo de estudio también se categoriza como de tipo de validación, ya que implica una evaluación objetiva de expertos y profesionales que estén relacionados con el área de aplicación, en este caso, el área deportiva, y de esta manera ofrecer evidencia certera de la efectividad del programa, técnicas, metodología propuesta y la calidad de su contenido.

#### **4.2.2 Enfoque de Estudio**

La propuesta de intervención psicoterapéutica corresponde a un enfoque de estudio cualitativo, debido a que este implica una recolección, análisis e interpretación de información que permita responder la pregunta de investigación, a través de la sensibilización con el ambiente, el contexto, así como dar valor a las experiencias y vivencias de los sujetos de estudio referente a la problemática.

### **4.2.3 Diseño de Estudio**

El diseño de estudio para la formulación de la propuesta de intervención psicoterapéutica fue a través de un método no experimental ya que no existió la manipulación intencional de las variables, sino que se concentró en el estudio, análisis y comprensión de la problemática.

### **4.2.4 Población y Muestra**

La población a la cual está dirigida la presente propuesta es a adolescentes y jóvenes adultos, atletas de alto rendimiento, pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Atletismo, de manera voluntaria, que sus entrenamientos se desarrollen dentro de la sede San Salvador: Estadio Nacional Jorge “El Mágico” González. Sin distinción de sexo o género, entre las edades de 12 a 30 años. De ser menores de edad, contar con el permiso de sus cuidadores.

La muestra para la elección de las personas para participar en el grupo psicoterapéutico será a través de un muestreo no probabilístico por juicio, esto debido a que por un lado los participantes serán elegidos al azar, pero en base a ciertos criterios de selección. En primer lugar, las personas participantes deben ser atletas de la Federación de Salvadoreña de Atletismo, ser voluntario en el proceso o recomendados por la o el entrenador, tener la disponibilidad de tiempo, o además, personas que consideren sufrir de estrés agudo relacionado con el rendimiento deportivo.

### **4.2.5 Método**

El programa de intervención es en modalidad de psicoterapia grupal, en donde, se busca desarrollar diferentes sesiones con los distintos atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo, dicha intervención contará con un plan operativo en el cual se abordarán distintas áreas y contenidos, con técnicas y estrategias específicas a la problemática presentada. Así mismo, se busca sensibilizar sobre el trabajo en conjunto con la psicoterapia individual, para el alcance de mayores objetivos.

### **4.2.6 Actividades**

- a. Elección de Docente asesor de Proceso de Grado
- b. Elección del tema de investigación
- c. Inscripción en el proceso de grado

- d. Proceso de investigación a través de fuentes bibliográficas y documentales
- c. Diseño del Programa de Intervención Psicoterapéutica
- d. Validación del Programa de Intervención Psicoterapéutica
- e. Defensa del Proceso de grado

#### **4.2.7 Instrumento**

El programa psicoterapéutico (Anexo #2, página 74) está compuesto por una presentación en la cual se buscó describir de forma breve los contenidos a abordar, así como, la finalidad del mismo. Por otro lado, también incluye objetivos generales y específicos que permiten dar a conocer los logros a alcanzar con la intervención. Así mismo, se especifica la estructura organizativa del programa y define de manera detallada las áreas a intervenir y sus respectivas técnicas. A continuación, se describen los planes operativos propuestos aplicados dentro del programa, dichos planes contienen: área a intervenir, número de sesión, modelo de intervención, tema, objetivo general, actividades con su respectivo objetivo específico, desarrollo metodológico, recursos y tiempo.

Por otro lado, cada sesión está compuesta por una estructura de actividades que han permitido generar un desarrollo ordenado y continuo, empezando por el saludo y rapport, para lograr un ambiente ameno entre los participantes y las facilitadoras, luego, se da paso a la retroalimentación de la sesión anterior, logrando refrescar los conocimientos impartidos en la jornada pasada. Posteriormente, se procede a realizar una explicación sobre los objetivos de la sesión; dependiendo de los que se estimen en cada una, estas tienen variantes entre evaluaciones de conocimientos previos y psicoeducaciones, aperturando las técnicas centrales, las cuales están definidas de acuerdo a las áreas a intervenir. Dentro del proceso se buscó trabajar dichas áreas con técnicas como redefinición, ensayo conductual, rituales, autodiálogos y expresión de emociones, entre otras que se estimen convenientes.

Asimismo, antes de finalizar la sesión se asigna una tarea, la cual se revisa en la siguiente jornada, permitiendo reforzar los conocimientos impartidos que buscan aportar un refuerzo de las técnicas centrales en relación al contenido de la sesión. Entre dichas tareas se encuentran tareas directas, autorregistros, aplicación de escalas e inventarios adquiriendo herramientas de mejora personal.

Para continuar, se prosigue con una actividad de evaluación de los conocimientos impartidos y una retroalimentación de la sesión, finalizando con una actividad de cierre en donde se brinda la fecha de la siguiente jornada y además, se agradece a los participantes por su disposición a lo largo de la sesión. Cada sesión tiene una duración de dos horas aproximadamente.

#### **4.2.8 Tiempo de Aplicación**

Las sesiones implementadas dentro del programa de intervención serán 2 sesiones semanales, con una duración de 2 horas cada una, siendo un total de 20 actividades distribuidas en 20 sesiones. Por lo tanto, la implementación de dicho programa tendrá una duración de 2 meses y medio o 40 horas en total. Añadido al proceso grupal, es importante que cada participante pueda también llevar un proceso individual con un psicólogo clínico o en su defecto un psicólogo deportivo, parte del equipo multidisciplinario de la Federación Salvadoreña de Atletismo.

Así mismo, es esencial que para la evaluación del programa y de los resultados obtenidos, se puedan agregar sesiones de seguimiento para la verificación de resultados post tratamiento y reforzar temáticas y habilidades para favorecer a la interiorización del aprendizaje obtenido; estas sesiones serán gestionadas según estime el psicólogo coordinador en base a las necesidades del grupo psicoterapéutico.

#### **4.2.9 Localización física y cobertura espacial**

Se sugiere que la implementación del programa psicoterapéutico sea dentro de las instalaciones de la Federación Salvadoreña de Atletismo, en donde, se pueda cumplir con las condiciones de privacidad, seguridad, accesibilidad y comodidad de cada participante.

### **4.3 Evaluación del Programa**

#### **4.3.1 Evaluación de Validez de Programa**

La presente propuesta de intervención fue validada por medio de la Técnica de Lawshe (1975) la cual consiste en organizar un panel de expertos integrado por especialistas en el área que incluye el constructo a evaluar. Cada especialista tuvo a su disposición una matriz que incluye las áreas a evaluar (Apéndice #1, página 260), sobre las cuales emitieron su opinión experta respecto al cumplimiento de tres condiciones: 1) esencial, 2) útil pero no esencial y 3) no necesario. Una vez fueron emitidas las opiniones de cada uno de los especialistas se estableció el consenso entre las valoraciones para lo cual se empleó la razón de validez de contenido. Se esperaba que el grado

de acuerdo, principalmente en la categoría de esencial, superará el 50% del total de especialistas participantes, para considerar que cada área era apta para formar parte del programa en cuestión y aportar a la búsqueda de evidencias de validez de contenido, necesarias para el éxito en el desarrollo del programa.

El panel para la evaluación del presente programa de intervención psicoterapéutica estuvo compuesto por 5 jueces expertos en el área de intervención psicoterapéutica con énfasis en psicología del deporte. Dichos profesionales cuentan con experiencia en el área de la psicología del deporte. Además, presentaron sus observaciones para que las autoras realizarán adecuaciones que garantizaran un alto índice de validez de la propuesta presentada.

#### **4.3.1.1 Pasos para la validación del programa**

- Identificación de jueces expertos en el área de psicología deportiva
- Remisión de cartas de solicitud a propuesta de jueces
- Remisión del Programa de intervención psicoterapéutica y entrega de instrumento de validación
- Sistematización de los resultados
- Análisis de resultados
- Informe de validación de Programa de intervención psicoterapéutica.

#### **4.3.2 Evaluación de resultados psicoterapéuticos**

##### **4.3.2.1 Autoevaluación**

La autoevaluación al finalizar el programa de intervención psicoterapéutica permitirá que las personas participantes puedan realizar una introspección sobre el proceso, así como analizar los resultados de manera objetiva, así como su grado de compromiso y de satisfacción. Dicha evaluación consistirá en entregar a cada persona un pequeño cuestionario, el cual tendrá 5 preguntas de reflexión, entre ellas se encontrará:

- ¿De qué manera enfrentaba el estrés al inicio del proceso? ¿De qué manera lo enfrento ahora?
- Describe qué situaciones consideras estresantes en tu vida deportiva y explica que estrategias del programa pudieras o implementas para enfrentarlas.

- ¿Cómo, como deportistas, pueden tomar el estrés como una fuente de motivación para la consecución de objetivos?
- ¿De qué manera el uso de las estrategias implementadas para manejar el estrés, han desarrollado tu autoestima?
- ¿De qué manera puedes apoyar a tus compañeros de entreno a manejar de manera más óptima el estrés ante las exigencias deportivas?

Se dará un tiempo para que la personas puedan responder dichas preguntas de manera individual y en un espacio tranquilo. Cuando cada persona haya finalizado, se reunirá todo el grupo y se dividirán en dos subgrupos, el primer subgrupo formará un círculo hacia afuera, y el segundo subgrupo formará otro círculo hacia dentro, para que cada persona pueda tener una pareja, luego cada una pareja tomará una pregunta al azar para contar a la pareja, al finalizar, el círculo hacia fuera se moverá hacia la derecha y al tener otra pareja se tomará otra pregunta al azar para responder y así sucesivamente, hasta terminar cada preguntar. Luego se reunirá todo el grupo para que puedan contar su experiencia, además de incluir más preguntas generadoras que permitan conocer las vivencias de cada integrante.

## Capítulo V. Análisis e Interpretación de Resultados

### 5.1 Análisis de Resultados

La propuesta de Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo fue evaluado a través de 5 jueces expertos en el área de la Psicología Deportiva, estos jueces fueron identificados a través del Instituto Nacional de Deportes de El Salvador (INDES), quienes trabajan con psicólogos clínicos y deportivos en las diferentes federaciones y clubes deportivos para dar un acompañamiento psicoemocional a cada atleta.

Para llevar a cabo la valoración del programa propuesto, se utilizó la Técnica de Lawsher, la cual consiste en organizar un panel de expertos integrado por especialistas en el área que incluye el constructo a evaluar. A cada uno de los psicólogos se les entregó una Hoja de protocolo o matriz que incluía las áreas a evaluar, sobre las cuales debían de emitir su opinión experta respecto al cumplimiento de tres condiciones: 1) esencial, 2) útil pero no esencial y 3) no esencial. Una vez fueron emitidas las opiniones de cada uno se estableció el consenso entre las valoraciones para lo cual se empleó la razón de validez de contenido. Se esperaba que el grado de acuerdo, principalmente en la categoría de esencial, superará el 50% del total para considerar que cada área era apta para formar parte del programa en cuestión. Así mismo, la técnica menciona que se identifican con validez aquellas áreas que tuvieron como resultado un puntaje positivo y con poca validez aquellas con resultado negativo.

Dentro de las áreas a evaluar o que compone la propuesta de programa son Autoestima, Gestión Emocional, Motivación y Habilidades Sociales. Dicho programa consta de 20 sesiones, dentro de las cuales, la primera está destinada a conocer a cada integrante del grupo, a la desmitificación del psicólogo y a establecer los objetivos psicoterapéuticos, dicha sesión fue validada dentro del rango 1, dado que esta sesión permite abrir el proceso psicoterapéutico. Luego de la segunda sesión a la quinta se desarrolla el tema de la Autoestima, buscando fortalecer la autoconfianza, el autoconocimiento y el autoconcepto de cada atleta, dentro de esta área se validaron entre 0.6 a 1, las sesiones 2, 3 y 5, invalidando con -0.2 la sesión 4.

Continuando, de la sexta sesión a la décima, se interviene la Motivación con el objetivo de determinar la consecución de objetivos, así como el proyecto de vida, dentro de esta área se validaron todas las sesiones entre un IVC de 0 a 1. Por otro lado, de la onceava sesión a la quince,

se desarrolla la gestión emocional, con el fin de reconocer emociones, pensamientos y conductas, para dar herramientas que permitan el control emocional y conductas más adaptativas, en donde, se validaron todas las sesiones entre 0.2 a 1.

Así mismo, de la sesión 16 a la 19 se intervienen las Habilidades sociales, como empatía, trabajo en equipo y comunicación para establecer mejores relaciones y vínculos más saludables, para esta área la sesión 16 quedó invalidada con un IVC de -0.2, y validando las sesiones restantes con un IVC de 1. Terminando así con la sesión 20 con el cierre del programa para determinar así el alcance del programa y la validez práctica del mismo, por lo que gracias a la importancia de identificar los resultados de dicho proceso, la sesión fue validada con un puntaje de 1. (Figura 1)



*Nota.* La figura representa la escala de los índices de validación de contenido aplicados a cada sesión en el Programa de intervención psicoterapéutica otorgada por los jueces expertos. Fuente: Investigadoras

Ante esta segregación y análisis de las hojas de protocolo de la técnica de validación utilizada, se estiman un total de 18 sesiones validadas, puntuando entre 0 a 1, puntuaciones que entran dentro del rango estimado para su criterio de validación, debido a que se consideran necesarias y pertinentes dichas sesiones, técnicas y procedimientos metodológicos. Por otro lado, dos sesiones puntúan -0.2, ya que han sido clasificadas como Útiles, pero no esenciales. Dichas

áreas han sido la sesión 4, enfocado al autoconocimiento y la sesión 16, enfocada a la empatía, al ser calificadas con un resultado negativo se toma la decisión de eliminar dichas sesiones.

Ante los resultados se realizaron modificaciones para la adecuación del presente programa, basándose en las observaciones obtenidas por el jurado experto, dichas modificaciones se realizaron con el fin de obtener mayor índice de validez de contenido. Se resumen los resultados en la tabla 1.

Tabla 1. Modificaciones del programa de intervención psicoterapéutica

Nº de Validaciones	Sesiones	
	5	Modificadas
Agregadas		Ninguna
Eliminadas		2

*Nota:* Esta tabla muestra las modificaciones aplicadas al programa de intervención psicoterapéutica, en base, a las observaciones y retroalimentación compartidas por los jueces expertos. Fuente: Investigadoras.

Por otro lado, es importante también destacar los comentarios objetivos que los jueces expertos realizaron en base a la metodología del programa, dichos comentarios se realizaron de manera general haciendo observaciones referentes a la aplicación del programa y consideraciones al tomar en cuenta. La sistematización de dicho análisis se observa en la tabla 2.

Tabla 2. Observaciones sobre la propuesta del Programa de Intervención Psicoterapéutica

Juez	Observaciones	
	Metodología	Contenido
Juez #1	<i>“...la propuesta debe de mencionar en qué etapa de la preparación del deportista se aplicará, pues no</i>	<i>“...para enfrentar dicha emoción (estrés) ustedes deben de plantear un afrontamiento y ajuste del estrés y no</i>

	<p><i>establece el momento... ”</i></p> <p><i>“Definir claramente la muestra con la que se trabajará”</i></p> <p><i>“En el caso de las sesiones de 2 horas esto no es aplicable a nuestra área ya que los atletas no disponen de este tiempo, pues priorizan su preparación atlética...por lo que la temática deben de tener 10 minutos y la técnica a ejecutarse el restante...”</i></p>	<p><i>de disminución ya que el deportista pasa en ese estado intermedio la mayor parte de su preparación.”</i></p> <p><i>“De la segunda sesión en adelante ya no es necesario el rapport”</i></p> <p><i>“Se le sugiere que cambien todo aquello que suene a terminología clínica dentro de su propuesta”</i></p>
Juez #2	<p><i>“Cuidar los tiempos de las sesiones, debido a que en el ámbito deportivo no se permite trabajar tiempos demasiados largos”</i></p> <p><i>“...tomar en cuenta los niveles de estrés individuales para la optimización de la actividad...”</i></p>	<p><i>“Evitar hacer rapport en todas las sesiones, solo en las primeras ya que los atletas ya se conocen con los terapeutas...”</i></p>
Juez #3	<p><i>“...se debe considerar en qué etapa de preparación deportiva se va a implementar para tomar en cuenta la duración de las sesiones y extensión de las mismas”</i></p> <p><i>“...es importante realizar una evaluación previa para conocer el estado actual de los deportistas con respecto al nivel de estrés...”</i></p>	
Juez #4		<p><i>“Las actividades marcadas como no esenciales pero útiles se pueden abordar de manera sobrepuesta a las demás temáticas de las áreas a las que pertenecen...”</i></p> <p><i>“Por atención al uso repetido de actividades de evaluación y/o introspección ya que puede ser un sesgo de aplicación en las personas”</i></p>
Juez #5		<p><i>“Me gusto el orden y el uso de las técnicas utilizadas...el plan de</i></p>

		<i>tratamiento bastante acertado para la población con la que se va a trabajar”</i>
--	--	---

*Nota:* En la presente tabla se muestran las observaciones y retroalimentaciones de los jueces expertos al programa de intervención psicoterapéutica, tomados en cuenta para la validación de dicho programa. Fuente: Investigadoras.

## **5.2 Interpretación de Resultados**

El diseño del Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo, estuvo caracterizado por una investigación exhaustiva de los procesos psicoemocionales que afectan directa e indirectamente a los atletas. La búsqueda de autores, instituciones y bibliográfica en general permitió entender el estrés que causa la presión física, mental y emocional en los atletas de alto de rendimiento, que no solo buscan superarse a sí mismos, sino encontrar resultados favorables que los mantengan como atletas profesionales dentro de las federaciones salvadoreñas.

Ante eso, la identificación de jueces expertos en el área fue esencial para poder adquirir de primera mano las valoraciones sobre los ejes, áreas y enfoques que el programa de intervención psicoterapéutico tenía como objetivo. Dichos expertos, psicólogos clínicos y deportivos que realizan su trabajo dentro del Instituto Nacional de Deportes de El Salvador (INDES) en distintas federaciones compartieron sus análisis referentes al diseño de dicho programa de manera integral.

Entre las observaciones realizadas por el jurado evaluador se destacan el tiempo de duración prolongado, en donde sostiene que el tiempo de 2 horas por abordaje psicológico en las sesiones es poco aplicable en la realidad salvadoreña, ya que las sesiones de entrenamiento son de dos o tres horas y las federaciones o entrenadores no estarían dispuestos a brindar el espacio para lograr este acompañamiento, así mismo, sesiones muy largas pudieran aburrir al atleta. Sin embargo, el tiempo fue determinado a partir de la búsqueda de un abordaje más completo e integral, incentivando la importancia de darle tiempo a la salud mental en un ambiente deportivo, no reduciéndolo a actividades que su finalidad sea activar para su entrenamiento o competencia, sino brindando espacios integrales en donde el mismo atleta pueda generar procesamientos más complejos como la introspección propiciando un autoanálisis.

Esto implica también analizar un estilo de vida saludable para los deportistas, socialmente el término de estilos saludables se encasilla en una visión más física, sin embargo, el concepto es muchísimo más amplio, pues implica la salud mental, salud emocional, manejo del estrés, habilidades de socialización, entre otros, por lo que el objetivo de la intervención psicoterapéutica busca un bienestar completo, tanto físico, mental y emocional.

Así mismo, se concuerda con la idea sobre que el estrés es un elemento importante dentro de la dinámica deportiva, dado que dentro de la misma investigación se hace la diferenciación entre el distrés y el eustrés, en donde el eustrés es el que le permite a los atletas, según sus vivencias e interpretaciones un progreso dentro de su rendimiento deportivo, o por el contrario experimentará un distrés significativo que puede limitar su desempeño, por lo que el enfoque de dicho programa busca brindar técnicas psicoterapéuticas de afrontamiento, que disminuyan el estrés crónico que pueda afectar la salud emocional y mental del atleta y así gestionarlo de manera saludable.

Por lo tanto, se considera que la propuesta puede generar un impacto más acertado en los atletas, al momento de definir su metodología y que el periodo en el cual se va a aplicar la propuesta sea el periodo preparatorio. Se concuerda con el jurado evaluador quien explica que en este periodo puede ser más beneficiosa su aplicación, debido a que es una etapa que antecede al periodo pre competitivo, y de esta manera se le pueda dar un enfoque más preventivo e interventivo, así mismo, lograr un alcance significativo en las habilidades que se desarrollan en el periodo preparatorio, y que al llevarse a cabo de manera afectiva, permitirán un alcance positivo en el periodo pre competitivo.

Es importante mencionar que el programa tiene un enfoque de intervención psicoterapéutica, por lo que será necesario tomar en cuenta los niveles de estrés individuales y así conocer de manera más integral las necesidades del grupo a intervenir, dicho esto, aquellos psicólogos que deseen aplicar dicha propuesta podrá tener una evaluación inicial de los atletas a través de una prueba psicométrica que les apoye a valorar los resultados finales de la misma, por lo que se propone aplicar la escala de estrés percibido (Anexo #1, página 71), u otra prueba que consideren pertinente, para valorar la respuesta ante situaciones estresantes.

Además, se contempla de manera valiosa la observación sobre evitar la repetición de actividades de evaluación, ya que de esta manera favorecemos la integralidad de actividades y un desarrollo más variado en las sesiones. Este factor, así como muchas de las observaciones

realizadas, será determinado por diferentes aspectos ajenos a esta propuesta, como la federación, la población y sus necesidades, el deporte y los profesionales que harán sus valoraciones personales, debido a que el plan de intervención psicoterapéutica, es una propuesta, y estos cambios serán determinados según las cualidades del grupo a intervenir y lo que guiará las mejoras para el mismo.

Ante esta interpretación de resultados, los jueces expertos consideraron que las áreas a intervenir, así como las técnicas propuestas, son esenciales en su mayoría, sin embargo, entre las observaciones brindadas, se hace hincapié a los profesionales encargados de ejecutar dicha propuesta, que puede ser modificada, según las necesidades del grupo psicoterapéutico a intervenir. Así mismo, con base a las observaciones, las investigadoras consideraron necesario eliminar dos de las sesiones con menor IVC, que estarán identificadas dentro del Programa de intervención, y de esta forma aumentar el índice de validez. Dichas sesiones se eliminaron, debido a que se determinó que los objetivos psicoterapéuticos se abordan en otras sesiones y en otras técnicas, lo que permite que el programa mantenga su efectividad a través de menos tiempo y jornadas psicoterapéuticas. Por lo que, no se agregó o modificó ninguna sesión, área o técnica, dejando un total de 18 sesiones.

## Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones

### 6.1 Conclusiones

- Se determina que el estrés influye en la autoestima de los deportistas de manera significativa, ya que resulta determinante en la forma en cómo se perciben y valoran dentro de sus actividades deportivas, por lo que el abordaje de dicha área debe ser esencial para fortalecer los diferentes componentes de la autoestima de cada atleta, de esta forma, el programa mantiene como objetivos psicoterapéuticos la intervención de dichos componentes de manera integral, aun cuando haya existido la disminución del número de sesiones, no por su falta de calidad, sino más bien, porque se interviene de manera general dentro de las sesiones que abordan el área de la autoestima.
- Se identificó que la empatía es un elemento sustancial dentro de las dinámicas de los deportistas para la construcción de habilidades sociales que permitan vínculos saludables logrando un ambiente que favorezca afrontamientos del estrés de manera óptima dentro de los ambientes deportivos, estrechamente ligada al trabajo en equipo, por lo que su abordaje dentro del programa está inmerso en el desarrollo de las habilidades sociales como un todo y no de manera aislada.
- Se analiza que, si bien el estrés crónico puede afectar en el rendimiento deportivo de los atletas, cuando se gestiona de una manera saludable, puede favorecer los procesos de la motivación como la consecución de objetivos y proyecto de vida, desarrollando así resultados óptimos, tanto, en su rendimiento deportivo, como, en la percepción de su desempeño, estableciendo así una estabilidad emocional que mejore sus estilos de vida; por lo que, al ser un área que interviene de manera integral todos estos factores, se contempla el manteniendo de todas las técnicas abordadas generando así una mayor validez de su contenido.
- Al considerar que el programa de intervención psicoterapéutica tiene como finalidad que los atletas logren generar herramientas psicoterapéuticas para el afrontamiento del estrés pre competitivo, el área de gestión emocional ha sido validada de manera total, ya que favorece a que el atleta pueda entender el estrés de manera individual, pero así también, que le permita afrontarlo de forma adecuada cuando este afecta su rendimiento, por lo que

la implementación de las técnicas abordadas en dicha área implica una efectividad para los atletas y los profesionales que deseen replicarlo.

## **6.2 Recomendaciones**

- Se valora de manera esencial la aplicación de una prueba de autoestima a los atletas para poder determinar la manera en cómo se perciben y establecer así un parámetro de las necesidades a intervenir, ya que la percepción de su desempeño está ligada a sus resultados deportivos, pero también, a la manera en como los deportistas valoran esos resultados.
- Se recomienda que al trabajar el área de las habilidades sociales, al no tocar de manera directa, se haga énfasis en el desarrollo de la empatía con federaciones deportivas dado que la práctica de muchos deportes se lleva a cabo de forma individual, por lo que, el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación favorecen un espacio estable que promueva la validación de emociones dentro de los equipos y reconozca la concepción de vínculos saludables por lo que las técnicas a aplicar deberán incluir la promoción de la empatía.
- Se identifica la importancia de psicoeducar al atleta al reconocimiento del estrés que le permita activar su motivación, alcanzando así, de manera óptima sus objetivos, y también a la identificación de los niveles de estrés individuales, que pueden llegar a ser no saludables, estableciendo una inestabilidad para su rendimiento, otorgando así, una validez a ambos procesos, desarrollando un mejor manejo del estrés.
- Otorgar al programa de intervención psicoterapéutico propuesto una validez práctica que permita evaluar de manera integral su nivel de efectividad, por lo que, se considera importante la aplicación de pruebas psicométricas de estrés para valorar de manera individual los niveles de estrés guiando así sus modificaciones en base a las características y cualidades del grupo a intervenir, lo que permitirá potencializar las técnicas y estrategias de gestión emocional, obteniendo un abordaje más completo.

### 6.3 Sugerencias de aplicación

- Es necesario poder identificar y definir los aspectos específicos en los que se interviene en la autoestima como por ejemplo “autoconocimiento en la consecución de logros”, para poder de esta manera a qué objetivo terapéutico se está refiriendo y que cada sesión conlleva un fin en específico.
- Debido a qué, el programa de intervención tiene un rango alto en la edad, es necesario, que a la hora de la aplicación se hagan los cambios metodológicos necesarios en relación las características de la población a intervenir, esto mejorara la autoevaluación y la experiencia de cada deportista en la ejecución del programa.
- Así mismo, es necesario poder, no solo agregar la parte positiva de la autoestima, sino también visibilizar en dicha área, aquellas debilidades y aspectos negativos que pueden influir en el estrés precompetitivo, para así identificar y resaltar aquellos aspectos que si se pueden cambiar y mejorar.
- Ante la identificación de aspectos negativos, es necesario también abordar la post competencia, puesto que, el estrés ante la pérdida o el no alcance de objetivos, puede visibilizar la poca tolerancia, por lo que, abordar el manejo de la frustración y como las emociones pueden repercutir en dichas situaciones, será necesario para mantener la validez del programa de intervención.
- Por otro lado, es necesario el uso de convenios y una relación respetuosa a la hora de intervenir federaciones deportivas, así como sensibilizar a dichos equipos técnicos multidisciplinares la importancia de los programas como el propuesto, puesto que supone la intervención a la salud mental del deportista de manera integral.

## Capítulo VII. Referencias bibliográficas

- Abián Vicén, J., Báguena Mainar, J. I., & Abián, P. (2015). *Estrés pre-competitivo en jugadores adolescentes de bádminton*. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(2), 217-224.
- Aguerri, I., Chaparro, A. & Cordero, G. (s.f) El índice de validez de contenido (ivc) de Lawshe, para la obtención de evidencias de validez de contenido en la construcción de un instrumento en R, Macías (Ed) *Prácticas de investigación aplicada a contextos educativos* (pp. 70 - 96) Editorial Universidad de Guadalajara. <https://editorial.udg.mx/gpd-practicas-de-investigacion-aplicada-a-contextos-educativos.html>
- Aquiles, M. y Espada, J. (2010). *Educación en la Autoestima: Propuestas para la escuela y tiempo libre*. Editorial CCS.
- Bandura, A. (1997). *Autoeficacia: el ejercicio del control*. New York, Freeman and Company (Vol 2) 122 - 147
- Beck, A. (1979). *Terapia cognitiva de la depresión*. Editorial Desclée de Brouwer. Bilbao.
- Beneyto, S. (S.f) *Pensamientos, Emociones y Conductas*. <https://cuidadosamente.com/pensamientos-emociones-y-conductas/>
- Borges, P. (2016). *Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo*. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Madrid.
- Briseño, O. & Lope, D. (2020) *Estrategias de afrontamiento como intervención al estrés en futbolistas*. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). [Archivo PDF] Dialnet-EstrategiasDeAfrontamientoComoIntervencionAlEstrés-7446944.pdf
- Burton, D. (1988). ¿Los nadadores ansiosos nadan más lento? Reexaminando la esquiiva relación entre la ansiedad y el rendimiento. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10(1), 45-61. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1123/jsep.10.1.45>

- Caballero, N., & Gálvez, C. (2019). *Manual de intervenciones cognitivo conductuales aplicadas a enfermedades crónicas*.  
<https://books.google.com.pe/books?id=YaZ8DwAAQBAJ&printsec=frontco>
- CALMAN, Psicología (s.f) El modelo ABC en Psicoterapia Cognitiva.  
<https://calmanpsicologia.com/blog/el-modelo-abc-en-psicoterapia-cognitiva/#:~:text=El%20modelo%20ABC%20proviene%20de,creencia%20y%20C%20significa%20consecuencia%20>
- Calzada Molina, J.L. (2017). *Estrés precompetitivo y resiliencia en preadolescentes. Análisis de los síntomas y su transformación en fortalezas*. [Tesis doctoral] Universidad de Jael.
- Canal WolfeSun. (2019). Motivacion para atletas [Archivo de video]. Youtube.  
<https://youtu.be/geYr0-Mlm-k?si=Qapx0E0BiXBPNuRC>
- Casis, S.L. & Zumalabe, M.J.M. (2008). *Fisiología y psicología de la actividad física y el deporte* (1ª Ed.) Barcelona
- Children's Health of Orange County (s.f) HABILIDADES PARA AFRONTAR PROBLEMAS: Técnicas de visualización. [Archivo PDF].  
[https://www.choc.org/wpcontent/uploads/2022/02/CHOC\\_CopingSkills\\_Guided-Imagery\\_SPANISH.pdf](https://www.choc.org/wpcontent/uploads/2022/02/CHOC_CopingSkills_Guided-Imagery_SPANISH.pdf)
- Chinchilla, N. & Molina, M. (2011) Estrategias de afrontamiento: un programa de entrenamiento para paramédicos de la Cruz Roja. *Revista Costarricense de Psicología*. (Vol 30), 17- 21
- David, S., Huss, M., & Becker, L. (1995) Norman Triplett y el nacimiento de la psicología del deporte. *La Psicología Deportiva*. 366 - 375.
- Divulgaciones Dinámicas S.L (09 de enero de 2018) Técnicas de Comunicación Asertiva  
<https://divulgaciondinamica.es/tecnicas-comunicacion-asertiva/>

- Dosil, D.J. (2008) *Psicología de la actividad física y el deporte* (2ª Ed.). Madrid. McGraw Hill
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). *La motivación en el deporte. Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Favero, J. (2018) *Fortaleza mental para Técnicos y Jugadores*. Asociación de Psicología del deporte Argentina. [Archivo PDF] <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/05/Favero-Fortaleza-Mental-para-T%C3%A9cnicos-y-Jugadores.pdf>
- Florencia, M. (2012). *Psicobiología de estrés*. [Trabajo practico, Universidad de Buenos Aires]. [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
- Fox, K. (1999). *La influencia de la actividad física en el bienestar mental*. Public health nutrition, (Vol 3), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Galvez, D., Martinez, A., Martinez, F., (2015). *Estrés*. Universidad Autónoma Metropolitana, Iztapalapa. [Archivo pdf]. <https://docplayer.es/58957197-Estres-daniel-galvez-s-alma-martinez-l-fabiola-martinez-l-depto-ing-electrica-universidad-autonoma-metropolitana-iztapalapa.html>
- Garcés, E. & García, C. (1997). *Calidad de vida y deporte: ¿conceptos siempre compatibles?: incidencia y manejo del estrés en deportistas*. Revista de psicología del deporte, 19(15), 137-148. <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v6n2/19885636v6n2p137.pdf>
- García, J. (2010). Planificación y periodización del acondicionamiento físico y entrenamiento. <https://www.um.es/documents/299436/319697/00T9.pdf>
- Gonzalez Cabardillo, L. (2001). *Estrés y deporte del alto rendimiento*. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.

- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). *Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas*. RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, (32), 3-6.
- Gonzalez, M., Guarnizo, J. & Pinillos, C. (2022). *Influencia del estrés en deportistas de alto rendimiento*. [Tesis de grado, Universidad Cooperativa de Colombia].
- Goodwin, R. (2003). Asociación entre la actividad física y los trastornos mentales entre adultos en Estados Unidos. *Preventive medicine*. (Vol 36), 698-703. [https://doi.org/10.1016/S0091-7435\(03\)00042-2](https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00042-2)
- Grosser, M. y Neumaier, A. (1986). *Técnicas de entrenamiento: teoría y práctica de los deportes*. Barcelona: Martínez Roca.
- Guillen, N. (2007). *Implicaciones de la Autoeficacia en el rendimiento deportivo*. *Pensamiento psicológico*, 3(9), 21-32.
- Hernández, L., Carrasco, M., Fernández, T., Gonzalez, M. y Ortiz, A. (2021). *Nutrición e hidratación en el deportista, su impacto en el rendimiento deportivo*. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, 9(18), 141-152. <https://doi.org/10.29057/icsa.v9i18.6366>
- Kent, M. (2003). *Diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del deporte*. Editorial Paidotribo.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Nueva York: Springer. [https://books.google.com/sv/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DhEOhqkHP9&sig=NmmPyjCy2txadMBctvw8IBeT3w&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com/sv/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&ots=DhEOhqkHP9&sig=NmmPyjCy2txadMBctvw8IBeT3w&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Loachamín Aldaz, E. M. (2015). *Incidencia del estrés precompetitivo en los resultados deportivos y factores protectores del equipo senior de taekwondo de la ESPE*. Universidad de las fuerzas armadas, Ecuador.

- Lopez, J., Rodriguez, M., Ceballos, O. & Tristan, L. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigaciones*. Universidad Autonoma de Nuevo Leon.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, (Vol 2), 359-378.  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0718-5065201900010021600021&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0718-5065201900010021600021&lng=en)
- Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. (2001). *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Martínez, M. (2020). *Factores psicológicos que afectan al rendimiento deportivo*. [Tesis de maestría]. Universidad de Almería.
- Mendoza, I. (2020) *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia].  
[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia\\_MendozaFernandez\\_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Meneses, J. (2008) Programa de Intervención en estrategias de afrontamiento para la adaptación universitaria en estudiantes de Nivel Introductorio UIS Socorro [Tesis de pregrado, Universidad Potinicia Bolivariana].
- Molinero, O. Salguero del Valle, A. & Márquez, S. (2011). *Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión*. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 25(7), 287-304. Doi:10.5232/ricyde2011.02504.  
<http://www.cafyd.com/REVISTA/02504.pdf>
- Montoro, R. y de la Paz, L. (2015). *Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos*. *EFDeportes*, 202.  
<https://efdeportes.com/efd202/el-rendimiento-deportivo-en-corredores-de-400.htm>
- Nachon, C. & Nascimbene, F. (2001) *Introducción a la psicología del deporte el factor mental en el deporte y la actividad física*. Universidad de Buenos Aires.

- Naranjo Pereira, M. L. (2009). *Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.
- Navarrete, M. (2021) El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Revista Dilemas contemporáneos educación, política y valores*. (Vol 9) [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-78902021000800035](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-78902021000800035)
- Núñez Prats, A., & García Mas, A. (2017). *Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática*. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32), 172-177.
- Núñez, A., & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, (Vol 2), 172–177.
- Paez, G., Karmelic, Y. & Urbina, R. (2020) Ansiedad pre-competitiva y estrategias de afrontamiento deportivo, en disciplinas acuáticas individuales y colectivas en deportistas juveniles de alto nivel. *Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*. (Vol 14) [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50652019000100216#:~:text=La%20ansiedad%20pre%2Dcompetitiva%2C%20es%20Espejel%2C%20L%C3%B3pez%2DWalle%2C%20%26](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50652019000100216#:~:text=La%20ansiedad%20pre%2Dcompetitiva%2C%20es%20Espejel%2C%20L%C3%B3pez%2DWalle%2C%20%26)
- Pérez, E. (2015) Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología. Universidad de Sevilla, España*. (Vol 33) 39 - 46. <https://www.apuntesdepsicologia.es>
- Puerta, J. & Padilla, D. (2011) Terapia cognitiva-conductual (TCC) Como tratamiento para la depresión: Una revisión del estado del arte. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. (Vol 8) 251 – 257. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156315016.pdf>
- Ramirez, M. (2023) ¿Qué es la técnica RAIN y cómo ponerla en práctica? <https://www.sanarai.com/blog/mindfulness-tecnica-rain>

- Reiguero, A. (2014) ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? [Archivo PDF]. <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%C3%A9s.pdf>
- Remor, E. y Carrobles, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS 14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. En *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.
- Roca, E. (2018). Estrategias para mejorar la autoestima. ACDE Ediciones.
- Rojas, E. (2022) *¿Quién eres? De la Personalidad a la Autoestima*. Editorial Booket
- Salvo, J. (2014). *Habilidades psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo*. Universidad de la República, Uruguay.
- Santrock, J. (2002). *Psicología de la educación*. México: Mc Graw-Hill. <https://doi.org/10.5377/dialogos.v1i1.16331>
- Sarcos, M. & C, M. (2015) Diseño de un plan de intervención psicológica para mejorar el afrontamiento en atletas lesionados. [Tesis de maestría, Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”]. <https://efdeportes.com/efd202/intervencion-psicologica-en-atletas-lesionados.htm>
- Seco Terron, B., (2022). *Ansiedad y estrés en el rendimiento deportivo*. [Trabajo empírico, Universidad de Oviedo]. [https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/63931/TFG\\_BraisSecoTerron.pdf?sequence=5](https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/63931/TFG_BraisSecoTerron.pdf?sequence=5)
- Smith, L., Ntoumanis, N., Duda, J.L., & Vansteenkiste, M. (2011). Lucha por alcanzar objetivos, afrontamiento y bienestar: una investigación prospectiva del modelo de autoconcordancia en el deporte. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 124-145. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S0718-5065201900010021600045&lng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S0718-5065201900010021600045&lng=en)
- Steinbakh, V. (1987). *Deporte Sovietico: Una historia de éxito*. Raduga Publishers

Ucha, F. E. G. (2007). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes.

Universidad Europea (2022) *Las funciones de un psicólogo deportivo*. Blog UE.  
<https://universidadeuropea.com/blog/funciones-psicologo-deportivo/>

websincloud puzzle (s.f) Rompecabezas. [Imagen]

<https://www.websincloud.com/actividades/puzzles/rompecabezas.html>

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial Médica Panamericana.

Williams, G. (2001). El arousal y la ejecución deportiva. [Archivo PDF].  
[https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_nlinks&pid=S2007-7890202100080003500033&lng=en](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_nlinks&pid=S2007-7890202100080003500033&lng=en)

Wilner, N. & Tone, E. (2014) Actividad física y resiliencia al estrés: teniendo en cuenta a quienes corren riesgo de desarrollar problemas de salud mental. *Mental Health and Physical Activity*. [https://doi: 10.1016/j.mhpa.2014.10.001](https://doi:10.1016/j.mhpa.2014.10.001)

## ANEXOS

### Anexo #1. Escala de estrés percibido

#### Escala de Estrés Percibido

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indica con una “X” cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	4	3	2	1	0
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	4	3	2	1	0
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre	4	3	2	1	0

tu capacidad para manejar tus problemas personales?					
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien?	4	3	2	1	0
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	4	3	2	1	0
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	4	3	2	1	0
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo?	4	3	2	1	0
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Escala de Estrés Percibido (PSS) Esta escala es un instrumento de autoinforme que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos.

Es importante notar la puntuación para cada respuesta:

- En los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo).
- En los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (4 = nunca, 3 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 1 = a menudo, 0 = muy a menudo)

Se suma el puntaje total de los 14 ítems. La puntuación directa obtenida (que va de 0 a 56) indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se dice que un nivel de estrés moderado fluctúa entre 20 y 25, más allá de estos puntajes, el estrés se considera elevado.

Fuente: Remor, E. y Carrobles, J. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. En *Ansiedad y Estrés*, 7(2-3), 195-201.

Anexo #2. Propuesta de Programa de Intervención Psicoterapéutico

**PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA LA DISMINUCIÓN  
DEL ESTRÉS PRE COMPETITIVO EN ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO**

### **a. Presentación**

El presente programa psicoterapéutico tiene como finalidad disminuir el estrés precompetitivo que influye de manera significativa en el desempeño deportivo de los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo, a través de la aplicación de estrategias y desarrollo de herramientas psicoterapéuticas que fortalezcan la salud mental de los atletas, de manera activa y participativa en cada una de sus etapas.

El desarrollo de dicho programa psicoterapéutico consta de la aplicación de técnicas y actividades orientadas al fortalecimiento personal y profesional del atleta, a través de la implementación de estrategias dirigidas al área del autoestima, motivación, gestión emocional y habilidades sociales. El abordaje de dichas áreas estará guiado por un o una psicoterapeuta, sin embargo, se busca que el mismo atleta como participante sea protagonista de su propio cambio y aprendizaje a través de la autoaplicación de técnicas y tareas que favorezcan a la estabilidad cognitiva, emocional y conductual.

Por tanto, la aplicación del presente programa psicoterapéutico busca construir nuevas formas de hacer deporte salvadoreño, en donde, se centre en la salud mental de los federados y su utilidad vaya orientada a la estabilidad emocional de los mismos.

### **b. Objetivos**

#### **● Objetivo General**

Implementar un programa de intervención psicoterapeuta para disminuir el estrés precompetitivo que influye en el desempeño deportivo de los atletas de alto rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo.

#### **● Objetivos específicos**

- Fortalecer la autoconfianza y autoconcepto de los atletas a través del reconocimiento de habilidades y destrezas de manera individual y colectiva
- Promover la aplicación de herramientas psicoterapéuticas que favorezcan el control y la gestión emocional de los atletas

- Favorecer la motivación de los atletas a través de la formulación de proyectos de vida, que permita la consecución de objetivos y alcance de metas.
- Desarrollar la integración social en los atletas, a través de la construcción de vínculos saludables generando mejores niveles de participación asertiva.

**c. Metodología**

- **Población de Interés:** La población a la cual está dirigida la presente propuesta es a adolescentes y jóvenes adultos, atletas de alto rendimiento, pertenecientes a la Federación Salvadoreña de Atletismo, de manera voluntaria, que sus entrenamientos se desarrollen dentro de la sede San Salvador: Estadio Nacional Jorge “El Magico” Gonzalez. Sin distinción de sexo o género, entre las edades de 12 a 30 años. De ser menores de edad, deberán contar con el permiso de sus cuidadores.
- **Modelo psicoterapéutico:** Modelo Cognitivo Conductual
- **Modalidad de Intervención:** Psicoterapia Grupal
- **Periodo de intervención:** Periodo preparatorio
- **Tiempo de aplicación:** Las sesiones implementadas dentro del programa de intervención serán de dos sesiones semanales, con una duración de 2 horas cada una, siendo un total de 20 actividades distribuidas en 20 sesiones. Por lo tanto, la implementación de dicho programa tendrá una duración de 2 meses y medio o 40 horas en total.

**d. Organización**

Nº de Sesión	Área de intervención	Temática	Descripción
1	Presentación	Inicio del proceso psicoterapéutico	Establecimiento de Rapport y promoción del programa psicoterapéutico.

2	Autoestima	Autoconcepto	Reconocimiento de sí mismos en diferentes ámbitos de vida.
3		Autoconocimiento	Reconocimiento de sucesos y personas que han influido de manera positiva y negativa en el desarrollo de su autoestima.
4		Autoconocimiento	Identificación de aspectos positivos a los atletas permitiéndoles reconocer y valorar sus logros a lo largo de sus vidas
5		Autoconfianza	Reconocimiento de sus habilidades y aspectos a mejorar a través de la introspección
6	Motivación	Automotivación	Reconocimientos de fuentes de motivación que existen a través de la identificación de los éxitos y fracasos, además, la importancia de la perseverancia en las competencias

7		Automotivación	Generar estrategias que les posibiliten el desarrollo de recursos que les faciliten el éxito en la consecución de metas.
8		Consecución de objetivos	Establecimiento de objetivos que les permitan organizar y planificar de una manera estructurada sus metas
9		Proyecto de vida	Definir un panorama más amplio y concreto en los atletas sobre sus metas y objetivos en las diferentes dimensiones de sus vidas
10		Proyecto de vida	Identificación de elementos internos y externos que rodean la situación actual de los atletas que pueden limitar o apoyarles en la consecución de metas y objetivos
11	Gestión Emocional	Control de Estrés	Identificación del papel que juegan las emociones en los agentes estresores que afectan de manera significativa las diferentes

			áreas en la que se desarrollan los atletas
12		Control de Estrés	Analizar el papel que juegan los pensamientos y las emociones en la percepción del estrés y cómo estos pueden influir de manera negativa en la conducta del atleta
13		Pensamientos Disfuncionales	Sustituir de manera óptima pensamientos disfuncionales e interpretaciones automáticas a través de la aplicación de técnicas de autodiálogo
14		Ansiedad Pre Competitiva	Disminuir las afectaciones psicofisiológicas que generan las situaciones de estrés en los atletas
15		Estrategias de Afrontamiento	Racionalización de las situaciones estresantes y encontrar soluciones efectivas y duraderas.
16	Habilidades Sociales	Empatía	Promover el vínculo afectivo dentro de la

			Federación, que permita construir lazos de empatía
17		Trabajo en equipo	Fortalecer las habilidades sociales individuales y colectivas, a través del desarrollo de técnicas que promuevan el trabajo en equipo y la toma de decisiones
18		Comunicación Asertiva	Fortalecer las interacciones sociales, a través del establecimiento de estilos de comunicación asertivos
19		Trabajo en equipo	Construcción del sentimiento de pertenencia en la federación y el desarrollo profesional y personal de manera integral.
20	Cierre	Finalización del proceso psicoterapéutico	Propiciar un cierre del proceso psicoterapéutico grupal a través de la identificación del alcance de objetivos psicoterapéuticos.

e. Planes Operativos

**Plan Operativo**

**Número de sesión: 1**

**Modelo propuesto:** Cognitivo Conductual

**Área de intervención:** Presentación

**Temática:** Inicio del proceso psicoterapéutico

**Objetivo general:** Promover a través de un programa psicoterapéutico la salud mental de los atletas, en donde, se puedan identificar de manera óptima los objetivos psicoterapéuticos a definir y generar en ellos mismos mejores habilidades emocionales.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
<b>Saludo y Rapport</b>	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propicia el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ninguno</li> </ul>	5 minutos

	largo de la sesión			
<b>Presentación</b>	Explicar los objetivos psicoterapéuticos que sigue el programa de intervención	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar el o la psicoterapeuta se presentará con el grupo de atletas que será parte del programa psicoterapéutico, para ello se explicará cual es el objetivo del diseño de dicho programa, la situación actual de la federación de atletismo en relación a la salud mental de sus atletas y el alcance que se pretende lograr con la ejecución del programa.</li> <li>● A continuación, será importante realizar una técnica de animación y presentación, que busque conocer a las personas participantes y las expectativas sobre el programa psicoterapéutico del que serán parte. Para ello se dividirán a las personas atletas en dos grupos de manera aleatoria. Los atletas del primer grupo formarán un círculo mirando hacia afuera del mismo. Los atletas del segundo grupo formarán un círculo</li> </ul>	<b>Humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> -Ninguno	10 minutos

mirando hacia adentro, es decir, que cada persona debe quedar frente a otra.

- Luego, el o la psicoterapeuta pondrá música, el círculo de adentro se moverá hacia su derecha y el círculo de afuera se moverá hacia la izquierda. Cuando la música de manera repentina deje de sonar, las personas que quedaron frente a frente se deben de agachar y preguntar lo siguiente entre ellos y ellas:
  - ¿Cuál es tú nombre?
  - ¿Cuál es tu talento más extraño?
  - ¿Cuál es tú expectativa del programa y qué esperas aprender?
- Cuando se les haya dado el tiempo para socializar, la música volverá a sonar, las parejas se pondrán de pie y volverán a moverse en círculos para esperar cuando la música vuelva a parar y hacerle las mismas preguntas a una persona nueva.
- Se repetirá la dinámica mínima unas 3 veces, al terminar el tiempo, las personas se quedarán con la última pareja con la que hablaron.
- Para presentarse, la persona compartirá lo que su pareja respondió en las preguntas y viceversa.

<p><b>Normas de convivencia</b></p>	<p>Identificar de manera conjunta normas que contribuyan a la construcción de un espacio seguro y confidencial.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para seguir, se mencionará sobre la importancia de construir normas de convivencia dentro del grupo, dado que esto permitirá que exista respeto dentro de las sesiones entre unos con otros.</li> <li>● De esa manera, el o la psicoterapeuta pegará en una pared un papelógrafo y pedirá a los y las atletas diferentes normas que sean importantes para ellos.</li> <li>● Se brindará un espacio para que de manera voluntaria puedan ir mencionando normas, mientras que el o la psicoterapeuta irá anotándolas en el papelógrafo.</li> <li>● Al finalizar, se leerán todas las normas y se preguntará al grupo si están de acuerdo con todas ellas y si quieren agregar más.</li> <li>● Cuando todo el grupo esté de acuerdo, se invitará a que cada atleta pase al frente a firmar el papelógrafo como un símbolo de compromiso de respetar cada una de las normas escritas.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Cinta Adhesiva</li> <li>- Plumones 90´</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
<p><b>Programa Psicoterapéutico</b></p>	<p>Explicar de manera detallada los alcances</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para continuar, se presentará a través de una presentación digital o papelógrafos, el contenido que tendrá el programa psicoterapéutico, la metodología a utilizar, el tiempo de cada sesión y fechas de las</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

	<p>psicoterapéuticos a lograr con el programa de intervención, así como las áreas a intervenir.</p>	<p>mismas, así como la importancia de la ejecución de técnicas y presentación de tareas, como una forma de compromiso en el programa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Dicha explicación buscará una participación activa, para que los y las atletas puedan expresar dudas y comentarios referentes al contenido y áreas a abordar.</li> </ul>	<p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Computadora</p> <p>- Proyector</p> <p>- Pptx</p>	
<p><b>Contrato Psicoterapéutico</b></p>	<p>Brindar un marco de atención integral para las personas participantes que identifiquen los derechos y deberes de las partes involucradas en el proceso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para seguir, se explica a los y las atletas que con el objetivo de brindar un marco de atención integral y efectivo para el abordaje de situaciones mentales y emocionales será necesario cumplir con un contrato psicoterapéutico.</li> <li>● Se explica a todos y todas qué es un contrato psicoterapéutico y cuál es el objetivo del mismo.</li> <li>● Se le brinda a cada persona el contrato psicoterapéutico (Anexo #3, página 226), en él irán detallados el objetivo del programa, el lugar de las sesiones, la metodología a utilizar, los roles y funciones de él o la psicoterapeuta, así como de los participantes.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <p>- Atletas</p> <p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Contratos psicoterapéuticos</p> <p>- Lapiceros</p>	<p>15 minutos</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● En voz alta y guiado por la lectura de los y las atletas se leerá el contrato y se resolverán dudas al respecto.</li> <li>● Finalmente se lleva a cabo la firma del documento.</li> </ul>		
<b>Técnica: Psicoeducación-Desmitificación del Psicólogo y la terapia psicológica</b>	Contribuir a la desmitificación del papel de la psicología dentro del área del deporte y su influencia en la salud mental de los deportistas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A través de una presentación digital se comparte información importante sobre el rol del psicólogo y sus funciones. Así mismo, qué es la terapia psicoterapéutica y cuáles son sus objetivos. Además, de brindar atención al tema de salud mental en los atletas y la importancia de la psicoterapia grupal e individual.</li> </ul>	<b>Humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Computadora - Proyector - Pptx	30 minutos
<b>Técnica: Mitos o verdades</b>	Identificar los mitos que rodean a la psicología, así como establecer la importancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para ejemplificar el rol del psicólogo y la terapia psicológica, se lleva a cabo una técnica llamada Mitos o verdades.</li> <li>● Se divide al grupo en dos subgrupos con la misma cantidad de personas.</li> <li>● A cada subgrupo se le entrega 5 tarjetas que dicen “Mito” y otras 5 que dicen “verdad” (Anexo #4,</li> </ul>	<b>Humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b>	30 minutos

	<p>de las intervenciones psicoterapéuticas.</p>	<p>página 227). Las cuales deberán de colocar en una esquina del salón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Así mismo, a un lado del salón se colocará un papelógrafo por subgrupo, dichos papelógrafos tendrán una cuadrícula en donde estarán representados mitos y verdades sobre la terapia psicológica y el rol del psicólogo. (Anexo #5, página 228)</li> <li>● Los subgrupos, deberán de colocarse a unos 3 metros de los papelógrafos.</li> <li>● Al llevarse a cabo la actividad, el o la psicoterapeuta leerá una afirmación, de manera rápida los grupos deberán de discutir entre ellos si es un mito o una verdad, al tener su respuesta deberán de correr hacia las tarjetas, tomar la correspondiente a su respuesta y correr hacia el papelógrafo y pegarla encima de la afirmación.</li> <li>● Luego, se le preguntará a cada grupo porque eligieron “mito” o “verdad”; independientemente de su respuesta el o la psicoterapeuta explicará un poco la afirmación y por qué esta es mito o verdad.</li> <li>● Dicha metodología se repite hasta llegar a 9 afirmaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lista de Afirmaciones</li> <li>- Tarjetas de mito o verdad</li> <li>- Cuadrícula de afirmaciones</li> </ul>	
--	---	--	--	--

<p><b>Evaluación de la sesión</b></p>	<p>Definir los objetivos psicoterapéuticos a nivel individual y colectivo, que permitirá guiar de manera idónea el proceso psicoterapéutico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a todas y todos los atletas formar un círculo sentados en el suelo</li> <li>● Se les hace una pequeña reflexión sobre el papel activo que tendrán dentro del proceso psicoterapéutico y la importancia de comprometerse consigo mismo.</li> <li>● Luego, se les brinda una hoja de papel bond y un lápiz</li> <li>● La indicación consistirá en qué deberán de escribir en la hoja mínimo 3 compromisos consigo mismos que se pretenden cumplir en la ejecución del programa y 3 objetivos psicoterapéuticos a alcanzar.</li> <li>● Se les brinda un espacio para que puedan concentrarse y realizar la actividad.</li> <li>● Al finalizar se pide de 3 a 5 voluntarios que lean sus compromisos y objetivos.</li> <li>● Se les invita a doblar su hoja, colocarle nombre y colocarlo dentro de una caja sellada, que se abrirá hasta finalizar el proceso.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de objetivos psicoterapéuticos</li> <li>- Compromiso y responsabilidad en el proceso</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> <li>- Caja</li> </ul>	<p>15 minutos</p>
---------------------------------------	--	--	--	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de mitos y verdades sobre el proceso psicoterapéutico</li> <li>- Sensibilización en temas de salud mental</li> </ul>		
<b>Retroalimentación</b>	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ninguno</li> </ul>	10 minutos
<b>Cierre</b>	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ninguno</li> </ul>	5 minutos

	desarrollo de la sesión.			
--	--------------------------	--	--	--

**ÁREA DE INTERVENCIÓN:**

**AUTOESTIMA**

## Plan Operativo

**Número de sesión: 2**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Autoestima

**Temática:** Autoconcepto

**Objetivo general:** Generar en los atletas un mayor nivel de introspección a través del reconocimiento de sí mismos en diferentes ámbitos de vida.

<b>Actividad</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Proceso Metodológico</b>	<b>Recursos</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Saludo y rapport</b>	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>El psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propicia el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas  <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
<b>Retroalimentación de la sesión anterior</b>	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas  <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<b>Evaluación de la autoestima</b>	Identificar los niveles de autoestima que poseen los atletas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para conocer e identificar los niveles de autoestima en los participantes, se les brindará una prueba en donde se medirá su autoestima. (Anexo #6, página 229).</li> <li>● El o la terapeuta dará las instrucciones de cómo deben de ir llenando la prueba, además, se brindará un espacio para preguntas.</li> <li>● La prueba será autoaplicable, por lo que, al finalizar, los participantes podrán calificar su prueba y saber su nivel de autoestima.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Prueba de autoestima</li> <li>-Lápices</li> </ul>	15 minutos
<b>Psicoeducación sobre la autoestima</b>	Aprender e identificar los conceptos básicos que rodean la autoestima y cómo se aplican en sus vidas deportivas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El psicoterapeuta les preguntara a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>→ ¿Qué conocen acerca de la autoestima?</li> <li>→ ¿Cómo valoran que está su autoestima?</li> <li>→ Para ustedes, ¿qué significa tener una alta o baja autoestima?</li> </ul> </li> <li>● Posteriormente, el psicoterapeuta empezará a explicar en qué consiste la autoestima, los conceptos que la rodean y las características de tener una alta y baja autoestima.</li> <li>● Para el apartado de los conceptos, se solicitarán voluntarios para que den ejemplos relacionados a sus vidas y experiencias.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de PowerPoint</li> <li>- Canon</li> </ul>	20 minutos

<p><b>Actividad: Como soy yo</b></p>	<p>Generar un mayor autoconocimiento en los atletas que les permita identificar aspectos positivos y negativos de sí mismos en diferentes áreas de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A cada uno de los y las atletas se les brindará una hoja de trabajo en donde deberán llenar los campos solicitados, los cuales incluyen la forma en cómo se ven así mismos en diferentes contextos de desarrollo: personal, físico, social, deportivo, familiar y escolar. (Anexo #7, página 230)</li> <li>● El o la psicoterapeuta explicará brevemente cada una de esas áreas y qué aspectos pueden tomar en cuenta en cada una de ellas para que lo puedan agregar en sus hojas.</li> <li>● Se les explicará que en cada categoría deberán escribir la manera en cómo se perciben y cómo se desenvuelven, expresando que es lo que más les gusta y lo que menos les gusta de determinada categoría sobre ellos mismos. Se les brindará de 15 a 20 minutos para que puedan desarrollar su hoja de trabajo.</li> <li>● Una vez terminada la actividad, cada uno de los y las atletas deberá expresar cuáles son los aspectos positivos y negativos de una de las categorías, para lograr esto, se les pedirá que se formen en círculo y que uno de los terapeutas escogerá a uno de ellos</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de trabajo</li> <li>- Lápices</li> </ul>	<p>35 minutos</p>
--------------------------------------	--	--	---	-------------------

		<p>para que inicie, además, escogerá las categorías que deberá de describir de sí mismo, ejemplo: “¿Carlos, cómo te percibes en tu familia?” si lo que se quiere saber es como él o la participante se está percibiendo al lado de su familia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El participante que vaya pasando podrá escoger al siguiente compañero y la categoría de su elección.</li> <li>● Cuando los participantes hayan terminado de pasar, el o la terapeuta brindaran una breve reflexión sobre la importancia del autoconocimiento y de las ventajas de tener una autoestima alta.</li> </ul>		
<p><b>Asignación de la tarea: autoconociendome</b></p>	<p>Permitir a los atletas un momento de reflexión sobre aspectos físicos y de personalidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta dará la indicación que cada participante deberá buscar un espacio en casa, libre y sin interrupciones.</li> <li>● Cuando haya encontrado ese lugar, deberá traer consigo un espejo, el más grande que encuentre en su hogar.</li> <li>● Se dará la indicación que frente al espejo buscará estar en una posición relajada para dar inicio a la actividad.</li> <li>● Se hará uso del listado de la actividad “<i>autoconociendome</i>” en donde en un primer</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de tarea</li> <li>- Espejo</li> </ul>	<p>5 minutos</p>

momento deberá contestar para sí mismo las siguientes interrogantes del apartado “*mirate por afuera*”, tomándose tu debido tiempo y reflexionando, siempre mirándose al espejo. como ejemplo: “¿*Cómo son tus ojos? Mira el tamaño, forma, color.*”. (Anexo #8, 231)

- Después de haber terminado la primera parte de la lista, se va a continuar con la parte “*mirate por dentro*” por ejemplo: “¿*Qué cosas te gusta hacer?*” y deberán darles respuesta a estas interrogantes, tomándose tu debido tiempo y reflexionando, siempre mirándose al espejo.
- Una vez terminadas las preguntas, harán estas preguntas de reflexión:
  - ¿Cómo ves a la persona que viste en el espejo?
  - ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
  - ¿Qué cosas malas tiene esa persona?
  - ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
  - ¿Cambiarías algo de esa persona?
  - ¿Cómo te sientes con esa persona?

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué consideras que esa persona es valiosa?</li> </ul>		
<b>Evaluación de la sesión</b>	<p>Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se realizará un círculo con los participantes y en donde cada uno de los participantes deberán realizar una descripción de sí mismos, con el fin de identificar si han tomado en cuenta los elementos abordados en la sesión.</li> <li>● Cuando todos hayan pasado, se les pedirá que formen grupos de 4 personas por afinidad.</li> <li>● Una vez conformados, se les brindará una palabra, una frase o una pregunta en una tira de papel que estarán acorde a los contenidos abordados a lo largo de la jornada. Ejemplos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es autoestima?</li> <li>- ¿Qué es autonocimiento?</li> <li>- ¿Qué es autoconcepto?</li> <li>- ¿Qué es la autoimagen?</li> <li>- Características de personas con alta autoestima</li> <li>- Características de personas con baja autoestima</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tiras de papel con frases, preguntas o conceptos.</li> </ul>	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Deberán discutirlo en grupo y escogerán a uno de los integrantes del grupo para que pueda brindar su aporte del contenido asignado.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Descripción de sí mismos.</li> <li>- Reconocimiento de conceptos de autoestima.</li> <li>- Aplicación de los conceptos abordados.</li> <li>- Concientización de la autoestima saludable</li> <li>- Trabajo en equipo.</li> </ul> </li> </ul>		
<b>Retroalimentación</b>	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la terapeuta realizará una breve retroalimentación de los contenidos abordados a lo largo de la sesión.</li> <li>● A lo largo de esta podrá realizar las siguientes preguntas a los participantes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención de la sesión de hoy?</li> <li>- Qué fue lo que mas les gusto de la sesión de hoy?</li> <li>- ¿Qué aprendieron de la sesión de hoy?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ninguno</li> </ul>	10 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Hay algo que no les quedó claro de los contenidos abordados?</li> <li>Tienen preguntas sobre la sesión de hoy?</li> <li>- ¿Cuál fue la tarea asignada de este día?</li> </ul>		
<b>Cierre</b>	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 3**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Autoestima

**Temática:** Autoconocimiento

**Objetivo general:** Lograr interiorización en los atletas sobre el origen de su autoestima a través del reconocimiento de sucesos y personas que han influido de manera positiva y negativa en el desarrollo de su autoestima.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los psicoterapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propicia el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se empezará preguntando a los atletas sobre la realización de la tarea y se les brindará un espacio para sus aportes.</li> <li>● Posteriormente, se realizarán las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qué descubriste de la exploración de “mirate hacia afuera”?</li> <li>- ¿Qué parte de tu cuerpo te gusta más?</li> <li>- Qué descubriste de la exploración de “mirate hacia dentro”?</li> <li>- ¿Qué te gusta más de tu interior?</li> <li>- ¿Cuál fue la parte más fácil de la realización de la tarea?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	35 minutos
Técnica: Origen de la autoestima	Identificar situaciones y personas que han marcado la autoestima de los atletas a lo largo de su vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la terapeuta empezará explicando sobre la manera en cómo nuestra familia y círculos sociales cercanos influyen en la construcción de nuestra autoestima.</li> <li>● Luego, se les facilitará papel y lápiz para la siguiente actividad: <i>“Identificarán y escribirán a las personas, situaciones, eventos y frases significativas que les han transmitido mensajes positivos permitiéndoles fortalecer positivamente</i></li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	20 minutos

*su autoestima*". Para comprender mejor esta actividad se reforzará con ejemplos como: "*mi tío Pablo me dijo que yo era muy inteligente*".

- Posteriormente, una vez terminados, se les solicitará que identifiquen los mismos elementos, pero que hayan dañado su autoestima. Se les brindarán ejemplos como: "*mi maestra de quinto grado me dijo que era un fracasado*".
- Cuando los atletas hayan terminado, se les expresara la siguiente indicación: "Identificaran eventos o situaciones en donde ustedes han demostrado que no son esas experiencias o palabras negativas". Se les brindarán ejemplos como: "*mi amiga Camila reconoció que le he ayudado mucho en matemáticas*".
- Después, se les pedirá que tachen los mensajes y experiencias negativas para reescribir experiencias y frases que sean de índole positivo. Se les brindará ejemplos como "*eres una persona muy talentosa*".
- Posteriormente, socializarán el ejercicio destacando las personas que les han marcado de forma positiva y negativa.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Por último, el o la psicoterapeuta brindaran una reflexión sobre cómo se forma nuestra autoestima y la importancia de basarla bajo nuestras experiencias y sentires, mas no bien desde la perspectiva de otras personas.</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Identificar momentos importantes en la vida de los atletas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los atletas que realizaran una línea de vida con todos los eventos significativos que les han pasado a lo largo de su vida, partiendo desde que nacieron hasta la edad que tienen ahora.</li> <li>● Separarán los eventos positivos de los negativos por año.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	20 minutos
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A los atletas se les dará la indicación de posicionarse en círculo, viendo hacia dentro y tomando un brazo de distancia, permitiendo verse unos a otros.</li> <li>● Después de esto, el o la psicoterapeuta mencionará características o frases, las cuales las personas atletas al sentirse identificadas deberán dar un paso adelante.</li> <li>● Las palabras y frases podrán ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siento que no le simpatizo a mis compañeros de entreno</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	20 minutos

- Me critican cuando digo lo que no me gusta
- Alguna vez me dijeron que soy enojado
- Me repiten constantemente que no sirvo para nada
- Creo que soy perezoso en los entrenos
- Alguna vez me han hecho de menos por mis resultados deportivos
- Pienso que no soy lo suficientemente bueno para estar en selección nacional
- Ya me han criticado por la forma en como corro
- Soy muy miedoso o miedosa cuando hacemos un ejercicio nuevo en entreno
- Creo que un resultado de una competencia me define
- No me considero una persona fuerte
- Después de esto, el o la psicoterapeuta propiciará un momento de reflexión en el grupo con las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo se sintieron al sentirse identificados con esas frases?

- ¿Pensaron que sus demás compañeros se sentirían también identificados?
- ¿Bajo qué criterios se han identificado con esas frases?
- ¿Qué les pareció la actividad?
- Posteriormente se hará una actividad similar con la diferencia que él o la psicoterapeuta expresara frases y palabras positivas y entre los y las atletas deberán mencionar los nombres de las personas que creen ellos que les corresponde esa característica y las personas al escuchar su nombre deberán de dar un paso al frente.
- Las frases serán las siguientes:
  - Eres una persona valiente
  - Siempre tiene actitud positiva
  - Creo que esta persona es muy amable
  - Eres una persona veloz y ágil
  - Das lo mejor de ti en cada competencia
  - Traes buenos outfits al entreno
  - A esta persona la admiro mucho
  - Eres una persona muy responsable
  - De esta persona tengo mucho que aprender

- Eres una persona muy
- Una vez terminados se realizarán al pleno las siguientes preguntas para socializar:
  - ¿Cada cuanto escuchan estos halagos?
  - ¿Qué personas les hacen estos halagos?
  - ¿Cómo se sienten cuando les destacan aspectos positivos?
  - ¿Cómo pueden fomentar de manera personal sus aspectos positivos?
  - ¿Cómo pueden fomentar de manera colectiva sus aspectos positivos?
- Para finalizar, el o la psicoterapeuta destaca la importancia de las verbalizaciones positivas para el desarrollo de una buena autoestima y cómo pueden auxiliarse con sus compañeros de equipo.
- **Criterios de evaluación**
  - Reconocimiento de aspectos positivos
  - Valorización de los reconocimientos positivos
  - Identificación de estrategias personales y colectivas para fortalecer la autoestima
  - Trabajo en equipo

		- Integración en las actividades		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas atletas que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: (Sesión Eliminada)**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Autoestima

**Temática:** Autoconocimiento

**Objetivo general:** Brindar un espacio en donde propicie la identificación de aspectos positivos a los atletas permitiéndoles reconocer y valorar sus logros a lo largo de sus vidas.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los psicoterapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propicia el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea		<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta les dará un espacio a cada uno para que presenten su tarea, brindando un pequeño resumen sobre los eventos más significativos a lo largo de la vida.</li> <li>● Posteriormente, de manera individual, cada participante deberá ir identificando y escribiendo aprendizajes de los eventos de su vida. Si los atletas tienen dificultades, los psicoterapeutas los auxiliarán para lograr el reconocimiento de los mismos.</li> <li>● Cuando todos hayan identificado sus aprendizajes, el o la terapeuta realizará las siguientes preguntas para socializar en el grupo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué eventos de su infancia los marco más?</li> <li>- ¿Qué eventos de su adolescencia los marco más?</li> <li>- ¿Han valorado más los eventos positivos o negativos a lo largo de sus vidas? ¿por qué?</li> </ul> </li> <li>● Se les explicará que se pasará a la siguiente actividad que les permita recordar momentos positivos.</li> </ul>	<p><b>Recursos</b></p> <p><b>humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Páginas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	20 minutos
-------------------	--	---	---	------------

<p>Técnica: Mis recuerdos positivos</p>	<p>Identificar momentos agradables en los momentos de los atletas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará una hoja de trabajo para la actividad, la cual consistirá en identificar y recordar los momentos positivos del pasado. (Anexo #9, página 232)</li> <li>● En un recuadro estarán los ejemplos de las situaciones positivas, pero también en esa página se dejarán espacios en blanco para que ellos tengan la libertad y puedan agregar más. En el recuadro del par describirán los detalles de ese suceso como: cuando ocurrió, cómo sucedió, quién o quiénes estaban presentes, cómo te sentiste, etc.</li> <li>● Cuando todos hayan terminado, cada atleta de manera voluntaria escogerá uno de sus recuerdos que agregaron en el espacio en blanco y lo expondrá al pleno.</li> <li>● Para exponerlo, se les solicitará que a partir de ese recuerdo realicen un dibujo que lo represente y además, que puedan dibujarlo llenándolo de sus colores favoritos. También se les brindará periódicos y revistas para que puedan hacer uso de ellas si desean decorar más su dibujo.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de trabajo</li> <li>- Lápices</li> <li>- Periódicos</li> <li>- Revistas</li> <li>- Tijeras</li> <li>- Pegamento</li> </ul>	<p>45 minutos</p>
---	---	--	---	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Posteriormente, el o la psicoterapeuta realizara las siguientes preguntas para que se socialicen en el pleno: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se sintieron de recordar más sus experiencias positivas?</li> <li>- ¿Por qué realizaron ese dibujo? ¿Qué representa para ti?</li> <li>- ¿Qué pasaría si valoramos más nuestros recuerdos positivos que los negativos?</li> <li>- ¿Qué te ha enseñado esta actividad?</li> <li>- ¿Cómo podrías aplicarla en tu vida cotidiana?</li> </ul> </li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le brindara a cada atleta una hoja de papel bond y un lápiz y se les dará la siguiente indicación: <i>“En cada página ustedes pensarán en todas sus actividades y experiencias de la semana, e identificarán al menos 5 cosas positivas por las cuales estén agradecidos, ya sea porque hayan sucedido, que ustedes hayan hecho o también de sus compañeros”</i>.</li> <li>● Cuando los atletas los hayan identificado, escribirán una carta para sí mismos, en donde</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	20 minutos

		<p>explicaran las razones por las cuales están agradecidos por esas situaciones y cómo se sienten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez, todos hayan terminado, cada atleta compartirá uno de sus agradecimientos, además, destaca un agradecimiento de sus compañeros de equipo.</li> <li>● Para finalizar, el o la psicoterapeuta brindará una retroalimentación destacando la importancia del reconocimiento de los eventos positivos y también de los propios logros.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de aspectos positivos</li> <li>- Actitud de agradecimiento</li> <li>- Integración en las actividades</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas atletas que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ninguno</li> </ul>	10 minutos

Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas  <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos
--------	--	---	---	-----------

## Plan Operativo

**Número de sesión: 4**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Autoestima

**Temática:** Autoconfianza

**Objetivo general:** Lograr en los deportistas el reconocimiento de sus habilidades y aspectos a mejorar a través de la introspección.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los psicoterapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Actividad: Mis lados fuertes y débiles</p>	<p>Lograr en los participantes una mayor autoconfianza a través de la identificación de rasgos positivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se otorgará a cada atleta dos páginas de papel bond, un lápiz y colores si los llegaran a necesitar para colorear su dibujo.</li> <li>● El o la psicoterapeuta les dará la indicación de que en esas dos páginas de papel bond deberán de dibujarse y pueden colorearse si lo desean, además, deberán de poner su nombre o la forma en cómo les gusta que los llamen en la parte superior de la página.</li> <li>● Una vez terminados ambos dibujos, se les solicitará que en la parte superior izquierda agreguen un signo “+”, y en la parte derecha superior escribirán un signo “-”.</li> <li>● Ocuparán el primer dibujo y el otro lo guardarán para la siguiente actividad, cuando las psicoterapeutas lo indiquen.</li> <li>● Posteriormente, se les explicará que el signo “+” significarán los aspectos positivos como: sus habilidades, destrezas, logros y las cosas que les gustan de ellos mismos, a lo cual tendrán que escribirlos de ese lado de la página, por lo consiguiente con el signo “-” destacando al lado</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Páginas de papel bond</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Colores</li> <li>- Cinta adhesiva</li> <li>- Pelota</li> </ul>	<p>40 minutos</p>
---	--	---	--	-------------------

derecho los aspectos negativos de ellos mismos como: debilidades, aspectos a mejorar, derrotas y aspectos que no les gustan de sí mismos.

- Luego, se formará un círculo entre todos los participantes, y a través de la dinámica de la “papa caliente” los participantes irán expresando un aspecto positivo y negativo de sí mismos y explicando porque lo consideran de esa forma. Cuando el turno de uno de los atletas termine, se continuará con el siguiente así sucesivamente, con el objetivo de que todas puedan pasar.
- Una vez pasados todos los participantes, las psicoterapeutas darán la indicación de que ocuparan el segundo dibujo, en donde se les brindará cinta adhesiva y con ayuda de sus otros compañeros la pegaran a sus espaldas.
- Se les explicara que ahora, ellos llenarán esa página con aspectos positivos y negativos que ellos han observado en sus compañeros, aclarando que es con el objetivo que ellos sepan que están haciendo bien, qué aspectos les gustan de ellos y también que

		<p>identifiquen qué aspectos pudieran ellos mejorar, ya sea de forma personal o en los entrenos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez finalizado, cada atleta se tomará el tiempo para leer y comparar sus aportes del primero dibujo, con los del segundo hecho por sus compañeros.</li> <li>● Luego, de forma voluntaria, se les pedirá a los participantes que den sus aportes sobre las diferencias o similitudes entre el primer dibujo y el segundo.</li> <li>● Para finalizar la actividad, el o la psicoterapeuta dirá una reflexión sobre la importancia del autonocimiento, el reconocimiento de los aspectos positivos y también sobre cómo aceptar las críticas.</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Aplicar los conocimientos aprendidos sobre ellos mismos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Basados en la actividad anterior, se les pedirá a los atletas que enlisten cada aspecto positivo que hayan identificado en ellos.</li> <li>● Posteriormente, a cada uno de esos aspectos, los atletas identificarán que les permite hacer o cómo eso les puede ayudar a mejorar sus puntos débiles.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Lápices	10 minutos
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará una hoja de papel a cada uno.</li> <li>● Luego, se les plantea la situación hipotética en donde no existirá ninguna competencia</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas	25

	<p>sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.</p>	<p>clasificatoria y los federativos se basarán en la forma en como cada atleta se presente a ellos, por lo cual tendrán que hacer un tipo de anuncio publicitario con el objetivo de venderse y ofrecer sus mejores características en él, lo harán a su creatividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez hayan terminado, cada uno pasará al pleno a venderse para ganar un puesto en la próxima competencia.</li> <li>● Después se brindará un espacio de opiniones positivas, en donde cada atleta podrá ayudar a pulir el anuncio publicitario de otro u otros compañeros.</li> <li>● Una vez todos los atletas hayan participado, el psicólogo/a hará las siguientes preguntas en el pleno en donde los participantes deberán de contestar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendiste de esta sesión?</li> <li>- ¿Qué aprendiste de esta sesión?</li> <li>- ¿Qué fue lo que más te gustó de la sesión?</li> <li>- Hoy descubrí de mí que...</li> <li>- Algo que me gustaría mejorar es...</li> <li>- Algo que me gusta de ... es ... porque ...</li> </ul> </li> </ul>	<p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	
--	---	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo puedes aplicar lo aprendido en la sesión en tu vida?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de rasgos positivos y negativos</li> <li>- Identificación de puntos fuertes y débiles en sus compañeros</li> <li>- Autoconfianza</li> <li>- Trabajo en equipo</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se formarán en un círculo y se continuará con una ronda de preguntas, como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué actividades se realizaron el día de hoy?</li> <li>- Con estas actividades, ¿qué área fortalecimos?</li> <li>- ¿Qué lograron con las actividades del día de hoy?</li> <li>- ¿Cuál fue la tarea asignada en la sesión de hoy?</li> </ul> </li> <li>● Finalmente, el terapeuta brindará su propia retroalimentación de la sesión.</li> <li>● Además, se brindará un espacio para comentarios y preguntas de los participantes.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10
Cierre	Dar fin a la sesión a través del	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b>	5

	reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.	- Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	
--	---	---	---	--

**ÁREA DE INTERVENCIÓN:**

**MOTIVACIÓN**

## Plan Operativo

**Número de sesión:** 5

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Motivación

**Temática:** Automotivación

**Objetivo general:** Reconocer en los atletas las fuentes de motivación que existen a través de la identificación de los éxitos y fracasos, además, la importancia de la perseverancia en las competencias.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los psicoterapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Actividad: Video sobre la superación deportiva</p>	<p>Reflexionar sobre la importancia de la perseverancia en el ámbito deportivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los atletas que tomen asiento, se pongan cómodos ya que se les presentará un video relacionado a la motivación en el ámbito deportivo. (Anexo 10, página 233)</li> <li>● Además, se les brindará papel y lápiz para que puedan hacer apuntes de aspectos que les hayan llamado la atención de los videos.</li> <li>● Una vez que los videos hayan finalizado, se les brindará un espacio a los atletas para que den sus opiniones.</li> <li>● Posteriormente, se harán unas preguntas de reflexión en el pleno: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¿Qué les pareció el video?</li> <li>○ ¿Qué fue lo más les llamo la atención?</li> <li>○ ¿Cómo se comportaron los atletas?</li> <li>○ ¿Qué características creen que tienen esos atletas?</li> <li>○ ¿Qué creen que ellos pensaron en esos momentos difíciles?</li> <li>○ ¿Qué creen que los hizo no rendirse?</li> <li>○ ¿Qué hubieran hecho ustedes en el puesto de esos atletas?</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Videos</li> <li>- Canon</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
---	---	---	--	-------------------

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Después de eso, uno de los psicoterapeutas brindará una reflexión sobre la perseverancia y la importancia de los sueños y metas. Además, se les definirá y explicará cómo afecta la motivación intrínseca y la extrínseca en los resultados deportivos.</li> </ul>		
Técnica: mis eventos importantes	Reconocer en ellos mismos la importancia de logros y derrotas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les explicará a los atletas que, en esta actividad, recordarán los momentos más significativos en su vida deportiva, tanto que tengan recuerdos agradables o desagradables y los anotarán en una página de papel, por lo que se les brindará lápiz y papel.</li> <li>● Ante esto, se formarán grupos de 4 a 5 integrantes.</li> <li>● Una vez que los atletas hayan terminado de escribir sus eventos más significativos, los compartirán con sus compañeros de grupo.</li> <li>● Ante esto, se les explicará que deben de narrar muy bien cada evento y explicar cómo fue su experiencia, qué aspectos a su alrededor o internos les afectaron o ayudaron a sus resultados, ya que después sus compañeros realizarán preguntas de reflexión para profundizar en la experiencia. Se les</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	40 minutos

brindara una hoja para que puedan elegir del banco de preguntas como:

- ¿Cómo hiciste para resolver esa situación?
  - ¿Qué te motivó en ese momento tan difícil?
  - ¿Cómo llegaste al éxito?
  - ¿Cuáles fueron tus pensamientos en ese momento?
  - ¿Cuánto entrenaste para llegar a ese resultado?
  - ¿Qué fue lo más difícil para ti?
  - ¿Qué crees que hizo que los resultados no fueran como hubieras esperado?
  - ¿Qué papel tuvo tu entrenador, la federación, familia o compañeros en ese momento?
  - ¿Qué aprendiste de ti ese día?
  - ¿Qué aspectos ajenos a ti crees que intervinieron en tus resultados?
- Después de que cada atleta haya culminado de expresar sus eventos, en su misma hoja de trabajo de manera individual escribirán los agradecimientos sobre las experiencias agradables

		<p>y después escribirán sus aprendizajes sobre esas experiencias desagradables. Cada atleta puede pedirle ayuda a sus compañeros o a uno de los psicólogos/as.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para finalizar, cada atleta expondrá un evento agradable y desagradable de manera breve con su respectivo agradecimiento y aprendizaje.</li> <li>● Por último, el o la terapeuta brindará una reflexión sobre la importancia del reconocimiento las habilidades de perseverancia, también, la importancia de los logros y fracasos.</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Identificar y reconocer figuras de admiración que les permitan inspirarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les solicitará a los atletas que busquen la biografía de un atleta que ellos admiren, destacando su trayectoria a lo largo de su vida identificando sus logros y derrotas según sus edades, también buscando que aspectos externos estuvieron a favor y en contra para sus resultados deportivos.</li> <li>● La biografía se solicitará en una página de papel bond.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Papel	5 minutos
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se mantendrán los mismos grupos de 4 a 5 integrantes y se les expondrán diferentes eventos o situaciones de atletas (Anexo #11, página 234) y</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas	20 minutos

	<p>sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.</p>	<p>contestaran las siguientes preguntas según aplique cada caso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué tipo de motivación se puede ver reflejada en cada caso? Explica.</li> <li>- ¿Cuál fue la actitud de estos atletas ante sus éxitos y fracasos?</li> <li>- ¿Cuáles crees que han sido los aprendizajes de este atleta?</li> <li>- ¿Por qué fueron tan importantes los fracasos?</li> <li>- ¿Crees que el valor de la perseverancia lo ha reflejado el atleta? ¿por qué?</li> <li>- ¿Qué consejos le darías a ese atleta?</li> <li>- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención del caso que leyeron?</li> </ul> <p>● <b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de motivación extrínseca e intrínseca</li> <li>- Importancia de logros y fracasos</li> <li>- Reconocimiento de momentos de éxito</li> </ul>	<p><b>Materiales:</b> - Página de anexos</p>	
<p>Retroalimentación</p>	<p>Refrescar los contenidos abordados</p>	<p>● De manera breve, el o la terapeuta brindara una breve retroalimentación sobre las actividades</p>	<p><b>Recursos humanos:</b> - Atletas</p>	<p>10 minutos</p>

	<p>a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<p>tomando en cuenta la opinión de los atletas haciendo preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendieron del video del inicio de la sesión?</li> <li>- ¿Qué fue lo que más les llamó la atención?</li> <li>- ¿Cuál fue su parte favorita de la sesión?</li> <li>- ¿Cuál fue la tarea de la sesión de hoy?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A medida que los participantes vayan contestando el o la terapeuta brindará su aporte al contenido.</li> </ul>	<p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Ninguno</p>	
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <p>- Atletas</p> <p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Ninguno</p>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 6**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Motivación

**Temática:** Automotivación

**Objetivo general:** Identificar las fuentes limitantes de la consecución de las aspiraciones y metas en el ámbito deportivo de los atletas, permitiéndoles generar estrategias que les posibiliten el desarrollo de recursos que les faciliten el éxito de las mismas.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la psicoterapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los atletas que saquen las biografías del atleta que más admiran.</li> <li>● Se les solicitará que se formen un círculo y se sienten, a lo cual se le permitirá a cada uno expresar una breve narración sobre la trayectoria de su atleta, pero ante esto, se le pedirá que destaquen los siguientes elementos solicitados: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué características identificas en este atleta?</li> <li>- ¿Qué es lo que más admiras de este atleta?</li> <li>- ¿Cómo crees que hacen los atletas de alto rendimiento para no rendirse ante las dificultades?</li> <li>- ¿Qué características comparten con ese atleta?</li> <li>- ¿Te gustaría llegar al nivel competitivo de este atleta? ¿Qué nivel posees actualmente? ¿Qué necesita para llegar ahí?</li> </ul> </li> <li>● Cuando todos hayan socializado las preguntas, el o la psicoterapeuta brindará una reflexión sobre los esfuerzos que realizan los atletas a lo largo de sus carreras como deportistas, la importancia de su</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Las biografías</li> </ul>	30 minutos
-------------------	---	--	---	------------

		actitud y la forma en cómo gestionan sus fracasos para llevarlos al éxito.		
Técnica: la bolsa	Identificar limitantes en la consecución de metas que les permitan generar recursos para llevarlas a cabo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los participantes que se sienten en una posición cómoda ya que se procederá a realizar una técnica de imaginación guiada.</li> <li>● Una vez posicionados, el o la psicoterapeuta comenzará con una técnica de respiración diafragmática, brindando las indicaciones de la siguiente manera: <i>“Primeramente, respiramos lentamente por la nariz durante 4 segundos. Ahora, sostenemos el aire durante 4 segundos. Por último, expulsamos ese aire por la boca, como si estuviéramos soplando una vela”</i>.</li> <li>● Este proceso se repetirá al menos 5 veces, solicitándoles después que cierren sus ojos y continúen respirando de la misma manera.</li> <li>● Posteriormente, se les solicitará a los atletas que se dejen guiar por la voz del o la terapeuta, la cual dirigirá la técnica de imaginación guiada la cual está relacionada con la identificación de sus aspiraciones deportivas futuras, enfocándose en los éxitos que les gustaría lograr, así mismo, en los</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Hoja de trabajo	30 minutos

aspectos que los detienen a mejorar. (Anexo #12, página 236)

- Cuando la meditación haya terminado, el o la terapeuta les dirá que cuando estén listos podrán abrir sus ojos.
- Posterior a esto, se les brindara un espacio para que los atletas puedan compartir sobre qué les pareció la técnica y que puedan mencionar cuales fueron las aspiraciones que pudieron identificar a lo largo de ella.
- Luego, se les brindara una hoja de papel y lápices para puedan llevar a cabo la siguiente actividad, en donde se les brindara una hoja de trabajo en donde harán un listado de cada una de las aspiraciones que hayan identificado durante la actividad, además, ubicaran los aspectos que los limitan a que los logren, o sea, lo que quieren dejar ir, y por último, los aspectos a mejorar y realizar para llegar a sus grandes aspiraciones. (Anexo #13, página 237)
- Los psicoterapeutas estarán monitoreando el trabajo de los participantes para cuando ellos necesiten ayuda.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminados, compartirán su experiencia con la actividad y mencionarán una de sus aspiraciones siguiendo la siguiente estructura: <ul style="list-style-type: none"> <li>- “Yo quiero lograr... y para esto debo soltar..., por lo que empezaré a ser o a hacer...”</li> </ul> </li> <li>● Posteriormente, se dará fin a la sesión con una reflexión por parte del o la terapeuta acerca de aprender a soltar lo que no nos ayuda para permitirnos el aprendizaje de nuevas.</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les solicitará a los atletas que formen un círculo grande para la actividad.</li> <li>● Posterior a esto, se les explicará que deberán ir narrando en orden todos los puntos importantes de la sesión, y para esto, realizarán la actividad de la telaraña, en donde, uno de los terapeutas dará el inicio brindando los puntos más importantes del inicio de la sesión, después de su aporte, éste tomará una de las puntas del bollo de lana y lo lanzará a uno de los atletas, el cual sostendrá una parte del bollo de lana y brindará su aporte reforzando la información que dio el terapeuta.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bollo de lana</li> </ul>	20 minutos

		<p>Cuando este haya terminado, se repetirá el mismo proceso, hasta que todos los participantes hayan terminado y también hayan terminado de explicar toda la jornada.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado, el o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación de los contenidos abordados y su importancia para su desarrollo deportivo como atletas.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de los aspectos limitantes</li> <li>- Identificación de metas y aspiraciones</li> <li>- Identificación de acciones concretas a seguir</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado, el o la terapeuta brindará una breve retroalimentación de los contenidos abordados y su importancia para su desarrollo deportivo como atletas. Además, se brindará un espacio para resolver dudas que pudieran llegar a tener los atletas.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas	5

reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.	- Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	
---	---	--	--

## Plan Operativo

**Número de sesión:** 7

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Motivación

**Temática:** Consecución de objetivos

**Objetivo general:** Psicoeducar sobre la importancia del establecimiento de objetivos que les permitan organizar y planificar de una manera estructurada sus metas.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la psicoterapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Psicoeducación sobre la formación de objetivos</p>	<p>Brindar orientaciones sobre la formulación de objetivos y sus categorías principales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Primeramente, se les preguntará a los atletas cuáles son sus objetivos o metas en su vida, permitiéndoles expresarse sobre sus aspiraciones. Así mismo, se les preguntará cuáles son para ellos las características que tomaron en cuenta para formularlas.</li> <li>● Luego, se explicará a los atletas acerca de la formación de los objetivos a través de un papelógrafo, en donde se abordará la clasificación de objetivos y además, de las consideraciones que deben de existir al momento de formularlos.</li> <li>● Posteriormente, en otro papelógrafo en blanco, a partir de una lluvia de ideas, los atletas irán mencionando cuáles son sus mayores dificultades en el deporte, a lo que él o la psicoterapeuta las irá escribiendo.</li> <li>● Una vez hayan identificado las dificultades, se les pedirá que piensen y expresen en cómo esas dificultades les producen estrés y limitan su rendimiento deportivo.</li> <li>● Por último, el o la terapeuta brindará una reflexión sobre la importancia de la consecución de objetivos</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo psicoeducativo</li> <li>- Papelógrafo en blanco</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
---	--	---	--	-------------------

		y cómo esto les puede permitir tener más claridad sobre lo que hacen y a dónde quieren llegar.		
Técnica: Establecimiento de objetivos	Identificar las diferentes categorías de los objetivos a trabajar por los atletas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A partir de una hoja de trabajo que incluirá una matriz en donde los atletas podrán aplicar la teoría de la psicoeducación agregando sus objetivos a corto, mediano y largo plazo, además, identificando respectivamente sus objetivos de resultado, rendimiento y proceso. (Anexo #14, página 238)</li> <li>● Así mismo, se les brindará una hoja de ejemplo de los aspectos requeridos (Anexo #15, página 239).</li> <li>● Para la realización de sus objetivos, los atletas formarán parejas por afinidad.</li> <li>● Los atletas irán narrando sus planes y la manera en cómo piensan llegar a donde quieren, por lo que su pareja deberá de escuchar con atención, ya que esta le ayudará a llenar su hoja de trabajo. En dado caso, el atleta no tenga definido como puede llegar a su objetivo, su pareja deberá ayudarlo, de lo contrario pueden llamar al terapeuta para que les pueda auxiliar.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Hoja de trabajo - Lápices	35 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminados los objetivos de uno, se procederá a realizar el mismo proceso con la otra persona.</li> <li>● Cuando todos los atletas hayan terminado sus hojas de trabajo, realizarán un círculo y cada uno brindará uno de sus objetivos y la forma en cómo piensa llevarlo a cabo.</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les leerá a los atletas un ejemplo de caso prácticos (Anexo #16, página 240) sobre un atleta y sus metas y resultados, para lo cual se realizarán grupos de tres y deberán de identificar los siguientes elementos: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivos a corto plazo</li> <li>- Objetivos a mediano plazo</li> <li>- Objetivos a largo plazo</li> <li>- Objetivos de resultado</li> <li>- Objetivos de rendimiento</li> <li>- Objetivos de proceso</li> </ul> </li> <li>● Cuando todos los grupos hayan finalizado, escogen a un representante de grupo que brindara la información solicitada al pleno. También se les solicitará que expliquen cuales fueron las</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Caso práctico</li> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	20 minutos

		<p>consideraciones del ejemplo del atleta al definir sus objetivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la terapeuta brindará la identificación de los objetivos y reforzará las respuestas de los grupos.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de las categorías de los objetivos</li> <li>- Aplicación de las consideraciones al planteamiento de objetivos</li> <li>- Reconocimiento de metas</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado, el o la terapeuta brindará una breve retroalimentación de los contenidos abordados y su importancia para su desarrollo deportivo como atletas. Además, se brindará un espacio para resolver dudas que pudieran llegar a tener los atletas.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p>	5 minutos

	largo del desarrollo de la sesión.		- Ninguno	
--	------------------------------------	--	-----------	--

## Plan Operativo

**Número de sesión: 8**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Motivación

**Temática:** Proyecto de vida

**Objetivo general:** Concientizar la importancia del proyecto de vida para lograr definir un panorama más amplio y concreto en los atletas sobre sus metas y objetivos en las diferentes dimensiones de sus vidas.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Psicoeducación sobre lo que es el proyecto de vida y su importancia</p>	<p>Concientizar sobre la importancia del proyecto de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se iniciará con una psicoeducación sobre el proyecto de vida, a lo cuales se les brindará papel y lápiz.</li> <li>● Posterior a la entrega de material, se les brindaran unas preguntas de reflexión, como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es un proyecto de vida?</li> <li>- ¿Para qué sirven los objetivos de vida?</li> <li>- ¿Qué cosas me hacen más feliz y que cosas no?</li> <li>- ¿Tengo sueños? ¿cuáles son? ¿por qué sería tan importante cumplirlos?</li> <li>- ¿Me siento capaz de cumplirlos?</li> <li>- ¿Cuáles son mis habilidades para lograrlos?</li> <li>- ¿Conozco las limitantes para cumplir lo que quiero? ¿cuáles son?</li> <li>- ¿Debo cambiar algo de mí? ¿Qué es?</li> <li>- ¿Conozco mi situación actual? ¿cuál es?</li> </ul> </li> <li>● Cuando los atletas hayan terminado de contestar las preguntas, se formarán grupos de 4 a 5 integrantes para que las puedan socializar.</li> <li>● Posteriormente, el o la terapeuta procederá a dar inicio con la psicoeducación, abordado que es el</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paginas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
--	---	--	---	-------------------

		<p>proyecto de vida, su importancia y también las consideraciones que se deben de tener al momento de realizar uno.</p>		
<p>Técnica: Gráfica de la vida</p>	<p>Identificar el nivel de satisfacción y metas en las áreas de vida de cada atleta</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará a los atletas una hoja de trabajo (Anexo #17, página 241) en donde estarán las diferentes dimensiones que componen nuestra vida. Las dimensiones son las siguientes: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salud</li> <li>2. Familia</li> <li>3. Amistades</li> <li>4. Trabajo/Estudio</li> <li>5. Finanzas</li> <li>6. Ocio</li> <li>7. Desarrollo personal</li> <li>8. Deporte</li> <li>9. Espiritualidad</li> </ol> </li> <li>● La hoja de trabajo estará dividida en las 9 secciones de áreas de vida, a lo que cada atleta coloreará cada sección según la valoración personal que realice del nivel de satisfacción que presente en cada área, en donde podrá ubicarlo del del 0 al 10.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de trabajo</li> <li>- Colores</li> <li>- Hojas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	<p>35 minutos</p>

- Una vez ubicados los puntajes, al reverso de su página la utilizarán para realizar una descripción sobre el estado actual de sus vidas según cada área correspondiente, describiendo qué aspectos les han permitido llegar al puntaje asignado y cuales les han limitado avanzar.
- Posteriormente, se brindará un espacio para que cada atleta pueda socializar su gráfica explicando sus áreas con puntuaciones más altas y bajas y el porqué de ellas, refiriéndose a su situación actual.
- Una vez terminadas las socializaciones por parte de cada atleta, el o la psicoterapeuta dará una reflexión de la importancia de la identificación de la situación actual ya que permite tener un punto de referencia y de donde partir para empezar a plantear el proyecto de vida.
- Después formarán parejas en donde mutuamente se externalizan sus gráficas de vida, además, identificarán acciones que les permitan mejorar en sus niveles de satisfacción en cada una de estas áreas.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Paralelamente, los psicoterapeutas brindaran ayuda a cada pareja para ubicar acciones más concretas y específicas a sus necesidades para mejorar sus niveles de satisfacción y cumplir sus metas.</li> </ul>		
Asignación de tarea	Ubicar en tiempo la realización de metas según áreas de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les brindará a los atletas una hoja de trabajo en donde ubicaran las metas que ellos deseen cumplir por área, la acción que les permitirá lograrlo y además, agregar el tiempo en el cual ellos quisieran haberlo logrado. (Anexo #18, página 242)</li> <li>● Además, se les solicita traer periódicos y revistas que tengan a su alcance, ya que serán utilizadas en la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de trabajo</li> <li>- Lápices</li> <li>- Periódicos</li> </ul>	5 minutos
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se formarán tríos y se les dará la siguiente indicación: “<i>se les brindarán trozos de papel bond a cada grupo, en donde pondrán en una palabra lo que ha significado para ustedes la sesión de hoy</i>”.</li> <li>● Posteriormente, cada trío deberá pasar al frente y explicar la palabra escogida al pleno.</li> <li>● Por último, el o la psicoterapeuta dará una reflexión alusiva a los aportes brindados por los atletas.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b></li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápices</li> <li>- Trozos de papel bond</li> </ul>	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Concientización de la importancia del proyecto de vida</li> <li>- Reconocimiento de su situación actual</li> <li>- Identificación clara de las áreas de vida</li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado, el o la terapeuta brindará una breve retroalimentación de los contenidos abordados y su importancia para su desarrollo deportivo como atletas.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 9**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Motivación

**Temática:** Proyecto de vida

**Objetivo general:** Identificar un panorama más amplio y realista sobre los elementos internos y externos que rodean la situación actual de los atletas que pueden limitar o apoyarles en la consecución de metas y objetivos.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de la tarea	Reforzar la puesta en práctica del proyecto de vida	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a los atletas que muestren las hojas anexas de su tarea y que expresen sus opiniones sobre cuál fue su experiencia al realizarla.</li> <li>● Luego, se les brindará hojas de papel bond en donde realizarán una línea del tiempo, partiendo desde la fecha actual, y prosiguiendo con las metas que quieren alcanzar ubicándolas según el tiempo en donde ellos se han pronosticado cumplirlas.</li> <li>● Una vez terminadas, cada atleta expondrá al pleno sus líneas cronológicas de objetivos.</li> <li>● Para finalizar, el o la psicoterapeuta brindará una reflexión sobre la importancia de asignar fecha a nuestras metas para poder visualizar su proceso.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas anexas de tarea</li> <li>- Paginas de papel bond</li> <li>- Lápices</li> </ul>	25 minutos
Actividad: Vision board	Plasmar de manera gráfica y creativa sus metas y sueños	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les solicitará a los atletas que saquen las revistas y periódicos que se les habían solicitado en la sesión anterior ya que se utilizaran para la actividad. Así mismo, los psicoterapeutas brindarán más revistas, periódicos, hojas de papel de colores y plumones para desarrollar la actividad.</li> <li>● Se les dará la siguiente indicación: “A continuación, con estos materiales, realizaremos un vision board, el cual consiste en plasmar</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Revistas y periódicos</li> <li>- Cartulina</li> <li>- Hojas de colores</li> </ul>	30 minutos

		<p><i>visualmente sus objetivos y sueños próximos, por lo cual realizaremos un tipo collage recortando imágenes de las revistas o periódicos que estén relacionadas a sus metas y las pegaran de forma creativa en cartulina, dejando plasmados sus objetivos de las áreas abordadas en la sesión anterior (familiar, social, deporte...)”.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizarán grupos de 4 integrantes para que se puedan apoyar y compartir los materiales. Se les brindará ¼ de cartulina a cada uno para que puedan realizar la actividad.</li> <li>● Cuando terminen, cada atleta explicará su visión board al pleno.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lápices</li> <li>- Tijeras</li> <li>- Plumones</li> </ul>	
Técnica: FODA	Identificar una visión más amplia sobre los elementos internos y externos que permiten o limitan el desarrollo de metas y objetivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la terapeuta realizará una psicoeducación a los atletas a través de un papelógrafo sobre lo que es la técnica FODA. Se les explicara lo que es, para que funciona y cómo deberán realizarlo. Se les brindará un ejemplo para que los atletas lo puedan comprender mejor.</li> <li>● Posterior a esto, se brindará un espacio para que los participantes puedan realizar las dudas correspondientes.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafo</li> <li>- Hoja de trabajo</li> <li>- Lápices</li> </ul>	35 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les dará una hoja de trabajo en donde realizarán su FODA, el cual estará dividido en fortalezas, oportunidades, dificultades y amenazas. Trabajarán su hoja de trabajo de manera individual. (Anexo #19, página 244)</li> <li>● Una vez terminado, voluntariamente los atletas participarán para presentarlo.</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se dividirá al grupo en dos y se les pedirá que a través de la socialización identifiquen dos problemáticas comunes en ellos, pero cada grupo deberá tener una problemática diferente, por lo cual deberán de ponerse de acuerdo.</li> <li>● Una vez identificadas, se les brindará un papelógrafo para que realicen un FODA, por lo que lo deberán dividir en cuatro, ya que a cada cuarto de papel le asignarán las partes de “fortalezas”, “oportunidades”, “dificultades” y “limitantes”, las cuales identificarán según las características del grupo.</li> <li>● Cada grupo armará su propuesta de FODA y la explicará frente al pleno.</li> <li>● Criterios de evaluación</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Papelógrafos - Plumones	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconocimiento de fortalezas</li> <li>- Reconocimiento de oportunidades</li> <li>- Reconocimiento de dificultades</li> <li>- Reconocimiento de amenazas</li> <li>- Trabajo en equipo</li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Una vez terminado, el o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación de los contenidos abordados y su importancia para su desarrollo deportivo como atletas.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

**ÁREA DE INTERVENCIÓN:**  
**GESTIÓN EMOCIONAL**

## Plan Operativo

**Número de sesión: 10**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Gestión Emocional

**Temática:** Control de Estrés

**Objetivo general:** Identificar el papel que juegan las emociones en los agentes estresores que afectan de manera significativa las diferentes áreas en la que se desarrollan los atletas, para así, poder crear estrategias de control y manejo del estrés de manera integral.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Psicoeducación: Estrés</p>	<p>Reconocer en los atletas la importancia del establecimiento de objetivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar la o el psicoterapeuta pregunta a las y los participantes las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué es el estrés?</li> <li>- ¿El estrés es bueno o malo?</li> <li>- ¿Qué sentimos cuando estamos estresados?</li> <li>- ¿De qué manera afrontamos el estrés?</li> </ul> </li> <li>● Luego, la o el psicoterapeuta iniciará explicando sobre el concepto de estrés, cómo nos influye en la vida cotidiana, de qué manera afecta las diferentes áreas de una persona.</li> <li>● Para seguir, se presenta ante las y los participantes la ruleta de emociones (Anexo #20, página 245), explicando que ante una situación de estrés es normal experimentar emociones muy diferentes cada día, por lo que es importante, identificar las emociones, aceptarlas e intentar cambiar aquello que nos está haciendo experimentar estrés.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación</li> <li>- Power Point</li> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> </ul>	<p>35 minutos</p>
<p>Técnica: 1. Escáner Corporal Emocional 2. Termómetro de estrés</p>	<p>Definir las diferentes situaciones productoras de estrés y cómo afectan de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para ejemplificar la teoría explicada, se iniciará con la primera técnica, llamada escáner corporal emocional. Para ello, se le entregará a cada persona una hoja de papel bond, así como otros materiales para dibujar como lápiz, colores, entre otros. La</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p>	<p>40 minutos</p>

	<p>manera significativa en la persona.</p>	<p>indicación será, que deberán dibujarse a ellos mismos, utilizando los materiales entregados; luego, en el dibujo creado deberán señalar: qué emoción identifican, en qué zona del cuerpo la sienten y qué signos o señales experimentan, dando realce al estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Al terminar, de manera voluntaria se socializará y podrán explicar cómo realizan su escáner corporal emocional, dando ejemplo de situaciones en donde experimentan dichas emociones.</li> <li>● Siguiendo así, se explica sobre cómo las diferentes fuentes de estrés o estresores son diferentes en cada persona, de acuerdo a la percepción que tiene cada persona sobre esa situación. Es así, como se le entrega a cada participante un formato de termómetro (Anexo #21, página 246), en donde, cada una y cada uno deberán elegir situaciones que les producen estrés en la vida cotidiana, incluyendo situaciones del área personal y del área profesional, deberán identificar y posicionarlo en el termómetro, de acuerdo en el grado de estrés que les provoca, como una jerarquización de dichas situaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Páginas de papel bond</li> <li>- Formato de Termómetro</li> <li>- Lápices</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Colores</li> <li>- Plumones</li> </ul>	
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● A continuaciones, podrán explicar qué situaciones han identificado como las más estresantes y socializar en base a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Por qué esas situaciones significan una amenaza o desafío para mí?</li> <li>- ¿Por qué a veces puedo buscar ayuda y otras veces la evito?</li> <li>- ¿Tengo alguna estrategia de afrontamiento, si es así, es eficaz o no, por qué?</li> </ul> </li> </ul>		
Asignación de la tarea	Identificar diferentes agentes estresores significativos en las y los participantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la asignación de tarea, se les entregará a las personas participantes un Autorregistro de estrés (Anexo #22, página 247) a entregar en la siguiente sesión. Dicho Autorregistro contendrá las siguientes áreas: Situación/Agente Estresor, Signo físico/emocionales, ¿Lo afronté o evité?, ¿Cómo?, Nivel de estrés (1-10)</li> <li>● Las indicaciones será que cada vez que se sientan estresados y estresadas, deberán de colocar esa situación en el autorregistro, así como identificar las emociones, sintomatología física y emocional a raíz de dicho estresor, explicar cómo se enfrentó dichas situaciones y si por el contrario no se pudo</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formato de autorregistro de estrés</li> </ul>	10 minutos

		<p>realizar y por qué, y finalmente usar la técnica del termómetro para nivelar la situación estresora, en donde, 1 será menos estrés y 10 demasiado estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se resuelven dudas y comentarios</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	<p>Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a las personas atletas que se coloquen en círculo.</li> <li>● Para iniciar, la psicoterapeuta, se colocará fuera del círculo y caminará detrás de las y los participantes, luego sin aviso tocará el hombro de cualquier persona dentro del círculo, esta persona la seguirá con el fin de alcanzarla, el objetivo de la psicoterapeuta será colocarse en el lugar de la persona que tocó en el círculo, dejando a la otra persona sin lugar. Si esto sucede la persona que quedé fuera del círculo deberá de explicar los aprendizajes más importantes de la sesión y cómo puede aplicarlo en la vida diaria.</li> <li>● Luego, la persona que quedó fuera del círculo, deberá de elegir a otra dentro del círculo para seguir con la dinámica.</li> <li>● Se pueden realizar de 3 a 5 participaciones.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b></li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de Agentes de estrés</li> <li>- Ejecución de las actividades de manera adecuada</li> <li>- Vinculación con el grupo y psicoterapeuta</li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a 3 personas participantes que puedan dar una pequeña retroalimentación de lo visto en la jornada, con sus propias palabras y explicando los puntos más importantes en relación a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendí sobre el estrés?</li> <li>- ¿Por qué fue importante realizar el escáner corporal emocional?</li> <li>- ¿Cómo se puede utilizar el termómetro del estrés en la cotidianidad?</li> </ul> </li> <li>● La psicoterapeuta, retroalimenta los comentarios de las participaciones para un mayor aprendizaje.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	15 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 11**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Gestión Emocional

**Temática:** Control de Estrés

**Objetivo general:** Analizar el papel que juegan los pensamientos y las emociones en la percepción del estrés y cómo estos pueden influir de manera negativa en la conducta del atleta, buscando así, crear mecanismos cognitivos de evaluación que promuevan una mejor adaptación a los agentes estresores.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b>	5 minutos

		apoyará cuando lo necesiten para completar la información.	- Ninguno	
Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La revisión de la tarea iniciará preguntando quienes la realizaron, de esta manera si existió alguien que no pudo completarla, se da un espacio para su finalización.</li> <li>● Luego se realiza un sondeo sobre cómo fue la experiencia realizando el autorregistro, si fue algo fácil o difícil de identificar y cómo se sintieron al realizar la tarea.</li> <li>● Para seguir, se brinda un espacio para que personas voluntarias vayan describiendo el llenado del autorregistro, se da la pauta para que las personas participantes puedan opinar si se sienten identificados con las situaciones de estrés.</li> <li>● Finalmente, después de la socialización, se les realiza las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué manera las emociones tienen relación con el estrés?</li> <li>- ¿Qué pensamientos tiendo a tener cuando estamos estresados?</li> </ul> </li> <li>● Se brinda un espacio de socialización.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregistros de estrés completos</li> </ul>	15 minutos

<p>Psicoeducación: Relación de las emociones, Pensamientos y conducta</p>	<p>Identificar la influencia de las emociones y pensamientos en los niveles de estrés, que afectan en gran medida el comportamiento de los participantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se comienza explicando sobre la importancia de los pensamientos para un desarrollo y crecimiento integral. Además de contextualizar sobre las interpretaciones mentales.</li> <li>● Por otro lado, se explica sobre la relación de pensamiento, emoción y conducta, detallando que, son las percepciones y evaluaciones de los hechos las que influyen directamente en la respuesta emocional de las personas, por lo que si se logra cambiar la valoración de la situación también se cambiará la emoción y conducta.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Presentación de Power Point</li> <li>- Computadora</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
<p>Técnica: Técnica ABC</p>	<p>Comprender los mecanismos cognitivos de evaluación y encontrar alternativas positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar con el modelo y técnica ABC, es necesario explicar de manera clara de que trata, por lo que, se toma un espacio para comprender el objetivo de la técnica y el alcance de la misma.</li> <li>● Luego, se le entrega a cada persona una hoja de registro (Anexo #23, página 248), el cual contiene las siguientes áreas: Antecedente/Situación, Pensamiento, Consecuencia.</li> <li>● Para seguir, el o la psicoterapeuta, da una explicación sobre cómo se debe de realizar dicha técnica con ejemplos grupales y elegidos por los</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de Registro</li> <li>- Lápices</li> <li>- Lapiceros</li> </ul>	<p>40 minutos</p>

		<p>participantes, en donde en el área de antecedente/Situación, se coloca el hecho desencadenante, por ejemplo “Tuve una mala puntuación en una carrera. Luego, se les pide a los participantes que den ejemplos de pensamientos en relación al acontecimiento, como “Soy inútil, no me sale nada bien”; finalmente la consecuencia, explicando que es la conducta que tiene la persona como, por ejemplo, “comenzar a comer y tener un atracón”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se aclaran dudas sobre la aplicación</li> <li>● Luego, se da la indicación que de manera individual deben de elegir dos situaciones parecidas y colocarlas dentro de la hoja de registro.</li> <li>● Al finalizar, de manera voluntaria, se pide que mencionen lo que han escrito, pensamientos y emociones al respecto.</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Identificar consecuencias conductuales disfuncionales,	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entrega a cada atleta un autorregistro, para ser completado durante la semana en base a situaciones reales en su cotidianidad, tanto en el área personal, como profesional.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas	10 minutos

	relacionadas con la valorización de las situaciones agentes de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se explica el llenado del mismo, así como la integración de una nueva área llamada emoción, que ayudará a hacer más consciente sobre la evaluación de las situaciones.</li> <li>● Se aclaran dudas y comentarios respecto a la tarea.</li> </ul>	<b>Materiales:</b> - Autorregistro ABC	
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En un espacio estratégico se coloca un papelógrafo dividido en 3 círculos, cada círculo corresponde a Antecedente/Situación, Pensamientos y Consecuencias.</li> <li>● Se divide a las personas participantes en 4 grupos de manera aleatoria</li> <li>● La indicación será que por cada grupo deben de elegir 3 situaciones como mínimo que afectan de manera significativa en el área deportiva, luego colocar los pensamientos que normalmente como deportistas tienen y las consecuencias al respecto.</li> <li>● Se les entrega materiales lúdicos para la ejecución de la actividad.</li> <li>● Al terminal cada grupo socializa los resultados, además dan respuesta a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué manera mis pensamientos afectan mi vida profesional?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Papelógrafo - Post it - Plumones - Tirro -Páginas de colores	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿He tenido una mala racha como consecuencia de mi estado emocional o mental?, ¿Qué ha sucedido?</li> </ul> <p>● <b>Criterios de evaluación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de pensamientos disfuncionales</li> <li>- Entendimiento sobre la influencia de las emociones y pensamientos</li> <li>- Ejecución de la técnica de manera adecuada</li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se brindará un espacio para que las personas atleta puedan dar sus puntos de vista sobre la temática presentada, así como la técnica aplicada, en relación a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿De qué manera considero importante las emociones y pensamientos?</li> <li>- ¿Cómo puedo aplicar lo aprendido en la vida cotidiana?</li> </ul> </li> <li>● El o la psicoterapeuta dará una retroalimentación a los contenidos explicados y comentarios brindados por las personas participantes.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b>	5 minutos

	reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.	- Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	
--	---	---	---	--

## Plan Operativo

**Número de sesión: 12**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Gestión Emocional

**Temática:** Pensamientos Disfuncionales

**Objetivo general:** Sustituir de manera óptima pensamientos disfuncionales e interpretaciones automáticas a través de la aplicación de técnicas de autodiálogo que permitan la construcción de un análisis lógico de los sucesos, generando así, pensamientos más funcionales y racionales.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La revisión de la tarea inició preguntando a las personas participantes la experiencia con la realización de la misma, si fue algo que se les dificultó o no.</li> <li>● Seguido, se les brinda un espacio para que de manera voluntaria puedan leer algunas de las situaciones que escribieron en el autorregistro.</li> <li>● Se da la confianza para que otros participantes puedan brindar sus opiniones y experiencias.</li> <li>● Al finalizar, la revisión de la tarea, se hacen las siguientes preguntas para abrir un espacio de reflexión y socialización: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo los pensamientos negativos afectan la manera en que nos sentimos?</li> <li>- ¿Cómo afectan los pensamientos negativos en nuestra profesión?</li> <li>- ¿Qué tan seguido tenemos pensamientos negativos?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Autorregistro ABC completo</li> </ul>	20 minutos
Técnica: Entrenamiento Autoinstruccional	Sustituir las interpretaciones automáticas y negativas por	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar con el entrenamiento en autoinstrucciones, se da una breve explicación en qué consiste dicha técnica y cuál es el objetivo de la misma. Se plantea que es necesario en primer</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul>	50 minutos

<p>pensamientos funcionales y racionales</p>	<p>y</p>	<p>lugar aprender a mantenerse en relajación para calmar al cuerpo de tensiones y estrés que puedan afectar significativamente a una persona, al mismo tiempo que se afronta una situación con palabras estructuradas, por lo que se da paso en primer lugar al entrenamiento en relajación y respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a las personas que se coloquen en un lugar y postura cómoda, que suelten todo lo tengan, a modo de quedar sin nada en las manos como un celular, que pueda interferir.</li> <li>● Se colocará una música tenue, que permita un ambiente tranquilo y relajante. Se les pide a las personas que cierren sus ojos.</li> <li>● Para la realización de la respiración profunda se brinda las siguientes indicaciones: <i>“Se inhala suave y lentamente por la nariz (3-4 s), se notará cómo se llenan los pulmones y cómo estómago y abdominales salen hacia fuera. Se mantiene el aire dentro (2-3 s) y espira muy lentamente por la boca (4-5 s) hasta eliminar completamente el aire de los pulmones”.</i></li> </ul>	<p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación de Power point</li> <li>- Computadora</li> <li>- Proyector</li> <li>- Música relajante</li> <li>- Material de apoyo</li> </ul>	
--	----------	---	--	--

Se repite el ciclo 5 veces, descansando unos minutos, y realizando después 5 ciclos de inhalación-expiración más.

- Luego, se les pide a los participantes que se coloquen de nuevo en sus posiciones y mencionen como sintieron la técnica, si existió relajación o de qué manera les ayudó. Se da un tiempo de socialización.
- Para continuar, se entra de lleno en el Entrenamiento de Autoinstrucciones, para ello se usará el autorregistro ABC, que se dejó como tarea.
- La elegirá al azar un pensamiento negativo que una persona atleta haya colocado, en base a ese, se trabajará en donde se explicará las diferentes instrucciones que pueden utilizarse para contrarrestar los efectos secundarios de los pensamientos disfuncionales, entre ellos se encuentran:
  - Introducción de un «termómetro de ansiedad». Preguntarse, ¿cuánto nivel de ansiedad tengo?
  - Motivar: «Otras veces ha sido peor»

- Decidir rebajar el estrés. «Voy a controlarlo un poco».
  - Enunciar el método para rebajarlo: «Voy a bajarlo respirando 3 veces profundamente»
  - Recordar que va a pasar pronto: «Tranquilo, espera un poco más, va a bajar ya»
  - Reforzarse: «Lo estoy haciendo bien, ya llevo 10 min».
- Después de explicar de manera grupal, bajo un ejemplo, se les solicita que elijan un pensamiento disfuncional o negativo que hayan tenido, ya sea escrito en el autorregistro ABC o uno que no hayan colocado; y que de manera escrita vayan describiendo autoinstrucciones en base a los pasos antes explicados.
  - Se realiza una socialización de algunas personas voluntarias para demostrar la aplicación escrita y se va reforzando las autoinstrucciones descritas.
  - Para ir cerrando la técnica, con el apoyo de la psicoterapeuta se aplica ambas técnicas, se da un espacio para la técnica de respiración profunda y luego que repitan de una en una las instrucciones

		<p>escritas, este ejercicio permitirá relacionarse más de cerca con las autoinstrucciones y sobre cómo funcionan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Al finalizar la técnica, se abre un espacio de socialización, en donde los participantes puedan explicar cómo se sintieron, vivieron y experimentaron las técnicas.</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Interiorizar las instrucciones, permitiendo un control emocional mucho más efectivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La implementación de la asignación de la tarea consistirá en la aplicación activa y consciente de la técnica de autoinstrucciones, para ello se entregará a las personas participantes una hoja de registro (Anexo #24, página 249), dicha hoja servirá para ir registrando la aplicación de la técnica y su grado de efectividad. Dicha hoja contendrá los siguientes apartados: Fecha y Hora, Situación, pensamiento, consecuencial, Nivel de estrés, grado de compromiso, Grado de efectividad. En donde, el grado de compromiso estará relacionado con la seriedad para la aplicación de la técnica; y el grado de efectividad, que tanto sirvió para disminuir el estrés y ansiedad.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de Registro</li> </ul>	15 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se llena un apartado en base a la aplicación de la técnica, como un ejemplo y se aclaran dudas o comentarios.</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar los conocimientos aprendidos durante la sesión, permitiéndoles reconocer la importancia del área a intervenir	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entrega a cada atleta 4 recortes en forma de “like” y otros en forma de “dislike”. (Anexo #25, página 250)</li> <li>● Se coloca en un lugar estratégico una tabla de contendrá algunos criterios de evaluación, la psicoterapeuta irá leyendo uno por uno, en donde, cada participante podrá colocar un like o dislike de acuerdo a la evaluación al criterio, la psicoterapeuta dará un espacio en cada criterio para que puedan profundizar en su respuesta. Los criterios serán: Responsabilidad en la aplicación de técnicas, Participación activa, Temática de la sesión, Colaboración grupal y psicoterapéutica</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización de las técnicas aplicadas</li> <li>- Realización de los ejercicios de manera adecuada</li> <li>- Compromiso y concentración en la aplicación de técnicas</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recortes de “like” y “dislike”</li> <li>- Tabla de criterios</li> </ul>	20 minutos

Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 13**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Gestión Emocional

**Temática:** Ansiedad Pre Competitiva

**Objetivo general:** Disminuir las afectaciones psicofisiológicas que generan las situaciones de estrés en los atletas, a través de la aplicación de estrategias que permitan tener un mejor control físico, mental y emocional, adaptándose de manera más óptima a dichas situaciones.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la revisión de la tarea se les pide a las personas participantes que presenten su hoja de registro, para que en base a ella puedan socializar las experiencias y vivencias de la técnica.</li> <li>● Con el objetivo de que cada persona participe, cada uno va comentando de manera ordenada cómo fue su aplicación, su grado de compromiso y su efectividad.</li> <li>● Para la retroalimentación de la evaluación de la tarea se sigue la siguiente guía de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué autoinstrucción fue más fácil de interiorizar?</li> <li>- ¿Qué autoinstrucción fue más difícil de interiorizar?</li> <li>- ¿Qué situaciones que identifique me generan mayor o menor ansiedad?</li> <li>- ¿Puedo realmente usar esta técnica en la cotidianidad?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	15 minutos
Técnica: Técnica de Visualización y exposición	Identificar los grados de ansiedad que genera una situación para lograr la disminución	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar, se explicará a los atletas las técnicas que se llevarán a cabo a lo largo de la sesión, así como el objetivo de las mismas y los pasos a seguir para su implementación.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul>	50 minutos

del mismo a través de estrategias de control.

- Se les solicita a las personas participantes que se coloquen en una posición cómoda que les permita relajarse y que poco a poco vayan cerrando sus ojos.
- Para seguir, se lleva a cabo la implementación de la técnica de relajación abordada en sesiones anteriores.
- Cuando el psicoterapeuta observe que las personas participantes se encuentran en un estado de relajación, se procederá a realizar una técnica de visualización, para ello se utiliza el siguiente enunciado:

*“Es hora de imaginar que vas a tu lugar especial ¿A dónde te gustaría ir? Si pudieras estar en cualquier parte del mundo en este momento, ¿dónde estarías? ¿En la playa con la familia, en una salida con amigos, en un juego deportivo, en algún lugar sintiéndote sano? Cuando hayas elegido un lugar, imagínate allí. Gracias a la mente, puedes sentir que estás en ese lugar como si realmente estuviera sucediendo. Usa todas tus habilidades para soñar despierto y piensa en cada pequeña cosa que hace que ese lugar y experiencia*

**Materiales:**

- Material de apoyo
- Música relajante

*sean tal cual deseas. ¿Qué visualizas?, ¿A qué huele?, ¿A qué sabe? ¿Qué sonidos escuchas?, ¿Cómo se sienten las cosas que puedes tocar?, ¿Cómo sientes el cuerpo cuando se mueve (o descansa) tal como deseas? Sé consciente de lo cómodo que sientes el cuerpo cuando te imaginas en este lugar. Puedes notar que la respiración se vuelve más lenta y que sientes los músculos más relajados a medida que todo el cuerpo comienza a relajarse”*

- Al terminar el enunciado, se les va pidiendo que poco a poco regresen al aquí y ahora, y cuando se sientan listos regresen a su posición y abran los ojos.
- Luego, se le brinda unas preguntas al grupo para conocer su experiencia:
  - ¿Qué fue lo que imaginaron?
  - ¿Podían sentir el olor, escuchar o tocar lo que imaginaban?
  - ¿Qué sensaciones les provocaba?

- Para finalizar, se da un tiempo a las personas para interiorizar la técnica y su experiencia, y puedan socializar entre ellos.
- Al regresar de la socialización, se les explica a las personas participantes como el mismo ser humano tiene el control de percibir ciertas sensaciones y de actuar sobre ellas. Aquí se recuerda como el estrés y la ansiedad afectan por la forma en que cada persona percibe los sucesos, es por ello, que para comprender cómo se actúa en un movimiento de estrés agudo y ansiedad, y como se puede manejar se aplicará la técnica de exposición.
- Para ellos, se explica brevemente en qué consiste dicha técnica, cuál es su objetivo y cuál es el propósito de aplicarla con el grupo.
- Luego de resolver dudas o interrogantes del grupo se procede a la aplicación de la técnica.
- Se les pide que se coloquen en una posición cómoda, con los ojos cerrados. Además, se les pide que intenten imaginar lo más específico posible la situación para mejores resultados.

- Cuando todo el grupo está en estado de relajación, el psicoterapeuta narrará una situación de estrés agudo y ansiedad pre-competitiva relacionada con situaciones que el mismo grupo ha hablado, detallará las sensaciones que esa situación expone, incluyendo pensamientos disfuncionales. Cuando todo el grupo se encuentre en un estado de ansiedad, se guiará al grupo a la aplicación de la técnica de visualización, en donde ellos puedan ir bajando poco a poco los niveles de ansiedad y estrés.
- Al finalizar, se les pide a las personas participantes que se coloquen en círculo abrazando unos a otros, y el psicoterapeuta guiará un tono con su voz desde la garganta que ayude a la relación y el vínculo grupal, esto como una medida de relajación en caso una persona participante no lo haya alcanzado en la técnica.
- Para terminar, se socializar con el grupo algunas preguntas, para conocer sus perspectivas:
  - ¿Qué sensaciones percibiste cuando imaginabas las situaciones de estrés?

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Te has sentido de esa manera en momentos reales?</li> <li>- ¿Qué cambió al incluir tu espacio seguro?</li> <li>- ¿Usaste alguna autoinstrucción de manera mental?</li> <li>- ¿Cuál fue tu experiencia de manera general en la técnica?</li> </ul>		
Asignación de la tarea	Interiorizar las diferentes técnicas psicoterapéuticas y disminuir los niveles de estrés que afectan de manera significativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la asignación de la tarea, se les explica que deberán de entrenar en la técnica de visualización con los recursos que se explicaron anteriormente. Para dicho entrenamiento, deberán de aplicar la técnica en los momentos en que están experimentando una situación de estrés agudo o ansiedad.</li> <li>● Así mismo, se les entrega una hoja de registro (Anexo #26, página 251) en donde, deberán de anotar la experiencia en base a la aplicación de la técnica. Dicho registro contendrá las siguientes áreas: Fecha y Hora, Situación, pensamiento, consecuencial, Nivel de estrés, grado de compromiso, Grado de efectividad.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de Registro</li> </ul>	10 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les comenta que es importante que puedan entrenar con la técnica y que sean responsables en su aplicación.</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Interiorizar los contenidos abordados y las técnicas aplicadas para la gestión emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pedirá al grupo colocarse en un círculo</li> <li>● A continuación, se dividirán por número, según la cantidad de atletas, con el objetivo de formar parejas.</li> <li>● Cuando todas las personas tengan un número asignado, el psicoterapeuta mencionará un número al azar, por ejemplo “4”, al mismo tiempo lanzará una pelota hacía arriba. Las personas que tengan el número mencionado deberán correr con el objetivo de agarrar la pelota y que no se caiga, la persona que tome la pelota, deberá de responder una pregunta de reflexión. Entre las cuales, se pueden mencionar: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué te llevas de la sesión de hoy?</li> <li>- ¿Qué sensaciones tuviste durante las técnicas aplicadas?</li> <li>- ¿Qué tan importante consideras la aplicación de las técnicas aprendidas?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelota</li> </ul>	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo la técnica de visualización puede aportar en el estrés pre competitivo?</li> <li>● Luego la persona que respondió la pregunta deberá de mencionar otro número para seguir la misma metodología.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alcance de objetivos</li> <li>- Comprensión de las técnicas</li> <li>- Control de la exposición</li> <li>- Estabilidad de agente estresor</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul>	5 minutos

	los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.	<b>Materiales:</b> - Ninguno	
--	---	--	---------------------------------	--

## Plan Operativo

**Número de sesión: 14**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Gestión Emocional

**Temática:** Estrategias de Afrontamiento

**Objetivo general:** Mejorar las habilidades de autorregulación emocional a través de estrategias de control que permitan racionalizar las situaciones estresantes y encontrar soluciones efectivas y duraderas.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la revisión de la tarea se les pide a las personas atletas que presenten su hoja de registro, para que en base a ella puedan socializar las experiencias y vivencias de la técnica.</li> <li>● Con el objetivo de que cada atleta participe, cada uno va comentando de manera ordenada cómo fue su aplicación, su grado de compromiso y su efectividad.</li> <li>● Para la retroalimentación de la evaluación de la tarea se sigue la siguiente guía de preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Fue fácil o difícil la aplicación de la técnica?, ¿Por qué?</li> <li>- ¿Es fácil para mí imaginar mi lugar seguro?</li> <li>- ¿Se vieron mis sensaciones y pensamientos disfuncionales disminuidos?</li> <li>- ¿Puedo realmente usar esta técnica en la cotidianidad?</li> <li>- ¿Qué técnicas de las aplicadas, se adaptan más a mí?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	
Técnica: Psicoeducación	Identificar las diferentes estrategias de afrontamiento para	<ul style="list-style-type: none"> <li>● En la psicoeducación se establecerá la importancia de conocer los estilos de afrontamiento como lo son el centrado en la emoción y centrado en el problema</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> </ul>	30 minutos

	la minimización del estrés	<p>y como para la jornada la técnica estará dirigida al problema, dado que las diferentes técnicas aplicadas con anterioridad estuvieron centradas en la emoción.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Así mismo, se enseñará las diferentes estrategias de afrontamiento conocidos de manera participativa, para que puedan comentar con cual se sienten más identificados, como el afrontamiento activo, la postergación de actividades, planificación, entre otros.</li> </ul>	<p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Pptx</li> </ul>	
Estrategia de afrontamiento Centrado en el problema: Técnica RAIN	Establecer una estrategia de afrontamiento que aporte de manera asertiva en la resolución de problemas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para iniciar, se les explica que para aprender a afrontar un problema de manera adecuada es necesario aceptar el problema, racionalizarlo y encontrar soluciones certeras, es por eso, que para poder identificarlo de una manera mejor manera, se utilizará la Técnica Rain, la cual es una técnica que busca mejorar las habilidades de autorregulación emocional.</li> <li>Luego, de explicar los objetivos de la técnica y los pasos para su aplicación, se formarán grupos. Estos se construirán de manera azar y tomando en cuenta</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Casos Hipotéticos</li> <li>- Papelógrafos</li> <li>- Plumones</li> <li>- Guía de pasos de Técnica RAIN</li> </ul>	45 minutos

la cantidad de atletas participantes, sin embargo, se recomiendan de 3 a 4 grupos.

- Luego, a cada equipo se le entregará un caso hipotético (Anexo #27, página 252) enfocado en un problema cotidiano, papelógrafo y plumones.
- La indicación será que deben de posicionarse en el lugar del protagonista del caso y utilizar los pasos de la técnica (**Reconocer** la situación; **Aceptar** mi emoción; **Investigar** por qué ha sucedido o por qué me siento así; **Nutrir**, ser empático/a conmigo mismo/a, que puedo hacer para solucionarlo) (Anexo #28, página 253)
- Cuando todos los grupos hayan terminado de darle una resolución a los diferentes casos, cada uno de ellos pasará a explicar de qué manera han aplicado la técnica, así mismo, se provee un espacio de socialización entre los demás grupos.
- Al terminar el ejercicio, la persona psicoterapéutica debe explicar cómo la técnica rain, puede ser una retroalimentación a una actividad, a un día o a una semana vivida, y que funciona tanto como un diario para escribir situaciones significativas, como de

		manera mental para darle racionalización a ciertas situaciones complicadas.		
Asignación de la tarea	Establecer estrategias de resolución de problemas, que proveen maneras asertivas de afrontamiento.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se le entregará a cada atleta una hoja de registro, la cual contendrá los pasos aplicados de la técnica RAIN. (Anexo #29, página 254)</li> <li>● Cada atleta deberá de escoger una situación para utilizar la técnica y aplicar los pasos de la misma. La situación deberá ser real y con carga emocional significativa para que la aplicación de la técnica sea efectiva.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Hoja de Registro	10 minutos
Evaluación de la sesión	Identificar el aprendizaje de los atletas y la importancia de los contenidos abordados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a las personas atletas que se coloquen en un círculo sentados en el suelo o en sillas.</li> <li>● La persona psicoterapeuta se colocará fuera de dicho círculo y deberá de caminar poco a poco detrás de cada persona, cuando ella lo desee, deberá de tocar el hombro de un atleta al azar, y deberá de correr por todo el círculo del lado derecho, mientras la persona a quien tocó deberá de correr al lado contrario. Ambas personas buscarán sentarse en el espacio que quedó, quien se quedé afuera deberá de responder una pregunta de reflexión como las siguientes:</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Preguntas de Reflexión	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aprendizaje fue significativo para ti esta jornada?</li> <li>- ¿De qué manera ves útil la técnica aplicada?</li> <li>- ¿En qué aspectos o áreas de tú vida puedes aplicarla?</li> <li>- Escoge una situación que no manejaste bien y que la técnica pudo haber sido apropiada</li> <li>● Cuando la persona ya haya respondido la pregunta correspondiente, se repite la metodología, en donde deberá de elegir a otra persona para competir por su espacio.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización de Contenidos</li> <li>- Aplicación de la técnica de manera adecuada</li> <li>- Reconocimiento de agentes estresore</li> <li>- Aceptación de emociones y sentimientos</li> <li>- Aplicación de estrategias de resolución de conflictos.</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas	10 minutos

	<p>permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<p>sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión</li> </ul>	<p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Ninguno</p>	
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <p>- Atletas</p> <p>- Psicoterapeutas</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>- Ninguno</p>	5 minutos

**ÁREA DE INTERVENCIÓN:**  
**HABILIDADES SOCIALES**

## Plan Operativo

**Número de sesión:** (Sesión Eliminada)

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Habilidades Sociales

**Temática:** Empatía

**Objetivo general:** Promover el vínculo afectivo dentro de la Federación, que permita construir lazos de empatía, a través del desarrollo de estrategias de trabajo en equipo.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Revisión de tarea</p>	<p>Identificar el alcance de los objetivos psicoterapéuticos de la sesión anterior</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la revisión de la tarea se les pide a las personas participantes que presenten su hoja de registro, para que en base a ella puedan socializar las experiencias y vivencias de la técnica.</li> <li>● De manera voluntaria, los atletas podrán ir describiendo las situaciones conflictivas significativas que se tuvieron durante el periodo de tiempo de aplicación e irán describiendo los pasos que se siguieron.</li> <li>● La persona psicoterapeuta irá reforzando la respuesta de los atletas a través de una serie de preguntas de reflexión como las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué sentimientos o emociones están más involucrados en los diferentes conflictos a nuestro alrededor?</li> <li>- ¿Es fácil o difícil darles una resolución asertiva?</li> <li>- ¿Cómo la técnica puede aportar a la resolución de problemas?</li> <li>- ¿Es una técnica que solo me ayuda de manera individual o colectiva?</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoja de Registro completas</li> </ul>	<p>20 minutos</p>
--------------------------	--	--	---	-------------------

<p>Técnica: Psicoeducación</p>	<p>Propiciar la empatía para el desarrollo individual y colectivo a través del fortalecimiento del trabajo en equipo y la autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pide a los atletas que coloquen sus zapatos en medio del lugar donde se está realizando la sesión. Luego deberán colocarse de espaldas a los zapatos, cuando la psicoterapeuta de la indicación, cada persona deberá buscar colocarse zapatos que no sean los suyos. Cuando todos los atletas ya tengan puestos los diferentes zapatos se realizará un pequeño partido de fútbol, dividiendo al grupo en dos subgrupos, el que gané será el primero que meta gol.</li> <li>● Al terminar el ejercicio se les lleva a un espacio de socialización, a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se sintieron utilizar los zapatos de otra persona?</li> <li>- ¿Fue fácil jugar al llevar esos zapatos?</li> <li>- ¿En qué problemas nos vimos al intentar realizar la actividad?</li> </ul> </li> <li>● Cuando se haya realizado la socialización, cada persona deberá entregar los zapatos a su dueño.</li> <li>● Para continuar, se establecerá una psicoeducación, con el objetivo de explicar qué es la empatía, como</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Pptx</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
------------------------------------	--	---	---	-------------------

		<p>desarrollarla y la importancia de la misma en el trabajo de equipo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Para ello, se presentará información importante a través de una presentación digital o papelógrafos, dando espacio siempre a una participación activa.</li> </ul>		
Técnica: Bolillo de Conflicto	Fortalecer la empatía a través de estrategias de trabajo en equipo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a los atletas que se coloquen en un círculo en el suelo, para propiciar el vínculo del grupo.</li> <li>● Luego la psicoterapeuta deberá de tomar una punta de un bolillo de lana y tirarlo a una persona participante.</li> <li>● Cada persona deberá de describir qué situaciones difíciles tiene actualmente con su desempeño, experiencia u otro dentro de su carrera profesional como atleta, es importante que mencione cómo se siente y porque sigue causando un problema emocional.</li> <li>● Luego de que la persona haya comentado su situación, escogerá a otra persona para lanzarse el bolillo de lana y realizar la misma actividad.</li> <li>● Cuando todas las personas hayan tenido su participación, se procederá a la aplicación de una</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolillo de lana</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Páginas de papel bond</li> </ul>	45 minutos

técnica de respiración y relajación para restablecer el equilibrio emocional de cada persona.

- Al terminar la técnica, se le entregará una hoja de papel bond y lapiceros a cada atleta, en ella deberán de escribir una pequeña nota a la persona que mencionó su nombre en el ejercicio del bolillo, colocando “Entiendo que..., por lo que te regalo...” y deben de describir una cualidad propia que creen que la otra persona debe de utilizar para solucionar su problema.
- Cuando cada atleta haya escrito su nota, será el momento de entregarla, por lo que uno por uno leerá dicha nota y se la entregará a su compañero/a
- Para finalizar, la psicoterapeuta creará un espacio de reflexión a través de preguntas cómo:
  - ¿Se sintieron identificados/as con una situación de sus compañeros/as?
  - ¿Con qué situaciones no se sintieron identificados/as?
  - ¿Es fácil o difícil ser empático con los sentimientos de otros?
  - ¿Cómo me sentí con el ejercicio?

Evaluación de la sesión	Evaluar el grado de compromiso e interiorización de los contenidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se coloca un dibujo de semáforo en una pared (Anexo #30, página 255), cada color representará como se experimenta la empatía en el área del deporte y especialmente del atletismo. El color rojo significa “De qué manera no somos empáticos”; el verde, “De qué manera somos empáticos” y el amarillo, “Qué necesitamos mejorar”</li> <li>● Se le entregará a cada persona 3 trozos de papel bond y un lapicero.</li> <li>● Cada atleta deberá de escribir una situación para cada color y los deberán de pegar en el color correspondiente</li> <li>● Cuando todos los atletas hayan escrito, la psicoterapeuta comenzará a leer todo lo descrito, esperando que los atletas puedan dar retroalimentaciones, y proporcionando métodos de solución.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de actitudes empáticas</li> <li>- Interiorización de los contenidos</li> <li>- Vínculo asertivo con el equipo</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Semáforo</li> <li>- Cinta Adhesiva</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Trozos de papel</li> </ul>	20 minutos
-------------------------	--	--	---	------------

		- Construcción de estrategias basadas en la empatía		
Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 15**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Habilidades Sociales

**Temática:** Trabajo en equipo

**Objetivo general:** Fortalecer las habilidades sociales individuales y colectivas, a través del desarrollo de técnicas que promuevan el trabajo en equipo y la toma de decisiones basadas en el respeto y el sentido de pertenencia.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Técnica: Psicoeducación</p>	<p>Fomentar la participación y la construcción de vínculos saludables dentro del grupo psicoterapéutico</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para el inicio de la sesión se psicoeducará sobre el trabajo en equipo y la importancia de fomentar vínculos saludables dentro de las áreas en las que las personas se desarrollan, específicamente en el deporte, puesto que esto también fortalecerá las habilidades sociales individuales, así como también que, los procesos sociales aportan al rendimiento deportivo dentro del grupo y la cohesión del mismo.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Pptx</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
<p>Técnica: Pirámides</p>	<p>Promover el trabajo en equipo y las habilidades comunicativas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se divide a las personas participantes en 4 grupos, con un total igual de atletas.</li> <li>● Así mismo, en una mesa se colocarán una variedad de vasos desechables que se usarán para construir la pirámide.</li> <li>● A cada equipo se le entregará una base de cartón pequeña, que servirá para movilizar los vasos.</li> <li>● Cada equipo deberá estar alejado de la mesa de vasos, a una distancia mínima de 3 metros. De igual manera, cada persona del equipo deberá de posicionarse a una distancia no menor de 1 metro, uno detrás del otro, para esperar su turno.</li> <li>● El objetivo de la técnica será poder movilizar la pirámide de un extremo a otro, pasando por todos</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Base de cartón</li> <li>- Vasos desechables</li> <li>- Mesas</li> </ul>	<p>45 minutos</p>

los participantes, con un total de 10 vasos. Cada equipo elegirá cuantos vasos colocará cada persona, sin embargo, al irlos colocando en la base deben de regresar a la mesa para colocar uno por uno; luego movilizarán la base hacia la otra persona, para que agregue más vasos hasta completar la pirámide de 10 y sin que hayan votado ningún vaso, si es así deberán de regresar a la persona anterior y volverla a construir.

- Al finalizar la técnica, se les da unos minutos para que puedan descansar para seguir al momento de reflexión de grupo.
- Luego, se les pide que formen un círculo y se brinda el espacio para socializar la experiencia de técnica a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo fue el trabajo en grupo en la técnica?
  - ¿Qué decisiones les ayudó a alcanzar la meta y cuales se les dificultó?
  - ¿Existió trabajo en equipo en sus grupos?  
¿Por qué?
  - ¿De qué manera pueden promover el trabajo en equipo en sus federaciones?

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo se asemeja la técnica con las situaciones de la vida cotidiana?</li> <li>- ¿Cómo el trabajo en equipo me influye y cómo yo influyó en el trabajo en equipo?</li> </ul>		
Evaluación de la sesión	Identificar el involucramiento de los atletas en el trabajo en equipo y el fortalecimiento de vínculos asertivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se formará un círculo con todos los atletas</li> <li>● La psicoterapeuta tirará una pelota a una persona diciendo su nombre, esperando que esté al alcance a tomar, luego este tirará la pelota a otra persona diciendo su nombre y así sucesivamente.</li> <li>● Cuando ya vaya un poco avanzado, la psicoterapeuta agregará otra pelota, siguiente el primer orden, todas las personas se deben de recordar quien les tiró la pelota y a quien se la tiraron para que la pelota no se caiga.</li> <li>● Si una pelota se le cae a una persona, este deberá de responder una pregunta para reflexionar y socializar con el grupo. Dichas preguntas pueden ser las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué aspectos del trabajo en equipo crees que son importantes?</li> <li>- ¿Qué habilidades del trabajo en equipo utilizas y cuáles debes mejorar?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 pelotas</li> </ul>	20 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo puedes desde tú entorno mejorar el trabajo en equipo?</li> <li>- ¿Por qué consideras que el trabajo en equipo es importante?</li> <li>● Cuando la persona haya respondido la pregunta, se prosigue a seguir tirando las pelotas.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Interiorización de los contenidos</li> <li>- Aplicación de estrategias de comunicación</li> <li>- Resolución de conflicto</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas atletas que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
Cierre	<p>Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los atletas por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul>	5 minutos

	los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.		<b>Materiales:</b> - Ninguno	
--	---	--	---------------------------------	--

## Plan Operativo

**Número de sesión: 16**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Habilidades Sociales

**Temática:** Comunicación Asertiva

**Objetivo general:** Fortalecer las interacciones sociales, a través del establecimiento de estilos de comunicación asertivos, que permitan el goce de derechos asertivos y que promuevan así el respeto y establecimiento de límites.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

<p>Técnica: Psicoeducación</p>	<p>Favorecer la comunicación eficaz y así fortalecer las interacciones con los demás y consigo mismo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● A través de la psicoeducación se explicará qué es la comunicación asertiva y cuál es la importancia de desarrollarla. Así mismo, cuáles son las características de la comunicación asertiva y de qué forma la conducta es esencial en el trabajo en equipo y las habilidades sociales para el desarrollo de vínculos saludables.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Computadora</li> <li>- Pptx</li> </ul>	<p>30 minutos</p>
<p>Técnica: Estilos de Comunicación - Psicodrama</p>	<p>Identificarlos distintos estilos de comunicación existente, desarrollando así habilidades asertivas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar la técnica se dividirá al grupo en 3 subgrupos.</li> <li>● A cada subgrupo se le entregará papelógrafos, plumones, periódico, páginas de colores, pega, colores, entre otros materiales para realizar la actividad.</li> <li>● A cada subgrupo se le asignará un estilo comunicativo, ya sea pasivo, agresivo o asertivo.</li> <li>● La indicación consistirá en que cada grupo debe de dibujar o recortar imágenes que representen a una persona según el estilo comunicativo asignado, es decir, una persona pasiva, una persona agresiva y una persona asertiva.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Papelógrafos</li> <li>- Periodico</li> <li>- Páginas de colores</li> <li>- Pega</li> <li>- Cinta Adhesiva</li> <li>- Colores</li> <li>- Lápices</li> </ul>	<p>50 minutos</p>

- Cuando todos los grupos hayan terminado, cada uno irá analizando de qué manera o qué características tiene una persona con ese estilo de comunicación.
- Para explicar las características, un grupo explicará las del estilo pasivo, luego, el psicoterapeuta pedirá a todas las personas ponerse de pie y caminar de un lado a otro en el lugar del desarrollo de la sesión, cuando diga alto, deben de quedar como estatuas, tomando una característica o cualidad de una persona pasiva.
- Al seguir, se realizará la misma dinámica con el estilo agresivo y el estilo asertivo.
- El psicoterapeuta dirige una socialización en el que se analizan los distintos estilos comunicativos y cómo se han sentido los participantes de la técnica en cada uno de ellos.
- A continuación, a cada grupo se le entrega una hoja con 4 casos hipotéticos (Anexo #31, página 256) en donde, se ejemplifica los estilos comunicativos. Cada grupo deberá de identificar a qué estilo corresponde cada caso.

- Cuando hayan identificado los estilos comunicativos de los casos, deberán escoger uno y explicarlo ante el pleno. Añadido a eso deberán de utilizar la técnica de psicodrama para cambiar la dinámica del caso y ejemplificar cómo se puede mejorar una situación a un estilo asertivo.
- Al finalizar la participación de todos los grupos, se brinda un espacio de reflexión a través de las siguientes preguntas:
  - ¿Con qué estilo de comunicación se sienten más identificados?
  - ¿Qué estilo de comunicación tendemos a utilizar y por qué?
  - ¿Cómo nos sentimos cuando alguien utiliza un estilo de comunicación inadecuado con nosotros?
  - ¿Cómo afecta el uso de un estilo de comunicación inadecuado en el rendimiento de un atleta?
  - ¿Cómo podemos promover el uso de la comunicación asertiva dentro del atletismo?

Asignación de la tarea	Identificación de estilos comunicativos en las distintas áreas de desarrollo	<ul style="list-style-type: none"> <li>● La tarea consistirá en realizar una lista de situaciones reales dentro de la federación y los entrenamientos, en donde se identifiquen los diferentes estilos comunicativos y clasificarlos según corresponda.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Hoja de papel bond - Lapiceros	10 minutos
Evaluación de la sesión	Evaluar el grado de interiorización de los contenidos de los atletas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Las personas atletas se colocarán en círculo, sentados cada uno en sus sillas.</li> <li>● La psicoterapeuta se colocará en medio del círculo de pie y mencionará una prenda o una característica que varias personas del grupo tengan, de la siguiente manera “El sol brilla para las personas ...”, con pantalón azul, por ejemplo. Por lo que, todas las personas con pantalón azul o con la característica que tengan deberán de moverse y buscar otro asiento.</li> <li>● Cuando todas las personas se estén moviendo la psicoterapeuta buscará un asiento vacío, por lo que una persona se quedará sin asiento. La persona que</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Sillas	20 minutos

		<p>se quedé sin asiento deberá responder una pregunta como la siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué te llevas de la jornada de hoy?</li> <li>- ¿Qué aprendizajes han sido más significativos para ti?</li> <li>- ¿De qué manera puedes aplicar lo aprendido el día de hoy?</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Cuando dicha persona haya respondido, ella elegirá la característica o prenda, para seguir la misma metodología.</li> <li>● <b>Criterios de evaluación</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación de los estilos comunicativos</li> <li>- Compromiso en la ejecución de las técnicas</li> <li>- Aportes fundamentados</li> <li>- Análisis y pensamiento crítico</li> <li>- Aplicación de estrategias asertivas</li> </ul> </li> </ul>		
Retroalimentación	<p>Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos

	desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión</li> </ul>		
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 17**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Habilidades Sociales

**Temática:** Trabajo en equipo

**Objetivo general:** Fortalecer el trabajo en equipo a través de la construcción de vínculos sociales saludables, que permitan el sentimiento de pertenencia en la federación y el desarrollo profesional y personal de manera integral.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la terapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

Revisión de tarea	Reforzar los contenidos de la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para la revisión de la tarea, se les pide a los atletas que puedan presentar y socializar las situaciones que identificaron dentro de su área profesional de desarrollo.</li> <li>● De manera voluntaria cada persona irá describiendo las situaciones más significativas que vivieron u observaron, mencionando a qué estilo de comunicación las clasificaron.</li> <li>● Al terminar de escuchar todas las experiencias de los atletas, se brindará un espacio de reflexión a través de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Qué estilo de comunicación usamos más como sociedad?</li> <li>- ¿Qué consecuencias tiene que usemos este tipo de estilo en nuestra forma de interactuar con otras personas?</li> <li>- ¿De qué manera nos vemos afectados emocionalmente?</li> <li>- ¿Somos empáticos cuando usamos este estilo comunicativo?</li> <li>- ¿Trabajamos en equipo cuando usamos este estilo comunicativo?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	10 minutos
-------------------	---	--	--	------------

<p>Técnica: El Trueque</p>	<p>Fomentar el trabajo en equipo a través de la aplicación de herramientas de comunicación adecuadas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Para iniciar la técnica, se les menciona a los atletas que esta sesión buscará unir al grupo y crear un espacio seguro para el futuro, con el objetivo de generar vínculos que puedan favorecer tanto en su área personal como profesional.</li> <li>● Luego, para iniciar la técnica, se divide a los atletas en 3 grupos, cada grupo tendrá una característica específica, el primer grupo no puede hablar, el segundo grupo no puedo ver, para ello se les colocará un pañuelo para minimizar la visión y el tercer grupo no tendrá ninguna condición en específico y podrán utilizar todos sus sentidos para la técnica.</li> <li>● Se le entregará a cada grupo un rompecabezas con igual nivel de dificultad (Anexo #32, página 257), sin embargo, algunas piezas estarán mezcladas con los rompecabezas de los otros equipos.</li> <li>● El objetivo será que cada grupo deberá de idear una forma de recuperar las piezas faltantes y completar su rompecabeza, a través de estrategias de trabajo en equipo, comunicación, liderazgo, entre otros.</li> </ul>	<p><b>Recursos humanos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <p><b>Materiales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rompecabezas</li> </ul>	<p>40 minutos</p>
----------------------------	--	---	---	-------------------

- Se les dará un tiempo aproximado de 20 minutos, algunos grupos lograrán el objetivo, otros no, sin embargo, debe de existir un límite de tiempo.
- Cuando se haya acabado el tiempo, se reunirán todos los grupos en un solo sector para establecer un espacio de análisis y reflexión a través de las siguientes preguntas:
  - ¿De qué manera utilizamos el trabajo en equipo?
  - ¿Qué habilidades sociales utilizaron para alcanzar el objetivo?
  - ¿Qué tipos de lenguajes utilizamos para comunicarnos?
  - ¿En la cotidianidad utilizamos el mismo lenguaje? ¿Por qué?
- Al terminar el espacio de análisis, la psicoterapeuta brindará una reflexión sobre cómo a pesar de comunicarnos de manera diferente, como atletas siguen los mismos objetivos, de diferente forma o de diferente nivel, pero que es importante trabajar en equipo para ser una federación unida y que se preocupe por la salud mental de sus atletas.

Técnica: Te admiro	Construir vínculos saludables que permitan fortalecer el trabajo en equipo y la interacción entre las personas atletas	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los atletas se colocarán en un círculo sentados en el suelo, al lado de personas que no sean tan afines.</li> <li>● La técnica consistirá en elogiar a través del por qué admiran a la persona que está al lado, utilizando palabras y frases positivas que transmitan respeto y cariño entre todo el equipo de atletas.</li> <li>● La primera persona que iniciará será la psicoterapeuta, mencionando por qué admira a la persona que está a su derecho y así, sucesivamente.</li> <li>● Al terminar, la psicoterapeuta hará a los atletas algunas preguntas de reflexión como: <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Cómo nos sentimos al escuchar por qué nos admiran?</li> <li>- ¿Es fácil aceptar dichas palabras positivas sobre nosotros?</li> <li>- ¿Cómo nos sentimos nosotros al identificar cualidades positivas en otros?</li> <li>- ¿Qué puedo reflexionar sobre esta técnica?</li> </ul> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul> <b>Materiales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ninguno</li> </ul>	40 minutos
Evaluación de la sesión	Reforzar los contenidos de la sesión para una	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se pedirá a las personas atletas que se coloquen en pareja espalda con espalda, mientras la psicoterapeuta se coloca al centro de todos/as.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Atletas</li> <li>- Psicoterapeutas</li> </ul>	20 minutos

interiorización de la  
jornada adecuada

- La psicoterapeuta irá mencionando partes del cuerpo, en donde, las parejas deberán unir, por ejemplo “Dedo con dedo, codo con codo, pie con pie...”
- Cuando la psicoterapeuta mencione “Espalda con espalda”, deberán rápidamente cambiar de pareja, mientras la psicoterapeuta busca también una pareja, una persona se quedará sola.
- La persona que se quedé sin pareja, no sólo dirigirá la técnica, sino que responderá una pregunta de reflexión para la evaluación de la sesión.
- Parte de las preguntas a utilizar pueden ser las siguientes:
  - ¿Qué te llevas hoy de la sesión?
  - ¿Qué aprendiste hoy de tus compañeros/as?
  - ¿Qué has aprendido de ti?
  - ¿Qué es lo que más te ha gustado?
  - ¿Qué crees que se necesita mejorar?
- **Criterios de evaluación**
  - Interacción con el grupo adecuada
  - Uso de frases positivas y adecuadas
  - Interiorización del contenido

**Materiales:**

- Ninguno

		- Construcción de la empatía		
Retroalimentación	Refrescar los contenidos abordados a los participantes permitiéndoles brindar sus puntos de vista sobre el desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pedirá a las personas participantes que hagan una retroalimentación sobre lo aprendido en la sesión, dando énfasis en la aplicación de las técnicas, compartiendo su experiencia.</li> <li>● La psicoterapeuta dará retroalimentación a los comentarios dados, así como los objetivos alcanzados durante la sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10 minutos
Cierre	Dar fin a la sesión a través del reconocimiento de aspectos positivos de los participantes a lo largo del desarrollo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les agradecerá a los participantes por su colaboración a lo largo de la sesión, además, se alentará destacando los aspectos positivos de la misma, así mismo, se acordará la fecha de la siguiente sesión.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos

## Plan Operativo

**Número de sesión: 18**

**Modelo propuesto:** Cognitivo conductual

**Área de intervención:** Cierre

**Temática:** Finalización del proceso psicoterapéutico

**Objetivo general:** Dar fin al proceso psicoterapéutico a través de la identificación de logros y avances que han realizado los atletas a lo largo del mismo.

Actividad	Objetivo específico	Proceso Metodológico	Recursos	Tiempo
Saludo y rapport	Establecer un ambiente ameno y de confianza entre los terapeutas y los participantes para que se propicie un desarrollo idóneo a lo largo de la sesión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta a través de una actitud amena y natural propiciará el rapport interesándose en cómo se sienten, haciendo preguntas a los participantes sobre sus rutinas en la semana u otros temas de interés social.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	10

Retroalimentación de la sesión anterior	Refrescar los conocimientos impartidos en la sesión anterior	<ul style="list-style-type: none"> <li>● El o la psicoterapeuta brindará una breve retroalimentación sobre los contenidos abordados en la sesión anterior. A medida que los participantes vayan dando sus aportes, el o la psicoterapeuta les apoyará cuando lo necesiten para completar la información.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	5 minutos
Mi yo antes vrs. mi yo actual	Reconocer e identificar los cambios que han percibido los atletas durante el proceso psicoterapéutico	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Los atletas realizarán un dibujo de ellos mismos, más una descripción tomando los siguientes elementos de cómo eran antes de iniciar su proceso psicoterapéutico: la forma en cómo se veían así mismos, la forma en cómo gestionaban sus emociones, como era su diálogo interno, su interacción con los demás, su relación con sus compañeros y entrenador, y entre otros aspectos que ellos consideren importantes.</li> <li>● Posterior a eso, realizarán la misma actividad, pero tomando en cuenta la manera en cómo se sienten y perciben actualmente. Así mismo, se les pedirá que escriban una frase entre 4 y 6 palabras que los defina, por ejemplo: “<i>Soy mejor que antes</i>”, “<i>si me lo propongo lo logro</i>” o “<i>soy mi mejor versión</i>”.</li> <li>● Se les brindará lápices, colores y páginas de papel bond a los atletas para que puedan hacer la actividad.</li> <li>● Una vez terminadas ambas actividades sobre el antes y después, voluntariamente los atletas podrán exponer sus cambios a lo largo del proceso y lo que han logrado.</li> </ul>		45 minutos

		<ul style="list-style-type: none"> <li>● Posteriormente, el o la psicoterapeuta brindará una reflexión sobre la importancia del reconocimiento de sus cambios y sobre cómo sus esfuerzos tienen una recompensa al final.</li> <li>● Por último, se formarán en un círculo amplio y se pondrá un recipiente en medio en el cual cada atleta se acercará con su hoja de descripción de su yo del pasado y la romperán mientras dicen esta frase repetidamente en voz alta “<i>esta versión de mí ya no me representa y...</i>” en donde agregarán la frase que ellos idearon anteriormente.</li> <li>● Después de que cada atleta haya terminado de romper su página, los demás lo acompañarán con aplausos.</li> </ul>		
Autoevaluación	Realizar una introspección del proceso psicoterapéutico	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les pide a todos y todas formar un círculo sentados en el suelo.</li> <li>● Luego uno de los psicoterapeutas abrirá la caja que se utilizó en la primera sesión para que los atletas escribieran sus compromisos y objetivos terapéuticos y se les brindarán sus respectivas hojas para que las revisen.</li> <li>● Se les brindara otra hoja para que puedan responder las siguientes preguntas: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Por qué logros estoy agradecido/a?</li> <li>2. Describe 3 cualidades nuevas que identificaste de ti en el proceso</li> </ol> </li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Páginas de trabajo	35 minutos

3. ¿Qué cosas, personas o situaciones me hacen sentir orgulloso/a?
4. ¿Cómo me visualizaba al inicio del proceso y cómo me visualizo ahora?
5. ¿Qué objetivos terapéuticos no lograste? ¿por qué consideras que no se lograron?
6. ¿Cómo te comprometes a mejorar esas áreas en tu vida?

- Se dará un tiempo para que la personas puedan responder dichas preguntas de manera individual y en un espacio tranquilo.
- Cuando cada persona haya finalizado, se reunirá todo el grupo y se dividirán en dos subgrupos, el primer subgrupo formará un círculo hacia afuera, y el segundo subgrupo formará otro círculo hacia dentro, para que cada persona pueda tener una pareja, luego cada una pareja tomará una pregunta al azar para contar a la pareja, al finalizar, el círculo hacia fuera se moverá hacia la derecha y al tener otra pareja se tomará otra pregunta al azar para responder y así sucesivamente, hasta terminar cada preguntar.
- Luego se reunirá todo el grupo para que puedan contar su experiencia, además de incluir más preguntas generadoras que permitan conocer las vivencias de cada integrante.

Ritual de cierre	Finalizar el proceso psicoterapéutico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se formará un círculo amplio, incluyéndose a los psicoterapeutas.</li> <li>● Cada atleta y psicoterapeuta brindará: un agradecimiento a él o ella misma, y además uno al grupo, también, mencionara una palabra que represente su experiencia a lo largo del proceso y explicara el porqué de la elección de esa palabra.</li> <li>● Después, los psicoterapeutas brindaran una reflexión sobre los logros identificados a lo largo del proceso, además, palabras de ánimo para motivar a las personas participantes a que continúen con su compromiso de mejorar y crecer en sus vidas, además, que recuerden utilizar las técnicas y actividades realizadas a lo largo de las sesiones, así como también, llevar un proceso psicoterapéutico individual.</li> </ul>	<b>Recursos humanos:</b> - Atletas - Psicoterapeutas <b>Materiales:</b> - Ninguno	25 minutos
------------------	--	--	---	------------

## **f. Consideraciones y Recomendaciones**

- El programa psicoterapéutico propuesto posibilita realizar las adaptaciones que el o la psicoterapeuta considere convenientes en base a las necesidades de los y las atletas participantes, tomando siempre en cuenta los objetivos psicoterapéuticos del mismo y de los participantes.
- Se estima conveniente que la localización física para la aplicación del programa psicoterapéutico se encuentre dentro de las instalaciones de la Federación Salvadoreña de Atletismo, garantizando así la seguridad de los atletas y la aplicación de las técnicas dentro del ambiente deportivo.
- Se considera oportuno la gestión de un espacio que garantice cualidades básicas como la iluminación, ventilación, así como la confidencialidad de los atletas y el secreto profesional por parte del o la psicoterapéutica, que permita de esta forma garantizar un vínculo psicoterapéutico.
- La apertura de tiempo debe de estar garantizado por parte de los padres/madres de familia, cuidadores y entrenadores , puesto que el programa psicoterapéutico busca sumar a la salud integral de los atletas y no que sea percibido como un obstáculo a la carrera profesional de los mismos.
- Se considera conveniente que el tipo de grupo psicoterapéutico sea cerrado, esto permitirá cohesión grupal, mejores interacciones sociales, así como un seguimiento oportuno de los avances de cada atleta participante.

### Anexo #3. Contrato Psicoterapéutico

#### CONVENIO DE ATENCIÓN PSICOTERAPEUTA

Presente \_\_\_\_\_, quién es de \_\_\_\_\_, años de edad \_\_\_\_\_, de ocupación \_\_\_\_\_, del domicilio \_\_\_\_\_, quién se identifica con el documento único de identidad \_\_\_\_\_, en caso de ser menor de edad número de carnet de minoridad \_\_\_\_\_; atleta de alto rendimiento de la Federación de Atletismo Salvadoreña. La primera compareciente manifiesta que como una persona con consentimiento acepta que se le proporcione servicios psicológicos, a través de una intervención grupal. Así como se compromete a participar activamente en todas las sesiones que se establezcan con la finalidad de buscar solución a las problemáticas que actualmente le están afectando, así como asistir de manera puntual a las sesiones psicoterapéuticas, cumplir con las tareas que se le programen. Además, cuando no se pueda asistir a una sesión se compromete a notificar con antelación.

Por su parte, la segunda compareciente expresa que se compromete a proporcionar sesiones psicoterapéuticas en el siguiente horario \_\_\_\_\_, con una duración de \_\_\_\_\_, en modalidad presencial. Además, se compromete a proporcionar una intervención psicoterapéutica con responsabilidad, ética, confidencialidad y bajo el secreto profesional. Tomando en consideración por el presente documento la persona consultante expresan su autorización y compromiso con la/el psicoterapeuta \_\_\_\_\_, con documento único de identidad \_\_\_\_\_, para realizar la implementación de un proceso de intervención psicoterapéutico y otorga su consentimiento para realizar las intervenciones necesarias bajo los objetivos psicoterapéuticos. En fe de lo anterior, firmamos en el municipio de \_\_\_\_\_ departamento de \_\_\_\_\_ a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_.

F. \_\_\_\_\_

F. \_\_\_\_\_

Consultante

Psicoterapeuta

Nota: Contrato Psicoterapéutico. Fuente: Investigadoras

Anexo #4. Tarjetas de mito y verdad



Nota: Tarjetas de mito y verdad. Fuente: Investigadoras

Anexo #5. Papelógrafo de representación de mitos y verdades



Nota: Mitos y Verdades. Fuente: Investigadoras

## Anexos #6. Escala de autoestima.

### NIVEL DE AUTOESTIMA. ESCALA DE ROSENBERG

Se trata de reflejar cómo sueles sentirte contigo mismo, por ejemplo, durante el último mes.

Lee la primera afirmación de la columna de la izquierda y, en las casillas de su derecha, rodea con un círculo el número que se halle debajo de la frase que expresa tu grado de acuerdo: muy de acuerdo, de acuerdo, en desacuerdo o muy en desacuerdo.

Haz lo mismo con todas las frases de la columna de la izquierda. Lee cada afirmación y, a su derecha, rodea con un círculo la casilla que indica tu grado de acuerdo.

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En des-acuerdo	Muy en desacuerdo
Siento que soy digno/a de aprecio, al menos en igual medida que los demás	4	3	2	1
Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas	4	3	2	1
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría	4	3	2	1
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	4	3	2	1
En general, estoy satisfecho de mí mismo	4	3	2	1
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	1	2	3	4
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a	1	2	3	4
En general, tiendo a pensar que soy un/a fracasado/a	1	2	3	4
Hay veces en que realmente pienso que soy un inútil	1	2	3	4
A veces creo que no soy buena persona	1	2	3	4

#### Corrección

Suma todos los números de las casillas de la derecha que hayas rodeado con un círculo. Serán las puntuaciones obtenidas.

#### Interpretación

- De 30 a 40 puntos: AE elevada.
- De 26 a 29 puntos: AE media.
- Menos de 25 puntos: tienes problemas significativos de baja AE.

Esta escala es la más utilizada en investigación sobre AE. Mide el nivel de AE, aunque no diferencia entre alta AE sana y AE inflada o narcisista.

Si se obtienen más de 30 puntos, completar también la escala de narcisismo para que te ayude a detectar si tienes a autoevaluarte de forma distorsionadamente positiva (inflada).

Complementario del libro de Elia Roca *Estrategias para mejorar la autoestima*

Si quieres comentar los resultados que has obtenidos, envíanoslos a [eliar@cop.es](mailto:eliar@cop.es) y te responderemos

Nota: Escala de Rosenberg de autoestima. Fuente: Estrategias para mejorar la autoestima, Roca, E. (2018). Tomado de: <https://eliarocapsicologa.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/04/extracto-1-3.-definitivo-estrategias-para-mejorar-la-ae.pdf>

Anexo #7. Como soy yo.

## CÓMO SOY YO

Positivo		Negativo
	<p data-bbox="699 449 922 474">MI ASPECTO FÍSICO</p> 	
	<p data-bbox="683 653 938 705">CÓMO ME RELACIONO CON LA GENTE</p> 	
	<p data-bbox="704 884 917 909">MI PERSONALIDAD</p> 	
	<p data-bbox="699 1083 922 1136">CÓMO ME VEN LOS DEMÁS</p> 	
	<p data-bbox="721 1346 901 1371">EN MI TRABAJO</p> 	

Nota: Como soy yo [Imagen] tomado de Educar en la autoestima (p. 74), por Aquiles y Espada, 2010.

Anexo #8. Tarea.

**TAREA**  
**AUTOCONOCIÉNDOME**

**MÍRATE POR FUERA**



- ¿Cómo son tus ojos? Mira su forma, tamaño y color.
- ¿Cómo son tus cejas?
- ¿Cómo son tus pestañas?
- ¿Cómo es tu nariz? Mira su forma y tamaño.
- ¿Cómo es tu boca? Mira tus labios y tus dientes.
- ¿Cómo es tu cabello? Mira su color, grosor y corte.
- ¿Cómo es tu cuello? Mira su longitud y su grosor.
- ¿Cómo es tu cuerpo? ¿Es gordo, flaco, mediano, pequeño?
- ¿Cómo son tus brazos? Mira su longitud y su proporción con tu cuerpo.
- ¿Cómo son tus manos? Mira tus dedos, su tamaño y forma.
- ¿Cómo son tus piernas? Mira su longitud y su proporción con tu cuerpo.
- ¿Cómo son tus pies? Mira tus dedos, su tamaño y forma

**TAREA**  
**AUTOCONOCIÉNDOME**

**MÍRATE POR DENTRO**



- ¿Qué cosas te gusta hacer?
- ¿Qué cosas no te gusta hacer?
- ¿Cuáles son tus habilidades?
- ¿Cuáles son tus intereses?
- ¿Cómo eres con tu familia?
- ¿Y con tus amigos?
- ¿Cómo eres con tus cosas?
- ¿Cómo eres con tus tareas?

**TAREA**  
**AUTOCONOCIÉNDOME**

**PREGUNTAS DE REFLEXIÓN**



- ¿Cómo ves a la persona que viste en el espejo?
- ¿Qué cosas buenas tiene esa persona?
- ¿Qué cosas malas tiene esa persona?
- ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
- ¿Cambiarías algo de esa persona?
- ¿Cómo te sientes con esa persona?
- ¿Por qué consideras que esa persona es valiosa?

Nota: Tarea de autoconocimiento. Fuente: Investigadoras

Anexo #9. Recuerdos positivos.

<b>Recuerdo un día que...</b>	<b>Descríbelo con detalle</b>
Alguien me felicito	
En una reunión con amigos, alguien secundo algo que dije	
Alguien me pidió un consejo sobre cómo actuar ante un problema	
Recibiste un halago sobre el aspecto que tenía ese día	
Pediste perdón por algo que hiciste	

Me pidieron disculpas por haber hecho algo que me molesto	
Un amigo me dio las gracias por algo que hice	

Nota: Recuerdos positivos. Fuente: Investigadoras

#### Anexo #10. Motivación para deportistas.



Nota: Motivación para deportistas [Video]. Fuente: Canal WolfeSun (2019) <https://youtu.be/geYr0-Mlm-k?si=Qapx0E0BiXBPNuRC>

## Anexo #11. Casos prácticos.

a. Jorge es un joven de 15 años que realiza la prueba de decatlón, que busca su clasificación a los Juegos Centroamericanos. Actualmente Francisco entrena arduamente para lograr esa meta, ya que su más grande anhelo es poder salir y representar a su país y hacer sentir orgulloso a sus papás y a su entrenador, además, conseguir los aplausos de sus compañeros y en el mejor de los casos, tener una beca deportiva. Al momento en el que fueron las clasificaciones nacionales, Jorge iba liderando la competencia con 2800 puntos tras haber realizado 4 pruebas, le faltaban 6. En la quinta prueba, la cual fue el 400mts planos se realizó a las 8pm, por lo que muchos de sus amigos, familiares y público en general ya se habían ido del estadio debido a que era noche, por lo cual no recibió muchos ánimos al momento que él iba a competir. Los pensamientos de Jorge en ese momento fueron como “nadie me apoya”, “nadie se quedó a verme, no le importo a nadie”, a pesar de que sus padres y entrenador si estaban pendientes de él. Los resultados de Jorge en esa prueba no fueron los más satisfactorios ya que él quedó en cuarto lugar y no igualó ni mejoró su marca personal, lo cual lo hizo posicionarse en segundo lugar. Al segundo día, se les avisó a los competidores que no habría premiación, por ende, no se entregaría trofeos ni medallas, ¿a lo cual Jorge empezó a mencionar comentarios como “para que compito entonces?”, “estoy por gusto aquí”, “no vale para nada mi esfuerzo”. Jorge compitió sin ganas y no dio su mejor esfuerzo durante las pruebas restantes. Al final de la competencia, Jorge no mejoró sus marcas personales y quedó en tercer lugar, por lo cual no logró clasificar.

b. Camila es una atleta de 800 mts planos, se levanta todos los días a las 5am para ir al estadio a entrenar, para ella correr representa una pasión muy grande ya que tiene la oportunidad de superarse cada vez que entrena y en cada competencia, además de sentirse saludable al hacer ejercicio de manera frecuente y combinarlo con una buena alimentación. Se acerca una competencia muy importante para Camila, ella está muy emocionada y decidida por su objetivo, que es hacer récord nacional, ella lleva ya más de un año intentándolo. A tan solo un mes de la competencia, la federación decide cerrar el estadio por unas semanas ya que le realizarán unas remodelaciones, lo cual preocupa a Camila ya que no tendrá lugar dónde

entrar. Entre sus alternativas busca ir a otras pistas en el país, pero algunas son muy lejanas de su lugar de residencia o es muy costoso el acceso. Después de reflexionar, ella decide entrar en las calles y adaptar sus entrenos de fuerza en casa. Además, decidió entrenar los fines de semana para reforzar sus entrenamientos. Al llegar la fecha de la competencia, Camila no logra su gran meta, se queda a tan solo 1 segundo de lograr ese récord, sin embargo, logra mejorar su marca personal a pesar de las dificultades, por lo que ella se siente muy feliz y agradecida.

c. Omar es un atleta de alto rendimiento en lanzamiento de disco, él siempre ha sido muy talentoso desde corta edad en esa prueba, destacando por sus primeros lugares en cada categoría que ha ido participando a lo largo de los años. Sus buenos resultados lo han llevado a ganar múltiples reconocimientos a nivel nacional e internacional con los cuales él se ha sentido muy orgulloso de sí mismo, al igual que su entrenador y su familia. Omar actualmente tiene 19 años y está buscando una beca universitaria en Estados Unidos, para lo cual en una competencia importante estará llena de muchos reclutadores de diferentes universidades que podrían tomarlo en cuenta para que forme parte de las universidades que representan, por lo cual Omar pasó entrenando arduamente durante estos últimos meses antes de la competencia, pauso las salidas de rumba con sus amigos, empezó a comer más saludable y también a dormir lo suficiente. Cuando se llegó el día de la competencia, él estaba muy nervioso debido a que deseaba que lo notaran, sin embargo, sus miedos lograron dominarlo en sus primeros lanzamientos, sus pensamientos eran “no soy suficiente”, “ninguno de los reclutadores me notara”, “no entrene lo suficiente. Sus compañeros de entrenamiento al ver la actitud apagada de Omar en la pista decidieron animarle antes de sus lanzamientos con palabras de apoyo, lo cual lo animó y le dio la seguridad para lanzar mejor. Los resultados de Omar fueron muy buenos, ya que recibió variedad de propuestas de becas de las universidades.

d. Sofía es una atleta que practica atleta que ha practicado atletismo desde corta edad, y a lo largo de su trayectoria deportiva ha realizado muchas pruebas, por ejemplo, inició con 100 mts planos, en donde obtuvo un rendimiento promedio, a veces obtenía terceros y cuartos lugares. Esta prueba en general le gustaba mucho pero no le encantaba, los entrenamientos le aburrían, por lo cual ella tampoco se esforzaba. Con el paso del tiempo, su entrenador la dejó en salto alto, ya que ella es alta y delgada, por lo que consideraron que en esa prueba resaltaría, sin embargo, a Sofía no le apasionaba esta prueba, debido a que lo consideraba muy difícil y no

se sentía capaz de lograrlo, misma historia que paso con salto con pértiga, no sentía que su corazón estuviese en las pruebas de saltos. Al final su entrenador, al ver a Sofía con una actitud apagada en sus entrenamientos y que no lograba entrar en podio en las competencias, un día habló con ella y le mencionó que le daría a escoger la prueba que ella quisiera hacer, a lo cual ella escogió lanzamiento de jabalina. Poco a poco se le vio a Sofía más integrada en los entrenamientos, con una actitud más positiva en los entrenos, y si bien es cierto, no todo fue perfecto porque a pesar de que Sofia sintiera mucha pasión por esa prueba, tampoco lograba quedar en los primeros lugares, sin embargo, ella se sentía mucho más satisfecha y feliz con su decisión en el deporte.

Nota: Casos. Fuente: Investigadoras

Anexo #12. Técnica de imaginación guiada.

*“Recuéstate tranquilamente, cierra tus ojos y disponte a realizar un viaje por tu imaginación, donde todo se puede...”*

*“Imagínate que vas por un camino de campo... una tarde de verano... Es un día de mucho calor... de mucho sol... y... de repente te das cuenta de que llevas una bolsa de cuero en tu espalda... La bolsa está pesada, muy pesada... Estás cansado... Miras el camino hacia adelante y ves que un poco más lejos hay un árbol grande, frondoso, con mucha sombra debajo... Apuras tu paso para llegar luego hasta allá... Llegas... y ves que debajo del árbol hay pasto, bien verde, suave... donde dan ganas de tenderse... Al borde hay un arroyo pequeño que corre por ahí, con agua fresca y transparente... También hay una mesa hecha de troncos...”*

*“Quitás la bolsa de tu espalda... miras a tu alrededor y piensas qué quisieras hacer ahí... Tal vez tenderte un rato en el pasto a descansar a la sombra... Mojarte la cara con agua fresca... lo que sea... y lo haces...”*

*“Decides caminar para continuar tu camino, y logras ver un árbol muy robusto...te acercas y aprecias su sombra, su olor y la frescura que brinda... este árbol se destaca por las flores que le rodean...cada una de las flores que adornan el árbol, representa cada una de tus aspiraciones, cuenta e identifica cuántas aspiraciones tienes... pueden ser deportivas, como mejorar tus tiempos o tu técnica... o familiares, como mejorar la comunicación con los que vives en casa... o también*

*con tus amigos, siendo un amigo o amiga más presente... o personales, anhelando mejorar la manera en cómo te percibes a ti mismo, llénate de muchas aspiraciones y deseos para que el árbol este mas lleno...”*

*“Regresas caminando a la mesa hecha de troncos... y decides después de reposar un rato, decides revisar qué hay dentro de la bolsa, para elegir lo que quieres llevar contigo y lo que puedes dejar... Porque tal vez haya cosas que ya no te sirven... Y comienzas a sacar cosas de la bolsa... y van saliendo juguetes, fotos, recuerdos, sensaciones, imágenes, experiencias, momentos, personas, una canción, algún mueble, zapatos, ropa... o lo que te vaya apareciendo... Y tú... con calma... eliges las cosas que quieres conservar y... las depositas en la bolsa... Y las demás las dejas ahí... Tal vez te esperarán para un nuevo uso... Luego... la cierras, la tomas y continúas tu camino... por el camino de tu vida... sintiendo ahora la bolsa mucho más liviana...”*

*“Te das un tiempo... Te vas despidiendo lentamente de este viaje por la imaginación... Te despides de las imágenes y de las sensaciones... Sientes la tranquilidad, la comodidad... Te das un tiempo y... vas volviendo al aquí y ahora... a este lugar... A tu vida en esta pieza...”*

Nota: Técnica de imaginación guiada. Fuente: Investigadoras

Anexo #13. Hoja de trabajo.

¿Qué deseo lograr?	¿Qué me detiene?	¿Qué haré para mejorar y lograrlo?


Nota: Hoja de trabajo sobre consecución de logros. Fuente: Investigadoras

Anexos #14. Hoja de trabajo.

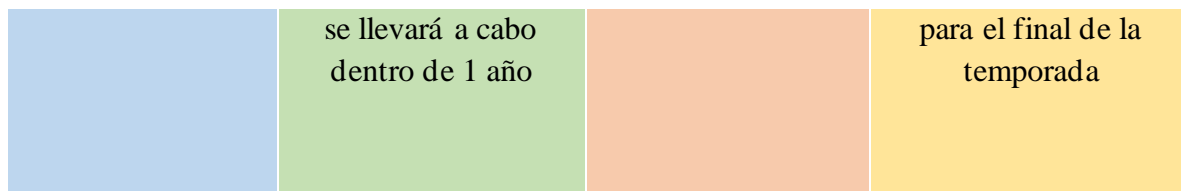
<b>Objetivos</b>	<b>De resultado</b>	<b>De rendimiento</b>	<b>De realización/proceso</b>
<b>A corto plazo</b>			
<b>A medio plazo</b>			

<b>A largo plazo</b>			

Nota: Hoja de trabajo sobre identificación de objetivos. Fuente: Investigadoras

Anexo #15. Ejemplo de objetivos.

<b>Objetivos</b>	<b>De resultado</b>	<b>De rendimiento</b>	<b>De realización/proceso</b>
<b>A corto plazo</b>	Ganar la competencia del fin de semana	Mejorar entre 5 a 10 cm en mi salto en la competencia del fin de semana	Entrenar entre 5 y 6 días y centrarme en el plan competitivo
<b>A medio plazo</b>	Pasar la eliminatoria dentro de dos meses	Aumentar mi capacidad de resistencia en dos meses	Realizar entrenamientos de fuerza al menos 3 veces a la semana en los próximos dos meses
<b>A largo plazo</b>	Conseguir medalla en los juegos centroamericanos que	Tener buena técnica en mi prueba a final de la temporada	Aumentar el trabajo en el gimnasio y en mejorar mi técnica



Nota: Hoja de ejemplos de referencia de objetivos. Fuente: Investigadoras

#### Anexo #16. Caso práctico.

“Daniela es una atleta de 20 años que realiza salto de altura, ella entrena desde sus 15 años. Cuando ella a sus 18 años se dio cuenta que le gustaba mucho el salto de altura y que, además, era muy buena, se propuso ser la mejor de su país. A pesar de que ella era muy buena, había muchas cosas que tenía que cambiar para lograr sus objetivos, por lo que habló con su entrenador sobre sus metas, a lo que definieron: mejorar su técnica, ya que eso le permitiría hacer mejor los ejercicios y así también, evitar las lesiones. También definieron aumentar la fuerza y resistencia y participar en al menos dos competencias departamentales para ganar experiencia. Cuando se llegaron estas competencias a Daniela no le fue bien, sus marcas no mejoraron y no logró disfrutar la competencia, por lo que ella se propuso a asistir a todas las sesiones de entrenamiento y además, seguir el plan de alimentación asignado por su nutricionista.

A las semanas, de seguir con ese plan, Daniela pudo ver resultados, en una competencia pudo mejorar su marca al menos 5 cm, eso fue un gran logro para ella, ya que pudo lograr medalla del primer lugar y además, mejorar su marca personal. Ahora su meta iba creciendo, la cual era lograr clasificar a los juegos centroamericanos, que serían dentro de 7 meses, para esto, Daniela entreno duro y siguió todas las recomendaciones de su entrenador, a lo largo de esos meses, ella podía identificar como lograr su meta de aumentar su fuerza y lograr saltos de manera explosiva y eficiente iba tomando lugar. Al llegar la fecha de este clasificatorio, con mucho esfuerzo en cada uno de sus saltos, Daniela logró ganar el primer lugar, destacándose por su velocidad, fuerza y por la calidad de su técnica, permitiéndole clasificar. El entrenador de Daniela sabía que pelear podía en los Juegos sería muy difícil, por lo que se fijaron obtener medalla de oro y mejorar su posición en el ranking, además, lograr mayor resistencia entre saltos para que ella logre no cansarse tanto durante las competencias.

Al llegar los juegos, Daniela días antes de la competencia estaba muy nerviosa, estaba tensa, ya que la competencia por la cual había sonado tanto estaba ocurriendo a tan pocos días.

Lastimosamente, todos sus procesos de estrés no lograron demostrar todo lo que había entrado, por lo que logra obtener segundo lugar con una marca de 1.65mts, permitiéndole igualar su marca personal. Daniela se sentía muy mal y triste, pero su entrenador, amigos y familia estuvieron presente para ella.

Luego de esta experiencia, Daniela se propone trabajar su mentalidad deportiva y de esa manera controlar sus niveles de estrés frente a las competencias”

Nota: Caso práctico. Fuente: Investigadoras

Anexo #17. Áreas de vida.

Áreas de vida	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Salud										
Familia										
Amistades										
Trabajo/Estudio										
Finanzas										
Ocio										
Desarrollo personal										
Deporte										
Espiritualidad										

Nota: Hoja de identificación de puntaje de áreas de vida. Fuente: Investigadoras

Anexo #18. Tarea.

<b>Área de vida</b>	<b>Meta</b>	<b>Plan de acción</b>	<b>Tiempo</b>
Salud			
Familia			
Amistades			
Estudio/Trabajo			
Finanzas			

Ocio			
Desarrollo personal			
Deporte			
Espiritualidad			

Nota: Tarea sobre plan de acción del plan de vida. Fuente: Investigadoras

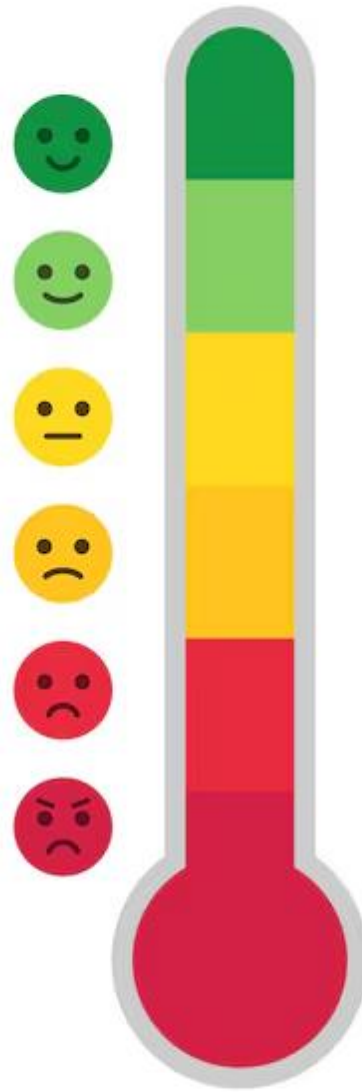
Anexo #19. FODA.

<b>FODA</b>	
<b>Fortalezas</b>	<b>Oportunidades</b>
<b>Dificultades</b>	<b>Amenazas</b>

Nota: FODA. Fuente: Investigadoras



Anexo 21. Termómetro de las emociones.



Nota: Termometro emociones [Imagen] por Freepik, s.f, <https://www.freepik.es/vectores/termometro-emociones>

Anexo #22. Autorregistro de Estrés.

### AUTORREGISTRO DE ESTRÉS

Situación o agente estresor	Signo físico o emocional	¿Lo enfrenté o lo evité?	¿Cómo lo hice?	Nivel de estrés 1 - 10

Nota: Autorregistro de estrés. Fuente: Investigadoras

Anexo #23. Hoja de Registro ABC

**HOJA DE REGISTRO ABC**

<b>Antecedente/Situación</b>	<b>Pensamiento</b>	<b>Consecuencia</b>

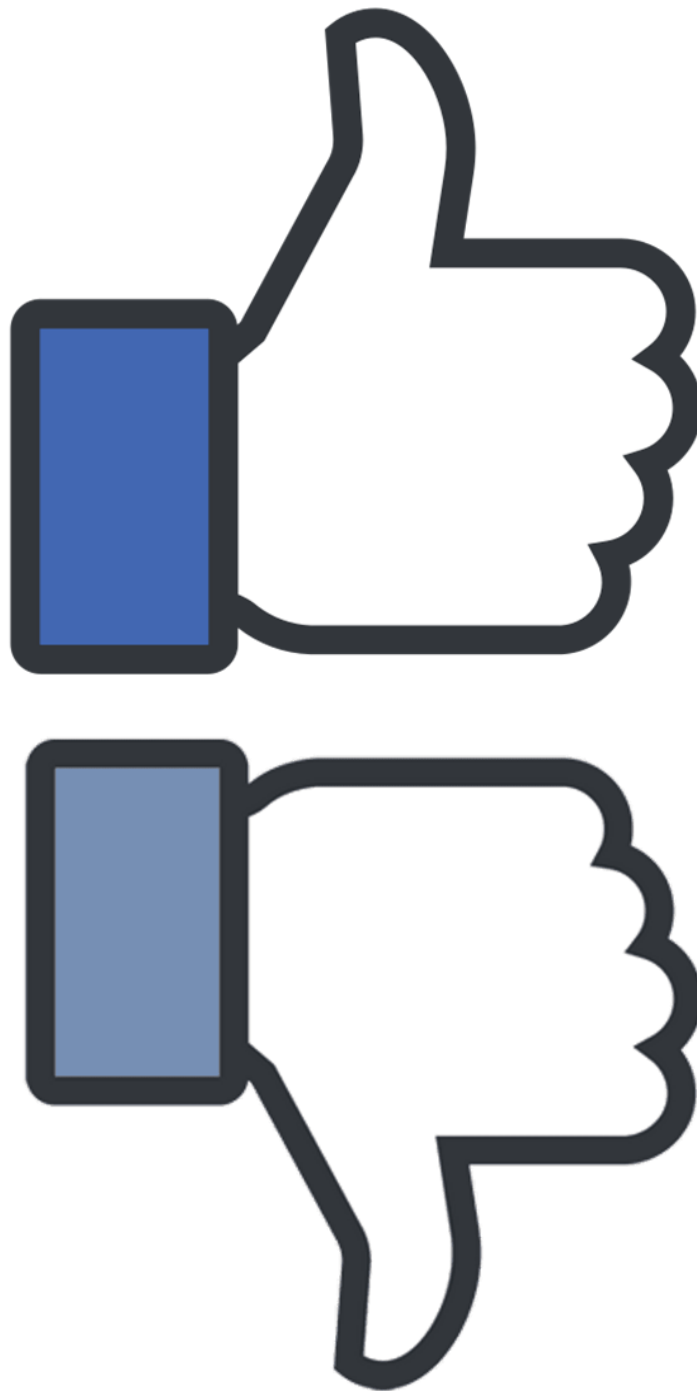
Nota: El modelo ABC en psicoterapia cognitiva [Tabla] por Calman Psicología, s.f, <https://calmanpsicologia.com/blog/el-modelo-abc-en-psicoterapia-cognitiva/>

**HOJA DE REGISTRO – AUTOINSTRUCCIONES**

Fecha y Hora	Situación	Pensamiento	Consecuencia	Nivel de estrés	Grado de compromiso	Grado de efectividad
				1 – 10		

Nota: Hoja de Registro - Autoinstrucciones. Fuente: Investigadoras

Anexo #25. Likes y Dislikes



Nota: Imagen de like y dislike [Imagen] por Freepik, s.f, <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/like>

**HOJA DE REGISTRO – AUTOINSTRUCCIONES**

Fecha y Hora	Situación	Pensamiento	Consecuencia	Nivel de estrés	Grado de compromiso	Grado de efectividad
				1 – 10		

Nota: Hoja de Registro - Visualización. Fuente: Investigadoras

## Anexo #27. Casos Hipotéticos

<p><b>Caso 1. Los materiales de entreno</b></p> <p>Jessica es muy buena deportista y siempre llega temprano a sus entrenos, toma los materiales y los coloca en el campo para poder entrenar tanto ella como sus demás compañeros. Sin embargo, Jessica se queja de que es siempre ella quien debe de guardarlos, dado que sus demás compañeros los utilizan y los dejan tirados. En una ocasión un compañero la acusó de ser “mandona” y no querer ayudar a guardarlos, cuando considera que es ella quien verdaderamente cuida los materiales de entreno.</p>	<p><b>Caso 2. Regañar en competencia</b></p> <p>José es muy perseverante en sus entrenos y en sus competencias, ha sido muy bueno en temporadas anteriores, pero en esta ha iniciado con mala racha, se siente frustrado y ansioso cada que va a sus entrenos pues el entrenador no ha sido nada paciente con él y aunque no le guste, lo regaña frente a sus compañeros y compañeras de manera muy agresiva. Ahora José piensa que quizás no es una mala temporada, sino que es él quien no es bueno en lo que hace, se siente desmotivado.</p>
<p><b>Caso 3. Preferencias con otras compañeras</b></p> <p>Dina piensa que su entrenador tiene preferencia con Isela, puesto que cada que van a competencia su entrenador se preocupa más por el bienestar de Isela, le brinda retroalimentaciones constructivas y está pendiente de lo que necesite. Sin embargo, con ella es muy despreocupado, percibe que sus retroalimentaciones son más regaños destructivos y siempre resalta lo que hace mal. Dina siente mucho cariño a Isela y a su entrenador, pero no puede evitar sentir celos.</p>	<p><b>Caso 4. Papá regaña por un resultado deportivos</b></p> <p>Rigo ha tenido muy buenos resultados en las diferentes competencias en las que ha participado y se siente muy orgulloso de ello. Sin embargo, considera que su padre le exige demasiado y siempre se enfoca en sus fallos y resultados negativos, que en aquellos en los que sobresale. Siempre le menciona lo grande que puede llegar a ser, pero ahora Rigo no está seguro si quiere esa clase trato con su padre; le gusta mucho ser atleta pero detesta no ser suficiente para su padre.</p>

Nota: Casos hipotéticos. Fuente: Investigadoras

## Anexo 28. Pasos de aplicación para técnica RAIN



Nota: Técnica Rain y cómo aplicarla [Imagen] por Vargas, M., 2023, <https://www.sanarai.com/blog/mindfulness-tecnica-rain>

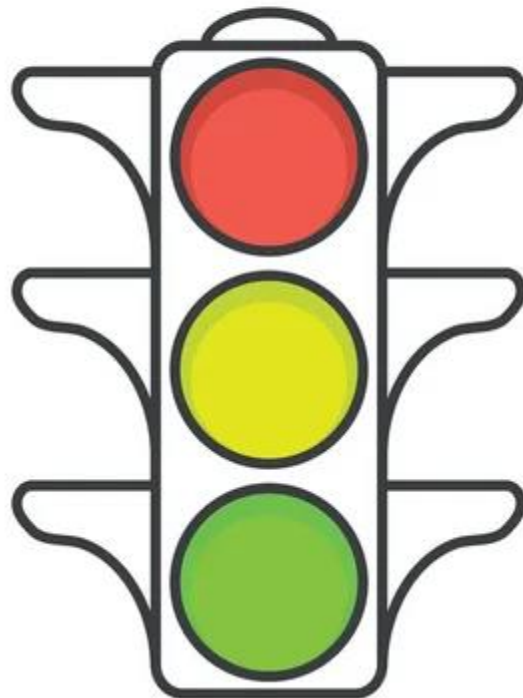
Anexo #29. Hoja de Registro - RAIN

**HOJA DE REGISTRO – TÉCNICA RAIN**

<b>Reconoce</b>	<b>Acepta</b>	<b>Investiga</b>	<b>Nutre</b>

Nota: Hojas de registro de técnica RAIN. Fuente: Investigadoras

Anexo #30. Semáforo



Nota: Icono de semáforo [Imagen] por Vectores, s.f., <https://es.vecteezy.com/vectores-gratis>

### Anexo #31. Casos Hipotéticos

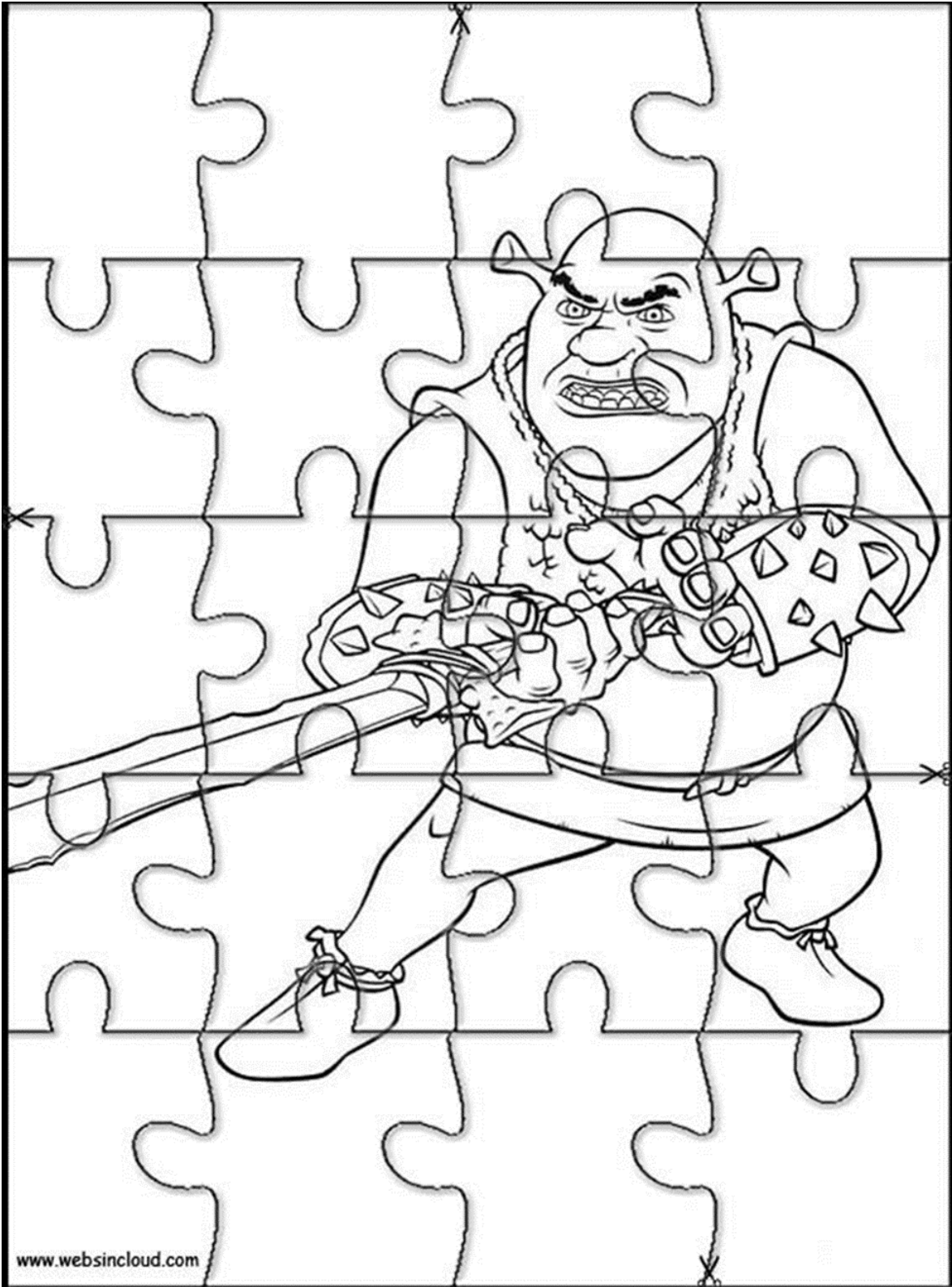
<p>Caso 1. Karen se ha sentido mal de salud toda la semana, piensa que es virus o algo parecido, sin embargo, aún así decidió asistir al entreno de hoy, no dio lo mejor de ella dado que se sentía débil y cansada, pero al terminar el entreno su entrenador se acercó a ella de manera brusca y le dijo que su rendimiento era una pena y que no estaba dando el ancho. Karen se sintió muy mal y aunque en un principio creía no tener buen resultado por su enfermedad, ahora piensa que su entrenador tiene la razón y que no es buena en lo hace, por lo que su respuesta fue pedir perdón y bajar la cabeza.</p>	<p>Caso 2. Tony ha estado esforzándose mucho para mejorar sus resultados, aunque el camino para lograrlo ha sido lento. En el entreno de hoy al ser un mal movimiento se lastimó y al sentirse frustrado tuvo un ataque de ira. Uno de sus compañeros quiso ayudarlo, pero solo recibió ofensas de Tony, todos sus compañeros se alejaron a los que él se retiró de manera brusca del lugar.</p>
<p>Caso 3. Rosie ha sentido que su entrenadora la ha estado comparando con su mejor amiga, dado que en las competencias y entrenos le menciona que ella es más rápida y tiene mejor técnica que ella. Esta situación ha hecho sentir a Rosie molesta y disgustada por mucho tiempo. Por lo que tomó la decisión de hablar con su entrenadora y comentarle su percepción de la situación, su entrenadora se disculpó y mencionó que no fue a propósito, prometió prestarle más atención a sus entrenos. Ahora Rosie se siente mucho más aliviada.</p>	<p>Caso 4. Víctor es nuevo atleta en la federación, ha estado muy emocionado por su ingreso, sin embargo, sus compañeros más adelantados han tomado ventaja sobre él, pidiéndole que saque y guarde el equipo de entrenamiento, lo mandan a comprar siempre y no le apoyan. Víctor considera que se están aprovechando de él por ser novato pero no sabe cómo hacer para que la situación pare sin crear enemigos.</p>

Nota: Casos hipotéticos. Fuente: Investigadoras

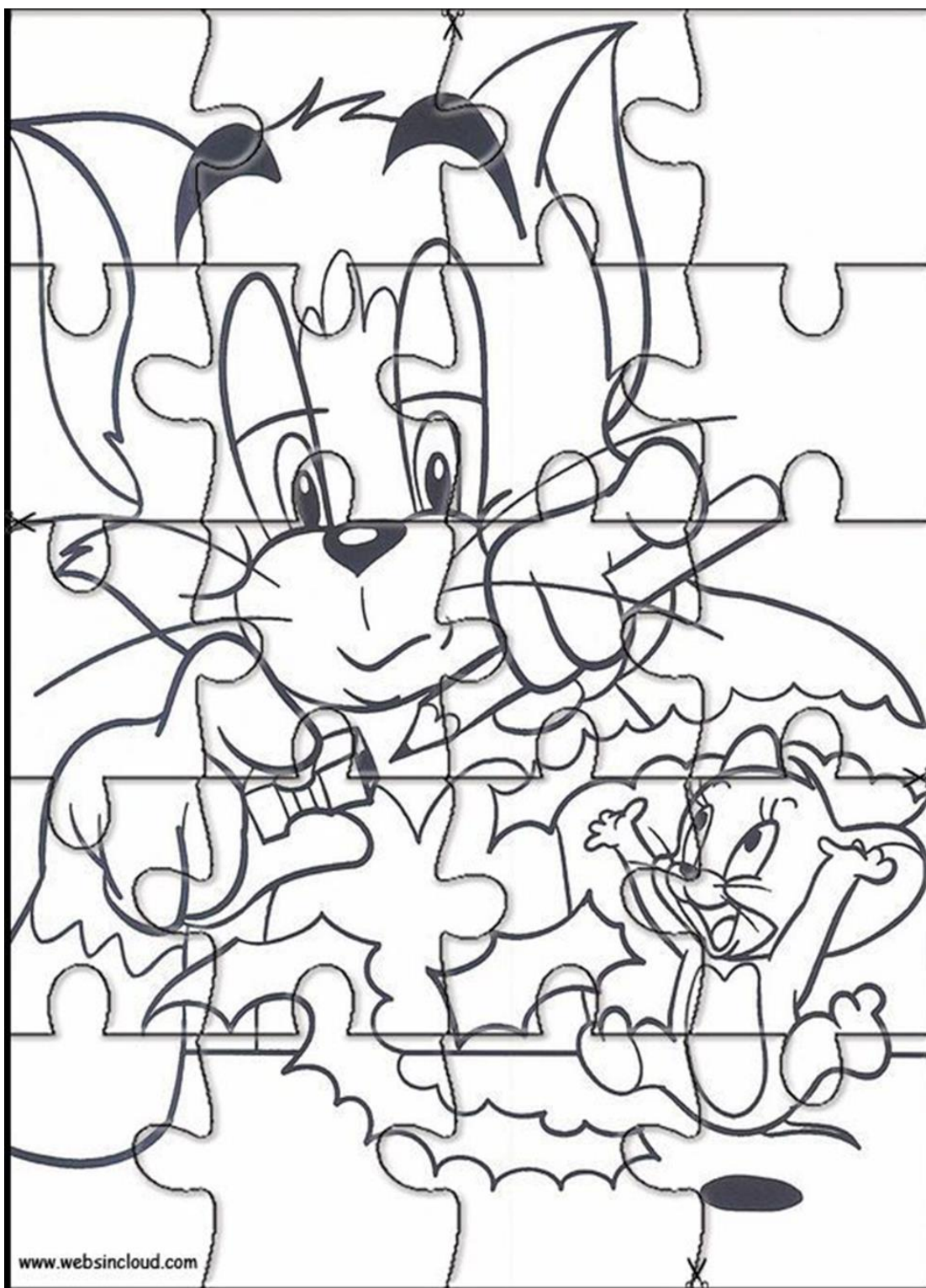
Anexo #32. Rompecabezas.



Nota: Puzzle recortable [Imagen] por websincloud, s.f.,  
<https://www.websincloud.com/actividades/puzzles/recortables/>



Nota: Puzzle recortable [Imagen] por websincloud, s.f.,  
<https://www.websincloud.com/actividades/puzzles/recortables/>

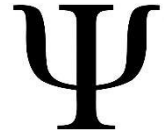


Nota: Puzzle recortable [Imagen] por websincloud, s.f.,  
<https://www.websincloud.com/actividades/puzzles/recortables/>

Apéndice #1. Hoja de Evaluación de Programa de Intervención Psicoterapéutico



**HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO**



Indicación: Marque con una “X” el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.

Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico			
Autoestima	Sesión 2. Autoconcepto			
	Sesión 3. Autoconocimiento			
	Sesión 4. Autoconocimiento			
Motivación	Sesión 5. Autoconfianza			
	Sesión 6. Automotivación			
	Sesión 7. Automotivación			
	Sesión 8. Consecución de objetivos			
	Sesión 9. Proyecto de vida			
Gestión Emocional	Sesión 10. Proyecto de vida			
	Sesión 11. Control de Estrés			
	Sesión 12. Control de Estrés			

	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales			
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva			
	Sesión 15. Estrategias de afrontamiento			
Habilidades Sociales	Sesión 16. Empatía			
	Sesión 17. Trabajo en equipo			
	Sesión 18. Comunicación Aertiva			
	Sesión 19. Trabajo en equipo			
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico			

Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:

F: \_\_\_\_\_  
Nombre:

Sello:

Apéndice #2. Cartas de solicitud de validación del programa



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA




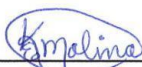
Licda. Cesar Ernesto Ramírez Ortiz

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales,

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043, egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención psicoterapéutico para nuestro proceso de grado con el tema **“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**. Por lo que, de manera muy atenta solicitamos su apoyo como juez experto para la revisión del programa, en aspectos de contenido, validez, efectividad y pertinencia. Para ello anexamos el programa propuesto y la hoja de protocolo de la técnica Lawshe para su validación.

Sin otro en particular, nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable,

F.   
Br. Alisson Odalis Palacios Peñate  
PP16043

F.   
Br. Karla Esmeralda Molina Calderón  
MC17045



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Licda. Rebeca María Ramirez Rossi

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales,

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043, egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención psicoterapéutico para nuestro proceso de grado con el tema **“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**. Por lo que, de manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa, en aspectos de contenido, validez, efectividad y pertinencia. Para ello anexamos el programa propuesto y la hoja de protocolo de la técnica Lawshe para su validación.

Sin otro en particular, nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable,

F. 

Br. Alisson Odalis Palacios Peñate

PP16043

F. 

Br. Karla Esmeralda Molina Calderón

MC17045



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



Licdo. Jorge Adonay Zuleta Quintanilla


Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales,

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043, egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención psicoterapéutico para nuestro proceso de grado con el tema **“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**. Por lo que, de manera muy atenta solicitamos su apoyo como juez experto para la revisión del programa, en aspectos de contenido, validez, efectividad y pertinencia. Para ello anexamos el programa propuesto y la hoja de protocolo de la técnica Lawshe para su validación.

Sin otro en particular, nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable,

F. 

Br. Alisson Odalis Palacios Peñate  
PP16043

F. 

Br. Karla Esmeralda Molina Calderón  
MC17045



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA




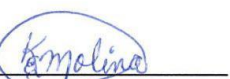
Licda. Erika Lineth Ramírez Flores

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales,

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043, egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención psicoterapéutico para nuestro proceso de grado con el tema **“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**. Por lo que, de manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa, en aspectos de contenido, validez, efectividad y pertinencia. Para ello anexamos el programa propuesto y la hoja de protocolo de la técnica Lawshe para su validación.

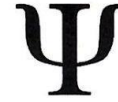
Sin otro en particular, nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable,

F.   
Br. Alisson Odalis Palacios Peñate  
PP16043

F.   
Br. Karla Esmeralda Molina Calderón  
MC17045



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA




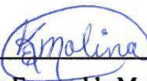
Licda. Kevin Rodolfo Henríquez Herrera

Reciba un cordial saludo, deseándole éxito en sus actividades laborales,

Por este medio nos dirigimos a usted las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043, egresadas de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de El Salvador, quienes estamos realizando actualmente una propuesta de intervención psicoterapéutica para nuestro proceso de grado con el tema **“DISEÑO Y VALIDACIÓN DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO PARA DISMINUIR EL ESTRÉS PRECOMPETITIVO QUE INFLUYE EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO DE LOS ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO DE LA FEDERACIÓN SALVADOREÑA DE ATLETISMO”**. Por lo que, de manera muy atenta solicitamos su apoyo como jueza experta para la revisión del programa, en aspectos de contenido, validez, efectividad y pertinencia. Para ello anexamos el programa propuesto y la hoja de protocolo de la técnica Lawshe para su validación.

Sin otro en particular, nos suscribimos cordialmente, en espera de una respuesta favorable,

F.   
Br. Alisson Odalis Palacios Peñate  
PP16043

F.   
Br. Karla Esmeralda Molina Calderón  
MC17045

Apéndice #3. Cartas de validación de programa



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



CARTA DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO

Yo, César Ernesto Ramírez Ortiz, por este medio doy a conocer que he sido juez/jueza en la revisión del **Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo**, que es parte del proceso de grado de las Brs. **Karla Esmeralda Molina Calderón**, con número de carnet **MC17045** y **Alisson Odalis Palacios Peñate**, con número de carnet **PP16043**.

Por lo tanto, hago constar que he revisado de manera imparcial y con profesionalismo el programa de intervención psicoterapéutico propuesto, así como lo he evaluado a través de la aplicación de la técnica de validación de Lawshe, a los 9 del mes de Julio de 2024.

F. 



Sello.




UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**CARTA DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

Yo Jorge Adonay Zuleta Quintanilla, por este medio doy a conocer que he sido juez/jueza en la revisión del **Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo**, que es parte del proceso de grado de las Brs. **Karla Esmeralda Molina Calderón**, con número de carnet **MC17045** y **Alisson Odalis Palacios Peñate**, con número de carnet **PP16043**.

Por lo tanto, hago constar que he revisado de manera imparcial y con profesionalismo el programa de intervención psicoterapéutico propuesto, así como lo he evaluado a través de la aplicación de la técnica de validación de Lawshe, a los 07 del mes de Julio de 2024.

F. 

Sello.

Lic. Jorge Adonay Zuleta Quintanilla  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
J.V.P.P. No. 10868



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**CARTA DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

Yo ERIKA LINETH RAMÍREZ FLORES, por este medio doy a conocer que he sido juez/jueza en la revisión del Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo, que es parte del proceso de grado de las Brs. **Karla Esmeralda Molina Calderón**, con número de carnet MC17045 y **Alisson Odalis Palacios Peñate**, con número de carnet PP16043.

Por lo tanto, hago constar que he revisado de manera imparcial y con profesionalismo el programa de intervención psicoterapéutico propuesto, así como lo he evaluado a través de la aplicación de la técnica de validación de Lawshe, a los \_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ de 2024.

F. 

Sello.

Licda. Erika Lineth Ramirez Flores  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 10025



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



**CARTA DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO**

Yo KEVIN RODOLFO HENRÍQUEZ HERRERA, por este medio doy a conocer que he sido juez/jueza en la revisión del Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo, que es parte del proceso de grado de las Brs. Karla Esmeralda Molina Calderón, con número de carnet MC17045 y Alisson Odalis Palacios Peñate, con número de carnet PP16043.

Por lo tanto, hago constar que he revisado de manera imparcial y con profesionalismo el programa de intervención psicoterapéutico propuesto, así como lo he evaluado a través de la aplicación de la técnica de validación de Lawshe, a los 9 días del mes de Julio de 2024.

F.

Sello.

Lic. Kevin Rodolfo Henríquez Herrera  
LICENCIADO EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 9813



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA



### CARTA DE VALIDACIÓN DE PROGRAMA PSICOTERAPÉUTICO

Yo Rebeca Maria Ramirez Rossi, por este medio doy a conocer que he sido juez/jueza en la revisión del **Programa de Intervención Psicoterapéutico para Disminuir el Estrés Precompetitivo que Influye en el Desempeño Deportivo de los Atletas de Alto Rendimiento de la Federación Salvadoreña de Atletismo**, que es parte del proceso de grado de las Brs. **Karla Esmeralda Molina Calderón**, con número de carnet **MC17045** y **Alisson Odalis Palacios Peñate**, con número de carnet **PP16043**.

Por lo tanto, hago constar que he revisado de manera imparcial y con profesionalismo el programa de intervención psicoterapéutico propuesto, así como lo he evaluado a través de la aplicación de la técnica de validación de Lawshe, a los 2 del mes de Julio de 2024.

F. Rebeca Maria Ramirez Rossi

Sello.

Apéndice #4. Hojas de Evaluación de Programa de Intervención



**HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN  
PSICOTERAPÉUTICO**



Indicación: Marque con una “X” el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.


Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico	X		
Autoestima	Sesión 2. Autoconcepto	X		
	Sesión 3. Autoconocimiento	X		
	Sesión 4. Autoconocimiento	X		
	Sesión 5. Autoconfianza	X		
Motivación	Sesión 6. Automotivación		X	
	Sesión 7. Automotivación	X		
	Sesión 8. Consecución de objetivos	X		
	Sesión 9. Proyecto de vida	X		
	Sesión 10. Proyecto de vida	X		
Gestión Emocional	Sesión 11. Control de Estrés	X		
	Sesión 12. Control de Estrés	X		
	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales	X		
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva	X		
	Sesión 15. Estrategias de afrontamiento	X		
Habilidades	Sesión 16. Empatía	X		

Sociales	Sesión 17. Trabajo en equipo	X		
	Sesión 18. Comunicación Asertiva	X		
	Sesión 19. Trabajo en equipo	X		
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico	X		

**Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:**

- El tema de su tesis debería ser planteada como “**Propuesta de Intervención en Habilidades Psicodeportivas**”, aun, la misma palabra Intervención es muy clínica y deben conocer que en el área deportiva es muy diferente a un proceso clínico, ya que no hay diagnósticos médicos. Además, no queda claro dentro de la misma temática si lo aplicarán o no?
- Por otro lado, la propuesta debe de mencionar en que etapas de la preparación del deportista se aplicará pues no establece el momento, solo dice pre-competencia y no es ahí donde se debe de ejecutarse sino desde la etapa especial. Deberán de definir claramente la muestra con la que trabajarán pues queda muy abierta al mencionar a los de alto rendimiento.
- Dentro de su marco mencionan estilos saludables y activos de los deportistas, eso está demás ya que el simple hecho de estar en un deporte les genera esas dos condiciones.
- Con respecto a disminuir la variable del estrés, el objetivo de las cargas de trabajo del entrenamiento es generar estrés físico y psicofisiológico para llevar al atleta a sus picos de rendimiento, y es aquí, donde él o ella mismo/a pueden utilizar las técnicas psicológicas entrenadas (aprendidas) para enfrentar dicha emoción, por lo que ustedes deben plantear un afrontamiento y ajuste del estrés y no una disminución ya que el deportista pasa en ese estado intermedio la mayor parte de su preparación.
- En el caso de las sesiones de dos horas (2 h), esto no es aplicable en nuestra área ya que los atletas no disponen de ese tiempo pues priorizan su preparación atlética que dura alrededor de dos a tres horas, de lunes a viernes y otras hasta sábados. En nuestra experiencia psicodeportiva utilizamos máximo 30 minutos o menos para el entrenamiento psicológico, los deportistas gustan de actividades prácticas y entretenidas por lo que las temáticas deben de tener 10 minutos y la técnica a ejecutarse el restante del tiempo, de lo contrario se aburren y pierden el interés.
- Deberán de contar con el aval de los entrenadores y federación en ese orden para trabajar con la muestra seleccionada.
- De la segunda sesión en adelante ya no es necesario el rapport.
- Se les sugiere que cambien todo aquello que suene a terminología clínica dentro de su propuesta, ejemplo: psicoterapia grupal, psicoterapeuta, paciente entre otros.
- Con el respeto que les tengo a mis maestros que acompañan éste proceso, les aclaro, ésta área es muy práctica y diferente para encasillarla en esquemas preconcebidos.

F:

  
 César Ernesto Ramírez Ortiz  
 Psicólogo clínico y deportivo  
 Ciencias aplicadas al deporte  
 INDES





## HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO




Indicación: Marque con una "X" el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.

Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico	X		
Autoestima	Sesión 2. Autoconcepto	X		
	Sesión 3. Autoconocimiento	X		
	Sesión 4. Autoconocimiento	X		
	Sesión 5. Autoconfianza	X		
Motivación	Sesión 6. Automotivación		X	
	Sesión 7. Automotivación	X		
	Sesión 8. Consecución de objetivos	X		
	Sesión 9. Proyecto de vida	X		
	Sesión 10. Proyecto de vida	X		
Gestión Emocional	Sesión 11. Control de Estrés	X		
	Sesión 12. Control de Estrés	X		

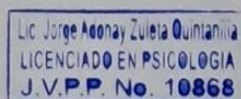
	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales	X		
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva	X		
	Sesión 15. Estrategias de enfrentamiento		X	
Habilidades Sociales	Sesión 16. Empatía	X		
	Sesión 17. Trabajo en equipo	X		
	Sesión 18. Comunicación Asertiva	X		
	Sesión 19. Trabajo en equipo	X		
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico	X		

Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:

- Cuidar los tiempos de las sesiones, debido que en el ámbito deportivo no se permite trabajar tiempos demasiado largos.
- Evitar hacer Rapport en todas las sesiones, solo en las primeras, ya que los atletas ya se conocen con los terapeutas y a veces se distraen fácilmente.
- Al momento de aplicar intervención psicológica deportiva tomar en cuenta los niveles de estrés individuales para la optimización de la actividad en la competición y que tanto puede perjudicar desde los entrenos.
- Apoyarse con los entrenadores para poder realizar una planificación más asertiva y que no perjudique los entrenamientos técnicos y físicos de pista o cancha.

F:   
Nombre: Jorge Zuleta  
Psicólogo deportivo y clínico

Sello:





## HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO



Indicación: Marque con una "X" el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.

Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico	X		
Autoestima	Sesión 2. Autoconcepto	X		
	Sesión 3. Autoconocimiento		X	
	Sesión 4. Autoconocimiento		X	
	Sesión 5. Autoconfianza	X		
Motivación	Sesión 6. Automotivación		X	
	Sesión 7. Automotivación	X		
	Sesión 8. Consecución de objetivos	X		
	Sesión 9. Proyecto de vida		X	
	Sesión 10. Proyecto de vida		X	
Gestión Emocional	Sesión 11. Control de Estrés	X		
	Sesión 12. Control de Estrés	X		

	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales	X		
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva	X		
	Sesión 15. Estrategias de afrontamiento	X		
Habilidades Sociales	Sesión 16. Empatía		X	
	Sesión 17. Trabajo en equipo	X		
	Sesión 18. Comunicación Asertiva	X		
	Sesión 19. Trabajo en equipo	X		
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico	X		

Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:

Observaciones generales al programa:

- Establecer metas a alcanzar con base a los objetivos del programa. Ejemplo: Mejorar en un 75% las habilidades psicológicas para el manejo adecuado del estrés pre competitivo.
- La modalidad de intervención es "Psicoterapia Grupal". Sin embargo, por el tiempo y espacio de los atletas de alto rendimiento se debe considerar en qué etapa de preparación deportiva se va a implementar para que tomen en cuenta la duración de las sesiones y la extensión de las mismas. La sugerencia sería que el programa que se ha diseñado sea implementado en etapa de preparación general para prevenir a través del desarrollo de habilidades dificultades en el manejo del estrés competitivo.
- Recordar que si el programa tiene un enfoque e intervención psicoterapéutica es importante realizar una evaluación previa para conocer el estado actual de los deportistas con respecto al nivel de estrés. Esto a través de una prueba de entrada y una prueba de salida para evaluar la eficacia del programa. Si el programa tiene un enfoque desde la aplicación de la psicología deportiva debe estar orientado a potenciar habilidades en los atletas para prevenir dificultades psicológicas relacionadas con el mal manejo del estrés competitivo.

F:   
Nombre: \_\_\_\_\_

Sello:

Licda. Erika Linero Flores  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
J.V.P.P. No. 10025



## HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO



Indicación: Marque con una "X" el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.

Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico	X		
	Sesión 2. Autoconcepto	X		
Autoestima	Sesión 3. Autoconocimiento	X		
	Sesión 4. Autoconocimiento		X	
	Sesión 5. Autoconfianza	X		
Motivación	Sesión 6. Automotivación		X	
	Sesión 7. Automotivación	X		
	Sesión 8. Consecución de objetivos	X		
	Sesión 9. Proyecto de vida	X		
	Sesión 10. Proyecto de vida		X	
Gestión Emocional	Sesión 11. Control de Estrés	X		
	Sesión 12. Control de Estrés	X		

	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales	X		
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva	X		
	Sesión 15. Estrategias de afrontamiento	X		
Habilidades Sociales	Sesión 16. Empatía		X	
	Sesión 17. Trabajo en equipo	X		
	Sesión 18. Comunicación Asertiva	X		
	Sesión 19. Trabajo en equipo	X		
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico	X		

Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:

- Las actividades marcadas como no esenciales pero útiles, son temas que se pueden abordar de manera sobrepuesta a las demás temáticas de las áreas a las que pertenecen, esto es importante tomarlo en cuenta si en dado caso hay que modificar tiempos y demás.
- Poner atención al uso repetido de actividades de evaluación y/o introspección como el dibujo de sí mismos/as, ya que puede crear un sesgo de aplicación en las personas, se sugiere tener actividades extra en dado caso se llegara a necesitar para la modificación de esta
- Un programa bastante completo, que contempla elementos claves para potenciar a los y las atletas.

F:



Nombre: Kevin Rodolfo Henríquez Herrera

Sello:





## HOJA DE EVALUACIÓN DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICO



Indicación: Marque con una “X” el criterio de validación asignada a las sesiones del programa psicoterapéutico, en base a la evaluación de conocimiento, técnicas, habilidades, tareas, entre otros, de cada una de las cartas metodológicas propuestas.

Área	Temática	Criterios de Evaluación		
		Esencial	Útil, pero no esencial	No esencial
Presentación	Sesión 1. Inicio del proceso Psicoterapéutico	X		
Autoestima	Sesión 2. Autoconcepto	X		
	Sesión 3. Autoconocimiento	X		
	Sesión 4. Autoconocimiento		X	
	Sesión 5. Autoconfianza	X		
Motivación	Sesión 6. Automotivación		X	
	Sesión 7. Automotivación		X	
	Sesión 8. Consecución de objetivos	X		
	Sesión 9. Proyecto de vida	X		
	Sesión 10. Proyecto de vida	X		
Gestión Emocional	Sesión 11. Control de Estrés	X		
	Sesión 12. Control de Estrés	X		

	Sesión 13. Pensamientos disfuncionales	X		
	Sesión 14. Ansiedad pre competitiva	X		
	Sesión 15. Estrategias de afrontamiento	X		
Habilidades Sociales	Sesión 16. Empatía		X	
	Sesión 17. Trabajo en equipo	X		
	Sesión 18. Comunicación Asertiva	X		
	Sesión 19. Trabajo en equipo	X		
Cierre	Sesión 20. Finalización del proceso psicoterapéutico	X		

Comentarios, retroalimentación o sugerencia sobre la propuesta:

Me gustó mucho el orden y las técnicas utilizadas. En general el plan de tratamiento me parece bastante acertado y funcional para la población con que se va a trabajar.



F:

Nombre: Rebeca Maria Ramirez Rossi



Sello:

Apéndice #5. Cuadro de Resultados de validación de programa de intervención Psicoterapéutica

Jurado	Juez 1			Juez 2			Juez 3			Juez 4			Juez 5			Formula
N de sesión	E	U	N	E	U	N	E	U	N	E	U	N	E	U	N	$IVC = \frac{ne-N/2}{N/2}$
1	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
2	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
3	X			X				X		X			X			$IVC = \frac{4-5/2}{5/2} = 0.6$
4	X			X				X			X			X		$IVC = \frac{2-5/2}{5/2} = -0.2$
5	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
6		X			X			X			X			X		$IVC = \frac{0-5/2}{5/2} = 0$
7	X			X			X			X				X		$IVC = \frac{4-5/2}{5/2} = 0.6$
8	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
9	X			X				X		X			X			$IVC = \frac{4-5/2}{5/2} = 0.6$
10	X			X				X			X		X			$IVC = \frac{3-5/2}{5/2} = 0.2$
11	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
12	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
13	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
14	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
15	X				X		X			X			X			$IVC = \frac{4-5/2}{5/2} = 0.6$
16	X			X				X			X			X		$IVC = \frac{2-5/2}{5/2} = -0.2$
17	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
18	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
19	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$
20	X			X			X			X			X			$IVC = \frac{5-5/2}{5/2} = 1$

## Apéndice #6. Jurado Evaluador

- **Cesar Ernesto Ramirez Ortiz**  
Psicólogo Clínico y deportivo en el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES)
- **Jorge Adonay Zuleta Quintanilla**  
Psicólogo Clínico y deportivo en el Instituto Nacional de Deportes de El Salvador (INDES), Federación Salvadoreña de Balonmano
- **Erika Lineth Ramirez Flores**  
Psicóloga Clínica y Deportiva en el Instituto Nacional de Deportes de El Salvador (INDES), Federación Salvadoreña de Karate y Taekwondo
- **Kevin Rodolfo Henriquez Herrera**  
Psicólogo Clínico y Deportivo en Proyecto Deportivo Integral un Try por la Paz, Federación Salvadoreña de Rugby
- **Rebeca Maria Ramirez Rossi**  
Psicóloga Clínica y Deportiva en el Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador (INDES)