

**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA
UNIDAD DE POSGRADO**



MAESTRÍA

“PSICOTERAPIA GESTÁLTICA”

**GESTALT COACHING PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD
DE CONCENTRACIÓN EN EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DE
ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO**

Tesis para Optar al Grado de Maestría

POR: RENÉ WALTER ALMENDARES FLORES

TUTOR: Msc. LUIS CABALLERO BARRIOS

La Paz – Bolivia

Marzo, 2021

AGRADECIMIENTOS

*A Dios, a la Virgen de Copacabana y Luján por darme el aliento vital para seguir transitando
mi camino en esta vida.*

A mi sostén, mi apoyo y mujer de mi vida: Zenia ¡Te amo!

A mis hijos: Santiago, Julián y Luján, por ser la luz que iluminan, inspiran y motivan mi Ser.

*A mis padres René e Isabel. Por la vida que me dieron y me siguen dando en todo momento y
por ser mi eterno apoyo.*

*A mis seres queridos que partieron: Cástulo, Inés, Didi, Petitar, Mami, Tato, por haberme
dado tanto y por mostrarme lo que puedo llegar a Ser.*

*A mi maestro en este camino: Axel Persello, por mostrarme el camino del Coaching, la PNL y
la Gestalt.*

*A mis maestros Gestálticos bolivianos y extranjeros de toda mi formación desde el Diplomado
y la Maestría.*

*A mis compañeros de la Maestría, por ser mis maestros y espejos que necesitaba para mi
crecimiento.*

*A mis alumnos por fortalecerme en todo momento con sus palabras
A la vida.*

| | |
|---|-----------|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
| CAPÍTULO I..... | 2 |
| PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... | 2 |
| 1.1 ANTECEDENTES | 2 |
| 1.1.1 Antecedentes del problema..... | 3 |
| 1.1.2 Antecedentes teóricos..... | 5 |
| 1.2 PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN | 6 |
| 1.2.1 Planteamiento del problema. | 6 |
| 1.2.2 Formulación del problema..... | 7 |
| 1.3 OBJETIVOS..... | 7 |
| 1.3.1 Objetivo general. | 7 |
| 1.3.2 Objetivos específicos..... | 7 |
| 1.4 HIPÓTESIS | 8 |
| 1.5 JUSTIFICACIÓN..... | 8 |
| CAPÍTULO II..... | 10 |
| MARCO TEÓRICO..... | 10 |
| 2.1 INTRODUCCIÓN..... | 10 |
| 2.2 ENFOQUE EPISTEMOLÓGICO..... | 10 |
| 2.3 ENFOQUE TEÓRICO..... | 11 |
| 2.4 PRESENTACIÓN DE LOS TEMAS..... | 12 |
| 2.5 CONCENTRACIÓN..... | 12 |
| 2.5.1 Teorías de concentración..... | 12 |
| 2.5.2 Definición de concentración..... | 14 |
| 2.5.3 Proceso de la desconcentración..... | 14 |
| 2.5.4 Proceso de la concentración..... | 15 |
| 2.5.5 Factores que contribuyen a la concentración..... | 16 |
| 2.5.6 Potenciar la capacidad de concentración desde la Gestalt..... | 16 |
| 2.6 GESTALT COACHING..... | 17 |
| 2.6.1 Gestalt..... | 17 |
| 2.6.2 Técnicas en terapia gestáltica. | 22 |
| 2.6.3 Las funciones del self..... | 24 |
| 2.6.4 Coaching..... | 26 |
| 2.6.5 La fusión de la terapia Gestáltica y el Coaching..... | 30 |
| 2.7 DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO..... | 31 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 2.7.1 | Definición de alto rendimiento. | 31 |
| 2.7.2 | Legislación del Estado Plurinacional de Bolivia respecto al Alto Rendimiento..... | 32 |
| 2.7.3 | Deportistas de ‘alto rendimiento’ | 32 |
| 2.7.4 | Qué se entiende por plan de entrenamiento. | 33 |
| 2.7.5 | Organización del deporte de alto rendimiento en Bolivia..... | 34 |
| 2.8 | CONTEXTO..... | 34 |
| CAPÍTULO III | | 35 |
| METODOLOGÍA | | 35 |
| 3.1 | ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN..... | 35 |
| 3.2 | VARIABLES | 35 |
| 3.2.1 | Definición. | 35 |
| 3.2.2 | Operacionalización. | 37 |
| 3.3 | POBLACIÓN Y SUJETOS..... | 38 |
| 3.4 | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN..... | 39 |
| 3.5 | AMBIENTE DE INVESTIGACIÓN | 41 |
| 3.6 | PROCEDIMIENTO | 41 |
| CAPÍTULO IV | | 42 |
| PRESENTACIÓN DE RESULTADOS..... | | 42 |
| 4.1 | CRONOGRAMA Y NÚMERO DE SESIONES REALIZADAS | 42 |
| 4.2 | RESUMEN Y ANÁLISIS DE LAS SESIONES | 42 |
| 4.2.1 | Síntesis y análisis sesión 01 | 42 |
| 4.2.2 | Síntesis y análisis sesión 02..... | 45 |
| 4.2.3 | Síntesis y análisis sesión 03 | 50 |
| 4.2.4 | Síntesis y análisis sesión 04..... | 53 |
| 4.2.5 | Síntesis y análisis sesión 05..... | 55 |
| 4.2.6 | Síntesis y análisis sesión 06..... | 58 |
| 4.2.7 | Síntesis y análisis sesión 07..... | 61 |
| 4.2.8 | Síntesis y análisis sesión 08..... | 64 |
| 4.2.9 | Síntesis y análisis sesión 09..... | 66 |
| 4.2.10 | Síntesis y análisis sesión 10..... | 70 |
| 4.2.11 | Síntesis y análisis sesión 11 | 73 |
| 4.2.12 | Síntesis y análisis sesión 12..... | 75 |
| 4.2.13 | Síntesis y análisis sesión 13..... | 77 |
| 4.2.14 | Síntesis y análisis sesión 14..... | 79 |
| 4.2.15 | Síntesis y análisis sesión 15..... | 80 |
| 4.3 | REGISTRO DE OBSERVACIÓN..... | 84 |

| | | |
|---|---|------------|
| 4.4 | LOGROS OBTENIDOS CON CADA DEPORTISTA | 86 |
| 4.5 | ANÁLISIS DE LA FUNCIÓN DEL SELF POR DEPORTISTA | 93 |
| 4.5.1 | Raquetbolista01 | 93 |
| 4.5.2 | Raquetbolista02 | 94 |
| 4.5.3 | Raquetbolista03 | 95 |
| 4.6 | PRE Y POST EVALUACIÓN A TRAVÉS DEL TEST DE INTERFERENCIA COGNITIVA | 96 |
| 4.7 | ANÁLISIS DEL TOQS POR DEPORTISTA Y POR REACTIVO | 100 |
| 4.7.1 | Raquetbolista 01 | 100 |
| 4.7.2 | Raquetbolista 02 | 111 |
| 4.7.3 | Raquetbolista 03 | 128 |
| 4.7.4 | Total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescalas del TOQS | 141 |
| CAPÍTULO V | | 147 |
| 5.1 | CONCLUSIONES..... | 147 |
| 5.2 | RECOMENDACIONES | 151 |
| BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA | | 153 |
| ANEXOS | | 1 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|---|-----|
| <i>Tabla 1 Operacionalización de variables</i> | 37 |
| <i>Tabla 2 Universo de deportistas en el CAR de raquetbol y BMX</i> | 38 |
| <i>Tabla 3 Número de reactivo por cada subescala del TOQS</i> | 40 |
| <i>Tabla 5 Fechas y números de sesiones realizadas en este programa de concentración</i> | 42 |
| <i>Tabla 6 Registro de observación sesión 6</i> | 84 |
| <i>Tabla 7 Registro de observación post PGC</i> | 85 |
| <i>Tabla 8 Logros obtenidos por Piloto BMX01</i> | 86 |
| <i>Tabla 9 Logros obtenidos por Raquetbolista01</i> | 88 |
| <i>Tabla 10 Logros obtenidos por Raquetbolista02</i> | 89 |
| <i>Tabla 11 Logros obtenidos por Raquetbolista03</i> | 91 |
| <i>Tabla 12 Pre y post evaluación por deportista del TOQS</i> | 97 |
| <i>Tabla 13 Escala de Lickert aplicada al TOQS</i> | 98 |
| <i>Tabla 14 Decremento en % de los promedios del pre y post evaluación TOQS por deportista</i> | 99 |
| <i>Tabla 15 Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista01</i> | 110 |
| <i>Tabla 16 Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista02</i> | 127 |
| <i>Tabla 17 Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista03</i> | 140 |
| <i>Tabla 18 Sumatoria total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescalas del TOQS</i> | 141 |
| <i>Tabla 19 Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos irrelevantes para la tarea</i> | 143 |
| <i>Tabla 20 Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos irrelevantes para la tarea</i> | 145 |
| <i>Tabla 21 Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos de escape</i> | 146 |
| <i>Tabla 22 Comparación de promedios totales de pre y post TOQS</i> | 149 |
| <i>Tabla 23 Testimonios de los deportistas al final del presente PGC</i> | 150 |

ÍNDICE DE GRÁFICOS

| | |
|---|------------|
| <i>Gráfico 1 Metodología y fases del proceso de Coaching.....</i> | <i>29</i> |
| <i>Gráfico 2 Razones por las que actualmente dicen perder los deportistas.....</i> | <i>44</i> |
| <i>Gráfico 3 Mención de necesidades de profesionales especializados para entrenamiento físico</i> | <i>48</i> |
| <i>Gráfico 4 Recursos personales para lograr el objetivo visualizado</i> | <i>49</i> |
| <i>Gráfico 5 Factores importantes de la respiración para el 'aquí y ahora'.....</i> | <i>53</i> |
| <i>Gráfico 6 Aspectos difíciles de los deportistas (%).....</i> | <i>68</i> |
| <i>Gráfico 7 Aspectos difíciles desde que me dedico al alto rendimiento</i> | <i>69</i> |
| <i>Gráfico 8 Promedios del pre y post evaluación TOQS por deportista.....</i> | <i>98</i> |
| <i>Gráfico 9 Total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescala del TOQS (%)</i> | <i>142</i> |

ABREVIATURAS

PGC: Programa de Gestalt Coaching

RESUMEN

Para el deporte de alto rendimiento un aspecto clave es el dilucidar formas para fortalecer la capacidad de concentración. En esta investigación con metodología interventivo-formativa, se exploraron diferentes conceptos, herramientas y recursos desde la Psicoterapia Gestáltica y el Coaching para lograr este fin, desde la propuesta de Gestalt Coaching. Se pudo advertir de que, con la generación de objetivos específicos y detallados a nivel visual, auditivo y kinestésico, el saber cómo volver al presente, el diferenciar tipos de pensamientos, el estar presente durante el proceso, el frustrar diferentes interruptores, el darse cuenta, el trabajar opuestos, el ajuste creativo, la responsabilidad, tener opciones con un plan de acción, entre otros; se puede desarrollar la capacidad de concentración, lo cual no solo tiene beneficio directo en el deporte, sino en el diario vivir en todos los aspectos de la vida. Este hecho se determinó a través de pre y post evaluaciones, como el TOQS y testimonios de los deportistas de cada una de las quince sesiones que se tuvo con los cuatro deportistas paceños de alto rendimiento que participaron. Todo esto confirma que este programa sí fortaleció la capacidad de concentración.

Palabras clave: Gestalt Coaching, concentración, deporte, alto rendimiento, plan entrenamiento, objetivos específicos.

Abstract

For high-performance sports, a key aspect is to elucidate ways to strengthen the ability to concentrate. In this research with interventional-formative methodology, different concepts, tools and resources from Gestalt Psychotherapy and Coaching were explored to achieve this end, from the Gestalt Coaching proposal. It was noted that, with the generation of specific and detailed goals at a visual, auditory and kinesthetic level, knowing how to return to the present, differentiating types of thoughts, being present during the process, frustrating different switches, realizing , working opposites, creative adjustment, responsibility, having options with an action plan, among others, the ability to concentrate can be developed, which not only has direct benefit in sports, but also in daily life in all life aspects. This fact was determined through pre and post evaluations such as the TOQS and testimonies of the athletes of each of the fifteen sessions that were held with the four high-performance athletes from La Paz who participated. All this confirms that this program did strengthen the ability to concentrate.

Keywords: Gestalt Coaching, concentration, sport, high performance, training plan, specific goals.

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de investigación consiste en el abordaje de Gestalt Coaching para el desarrollo de la capacidad de concentración dentro de la periodización de las fases de preparación, competencia y transición del plan de entrenamiento de atletas de alto rendimiento.

Lo que se pretende es explorar las razones por las cuales en momentos decisivos los atletas bajan su rendimiento, dejando de lograr medallas para el departamento y el país, para posteriormente poder potenciar su concentración a través de diferentes técnicas desde la fusión de los modelos de Coaching y la Terapia Gestáltica.

El objetivo es aplicar un programa para fortalecer la capacidad de concentración de los atletas como aspecto clave para el logro de sus objetivos deportivos.

El modelo por aplicar en esta investigación será el enfoque de Gestalt Coaching.

La metodología del presente estudio es interventivo-formativo con aplicación del Ciclo de Experiencia gestáltico, técnicas gestálticas: supresivas, expresivas e integrativas de polaridades, así como entrenamiento específico en la atención y contacto a través de entrevistas personales y diferentes observaciones al comienzo y al final del presente estudio, con deportistas que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento - GAMLP: tres raquetbolistas y un piloto de BMX.

Esta investigación se enfocó en el periodo de preparación del plan de entrenamiento deportivo como aspecto clave para la competencia, en un momento en el que el mundo entero atraviesa por la pandemia del Covid-19. Cabe aclarar, sin embargo, que este el programa se puede aplicar en cualquier fase de la periodización deportiva.

CAPÍTULO I

PROBLEMA Y OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

Esta investigación consiste en un programa para trabajar un aspecto vital de la realidad competitiva del deportista de alta competencia: la concentración. En específico para potenciar a atletas de raquetbol y BMX de alto rendimiento en momentos de alta competencia del ciclo olímpico a nivel nacional e internacional; con deportistas que son parte del Centro de Alto Rendimiento (CAR) del Gobierno Autónomo de la ciudad de La Paz (GAMLPA) ubicado en el Stadium Lastra, zona de Sopocachi de la ciudad de La Paz, entre abril y diciembre del presente año. Cabe señalar que los raquetbolistas parte del CAR son los campeones de la gestión 2019 y representantes del departamento de La Paz con posibilidad de ser selección Bolivia y el piloto de BMX es campeón nacional 2019 y ex selección Bolivia en torneos profesionales.

En todo el mundo el 11 de marzo del 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) determinó bajo su evaluación que el COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia¹. Hasta el 18 de junio del 2021 se han confirmado más de 117.108.695 (ciento diecisiete millones ciento ocho mil seiscientos noventa y cinco) y 3.840.223 (tres millones ochocientos cuarenta mil doscientos veintitrés) personas perdieron la vida a nivel global². En Bolivia, desde la declaración de pandemia por la OMS hasta junio de 2021 se dispuso de cuarentena rígida y diferentes modalidades de cuarentenas flexibles, de acuerdo con la situación de cada ciudad del país.

A nivel deportivo el Comité Olímpico Internacional (COI) en declaración conjunta con el Comité Organizador de Tokio 2020 y el Primer Ministro de Japón Abe Shinzo en fecha 24 de marzo concluyeron que los XXXII Juegos Olímpicos de Tokio deben reprogramarse posterior a 2020 pero no más tarde del verano de 2021. Es así, que el 30 de marzo del año 2020

¹ <https://www.who.int/es/news-room/detail/08-04-2020-who-timeline---covid-19>

² <https://covid19.who.int/>

mencionadas instituciones acordaron que las nuevas fechas de las XXXII Olimpiadas serán del 23 de julio al 8 de agosto de 2021.

Bajo este escenario de pandemia en el mundo, cuarentena total en Bolivia y la reprogramación de la XXXII Olimpiada, todas las federaciones panamericanas, sudamericanas y nacionales que son parte del ciclo olímpico se han encontrado bajo incertidumbre con cronogramas deportivos inciertos. Sin embargo, a pesar de esta coyuntura los deportistas de alto rendimiento del CAR han seguido con programas de entrenamiento a la espera de las nuevas fechas del deporte a nivel nacional e internacional. Por supuesto que este escenario excepcional ha generado un gran desafío para los deportistas por las características de incertidumbre respecto a fechas, a sus propias carreras deportivas, a la adecuación de su entrenamiento en sus casas y por supuesto a su concentración en sus entrenamientos.

La población sujeta a esta investigación se constituye en deportistas bolivianos que comprenden edades entre 15 a 25 años, de ambos sexos, del deporte de raquetbol y BMX, que forman parte del CAR como becados, que tienen competencias departamentales, nacionales e internacionales.

En el periodo que se realizó la tesis, el país, así como el planeta entero, estuvo bajo diferentes restricciones de movilidad y cuarentena. En Bolivia, en un primer momento hasta el treinta y uno de marzo, en una segunda instancia hasta el 30 de abril y una tercera hasta el 31 de mayo del 2020 para luego tener una cuarentena flexible con diferentes restricciones en especial a nivel deportivo, por lo que las competencias fueron pausadas. Sin embargo, la fase preparatoria³ de los atletas estuvo en marcha a pesar de estar en una situación de pandemia y cuarentena, en todos los casos a nivel físico, al menos.

1.1.1 Antecedentes del problema.

El deporte boliviano a nivel histórico es pobre en la obtención de logros importantes a nivel deportivo. Por ejemplo, no existe ninguna medalla dentro de la más alta competencia deportiva como es una olimpiada. Dentro de los eventos deportivos del ciclo olímpico: Juegos

³ Ver punto 2.7.4.2 – Fase Preparatoria.

Bolivarianos, Juegos Odesur y Juegos Panamericanos los resultados son calamitosos, ocupando los puestos más bajos del continente.

Si se habla del deporte bandera mundial, el fútbol, la realidad boliviana no es distinta. La última clasificación a un mundial fue en el año 1994 (27 años atrás), con una realidad en las últimas cinco eliminatorias muy crudas para nuestra realidad, no pasando del puesto nueve (de diez competidores).

Lo que se pretende con esta investigación es explorar diferentes formas por las cuales los deportistas no logran mantener su nivel deportivo en momentos álgidos y decisivos de competencias.

Sin duda alguna los logros deportivos de un país son el resultado de un trabajo integral en diferentes áreas y con diferentes participantes como: el Estado con sus políticas gubernamentales de apoyo y desarrollo de deportistas, los entrenadores y cuerpo técnico a la altura de las circunstancias, área médica y recuperación, nutricionistas, planificación deportiva, entrenamiento visomotor y biomecánica, equipo de entrenamiento mental y emocional.

A pesar de carecer de gran parte de estas áreas, los deportistas bolivianos son muy hábiles a nivel técnico y táctico, con una llamativa fortaleza física donde determinados deportistas en entrenamientos y torneos de la región sobresalen de manera importante, sin embargo, estos mismos deportistas en torneos nacionales o internacionales opacan su desenvolvimiento ya sea en todo el transcurso del torneo o en momentos - puntos críticos de definición competitiva.

En el siguiente cuadro se puede resumir lo mencionado anteriormente:

| CAUSAS | PROBLEMAS | EFFECTOS |
|--|--|--|
| Presión personal por un torneo oficial con momentos y/o puntos críticos de definición en la competencia. | Desconcentración de su estado óptimo de sus periodos de pre-competencia, competencia y post-competencia. | Desempeño en competencia oficial por debajo de su desempeño real (de entrenamiento). |
| Comparación personal frente a otros deportistas | | |
| Falta de motivación y distracción en la fase preparatoria (entrenamientos). | | |

1.1.2 Antecedentes teóricos.

Dentro de los trabajos alrededor del tema de investigación, se tiene el de Stuart N.(2009) con la Aplicación de la Teoría Gestalt al Coaching, donde se destaca que es esencial que el Coach tome tiempo para crear la presencia personal y el espacio profesional que respaldará el contacto, la seguridad y la confianza. Hacerlo puede ayudar al cliente a desarrollar el interés y entusiasmo. Del mismo modo, la teoría de la Gestalt tiene como base la noción de que el crecimiento y el desarrollo surgen de la conciencia. A nivel teórico, este artículo sustenta la aplicación de la teoría de la Gestalt en el proceso de Coaching, la importancia del contacto y desarrollo de la conciencia. Sin embargo, no menciona la aplicación de modelos de Gestalt dentro del Coaching (págs. 230-240)

Por otro lado, también se tiene la investigación de la Inteligencia emocional en Coaching: desafiando al mundo a través de la perspectiva Gestalt, en la cual se analiza la relación entre inteligencia emocional, teoría de la Gestalt y Coaching profesional. Enfatizando la inteligencia emocional como teoría Gestalt, donde la emoción es la energía que puede encender el rendimiento y el movimiento (Victoria A. Resnick, 2016, págs. 302-309).

Además, por su parte Wright (2012) realizó el estudio denominado Just Do It – Estudio de caso en Gestalt Coaching experimental, con el objetivo de demostrar el valor de la experimentación

física en el proceso de Coaching para aumentar conciencia del cliente y mejorar el potencial de transformación. Los resultados de este estudio encuentran que la experimentación física durante el entrenamiento puede crear conciencia para ambos, cliente y Coach, y crear dinámicas poderosas en y entre ellos para catalizar el cambio. Este estudio de caso de investigación de acción implicó trabajar con un individuo cliente de coaching utilizando un enfoque experimental orientado a la Gestalt. El aporte de este estudio de caso ayudará a otros profesionales de Coaching a comprender y aplicar un enfoque orientado a la Gestalt a su propio pensamiento y práctica, así como el uso y la aplicación de técnica; a diferencia del coaching caracterizado por la conversación convencional, puede liberar y crear visión poderosa, energía y potencial transformador. Además de tener claridad sobre el proceso: sesión 1.- polaridades; sesión 2.- Representaciones; sesión 3.- Role play. Esta investigación, sin embargo, no detalla qué experimentos fueron realizados (págs. 302-309).

1.2 Problema de la investigación

1.2.1 Planteamiento del problema.

En este estudio, se busca desarrollar la capacidad de concentración dentro de la periodización⁴ del plan de entrenamiento deportivo a través de un Programa de Gestalt Coaching (PGC), específicamente en deportistas de alto rendimiento. Esto implica identificar las resistencias que impiden tener contacto con el ambiente a través de Ciclo de Experiencia, para luego dirigir la atención a lo importante, que viene a ser el aquí y ahora bajo una atención plena a través de diferentes técnicas de la Terapia Gestáltica bajo la estructura de sesiones del coaching.

En ese contexto será imperativo el profundizar en qué medida y de qué forma el PGC influirá en la concentración de los deportistas de alto rendimiento.

Se busca establecer formas para desarrollar la capacidad de concentración en deportistas entre 15 a 25 años, que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento; en pro de alcanzar las metas

⁴ Ver referencia en el punto 2.7.4.1 – Periodización.

deportivas de los atletas, dentro de las fases de preparación (entrenamientos), de competencia y transición.

1.2.2 Formulación del problema.

1.2.2.1 *Pregunta fundamental.*

¿Se puede fortalecer la capacidad de concentración a través de un Programa de Gestalt Coaching dentro del plan de entrenamiento de los atletas de alto rendimiento?

1.2.2.2 *Preguntas complementarias.*

- ¿En qué medida el PGC influye en la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP?
- ¿Cuál es la forma en la que el PGC influye en la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP?
- ¿La concentración de los deportistas del CAR-GAMLP experimenta cambios después de la aplicación del PGC?
- ¿En qué medida la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP se transforma después de la aplicación del PGC?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general.

Fortalecer la concentración dentro del plan de entrenamiento deportivo de los atletas de alto rendimiento del CAR-GAMLP a través de la aplicación del PGC.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Establecer en qué medida el PGC influye en la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP.
- Distinguir las formas en cómo el PGC influye en la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP.
- Constatar el desarrollo de la concentración de los deportistas del CAR-GAMLP después de la aplicación del PGC.

- Describir las formas de concentración que se desarrollan en los deportistas del CAR-GAMLP luego de la aplicación del PGC.

1.4 Hipótesis

La presente investigación plantea la hipótesis de que el Programa de Gestalt Coaching potenciará la capacidad de concentración de los deportistas que son parte del Centro de Alto Rendimiento del GAMLP dentro de la periodización del plan de entrenamiento deportivo de los atletas de alta competencia.

1.5 Justificación

Dentro del deporte existen tres áreas que forman parte del éxito deportivo, estas son: la parte técnica (propia del deporte), la parte física (respecto a la fuerza, potencia, velocidad, resistencia) y la parte mental (que implica la parte de entrenamiento cognitivo y emocional). Muchos autores e incluso los propios deportistas de élite afirman que la diferencia entre el medallista de oro (el campeón) y los otros competidores será ante todo la parte mental, porque valga la redundancia, en el nivel élite deportivo todos ellos a nivel físico y técnico tienen niveles similares.

Dentro de la parte mental del juego se encuentra la concentración, preámbulo y requisito para el estado más deseado dentro del deporte, que es el estado de FLUJO. Estado en el que el deportista se encuentra absorto, inmerso en su actividad, en disfrute de lo que hace. De acuerdo con diferentes estudios no es posible entrar directamente en este estado, ya que es similar al enamoramiento (no se lo puede agendar), pero sí es posible potenciar los requisitos ineludibles para este estado, en este caso la concentración.

Se dice que el éxito de la selección de 1994 conducida por el entrenador Xavier Azkargorta fue el manejo psicológico del equipo, sin embargo, dentro de nuestra realidad no se tienen programas de entrenamiento para el deportista a nivel mental y emocional.

Si se habla de la alta competencia deportiva, ésta es de vital importancia para los países, pues éstos se consideran embajadores representantes de pueblos, ciudades, culturas. Debido a la exposición mundial de sus actuaciones, mencionados deportistas pueden tener influencia profunda sobre sus comunidades.

Dentro de la periodización del plan de entrenamiento deportivo se encuentra la fase de competencia, la cual si la fase preparatoria es inadecuada (entrenamientos), el rendimiento no se maximizará durante la fase competitiva porque no se han desarrollado las adaptaciones fisiológicas necesarias para un rendimiento óptimo (Bompa & Haff, 2009, pág. 128).

Es por esta razón, que, desde el punto de vista de esta investigación, se considera de alta importancia el desarrollar un Programa basado en Gestalt Coaching para el desarrollo de la capacidad de concentración dentro de la fase de preparación de su plan de entrenamiento deportivo, como aspecto clave para la fase de competencia de los atletas de alto rendimiento.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Introducción

En el presente marco teórico se presentarán los temas relacionados a la presente tesis que serán las herramientas desde las cuales se comprenderá, permitirá el análisis de la información, de los datos y los resultados de esta investigación, las cuales tienen que ver con la concentración, el Gestalt Coaching donde se detallará las teorías y conceptos de la Terapia Gestalt, el Coaching y su fusión. Asimismo, al ser una investigación basada en el deporte de alto rendimiento se realizará un detalle de los conceptos que atañen a esta particular modalidad deportiva que forman parte de la alta competencia.

2.2 Enfoque epistemológico

El enfoque epistemológico de la presente investigación está relacionado con concebir al mundo en que existimos como un organismo vivo con un gran énfasis por el cuidado de la vida, en este caso específico por el cuidado de los deportistas de alto rendimiento, los cuales involucran mucho tiempo, mucha energía, mucho dinero en la construcción de habilidades técnicas de movimiento; sin embargo, gran parte de ellos llega a un techo donde no se es posible la espontaneidad y se vive en la frustración.

Se entiende al mundo como organismo vivo en el sentido de que el entorno en todo momento está brindando nuevas posibilidades, nuevas novedades donde los organismos, incluyendo el ser humano, vive manteniendo su diferencia y nutriéndose para nutrir a su vez todas las acciones del organismo (llámese ser humano), los cuales tienen una consecuencia directa en su entorno.

Se estudiarán diferentes formas de contactar el aquí y el ahora aprovechando las posibilidades del entorno, que en términos deportivos se llama estar ‘concentrado’, esto con el fin de buscar el disfrute dentro de la alta competencia deportiva, tomando esta competencia como una oportunidad para expresar de manera auténtica y espontánea el propio ser del deportista bajo un objetivo deportivo que fungirá como guía de hacia dónde se dirige el deportista con la seguridad

de que su recurso más preciado es estar presente en el aquí y ahora en contacto hacia la novedad asimilable y también a la novedad no asimilable. Para fines de esta investigación este aspecto significa el cuidar a sí mismo su vida.

2.3 Enfoque teórico

Esta investigación está sostenida bajo la teoría de la Terapia Gestáltica y el Gestalt Coaching, donde por un lado se especifica y se hace medible un futuro deseado bajo un tiempo determinado (complemento de Coaching a la terapia gestáltica a través de los objetivos SMART⁵) y frustra todo aquello que esté evitando que el deportista pueda contactarse en el aquí y ahora, es decir esté concentrado en su actividad deportiva.

La posibilidad de tener objetivos medibles es fundamental, ya que tendemos a centrar nuestros esfuerzos en lo que se mide y esto nos da siempre la posibilidad de mejora (O'Neill & Conzemius, 2001, pág. 17). Siendo el deporte una actividad donde los resultados determinarán los puestos, la medición se entiende como un criterio de alta importancia.

Se entiende que este enfoque es una nueva propuesta respecto a los antecedentes teóricos del Gestalt Coaching⁶ donde se hace gran énfasis en la importancia del contacto, del desarrollo de la conciencia (Stuart N., 2009, págs. 230-240); se enfatiza la inteligencia emocional a través de la perspectiva Gestalt en la cual menciona a la emoción como la energía que puede encender el rendimiento y el movimiento (Victoria A. Resnick, 2016, págs. 302-309) y se demuestra el valor de la experimentación física en el proceso de Coaching para aumentar la conciencia del cliente y mejorar el potencial de transformación (Wright, 2012, págs. 302-309).

De la misma manera se observa que en esta propuesta de esta investigación se rescata la bibliografía consultada en relación a Gestalt Coaching⁷, en la cual se mencionan diferentes definiciones, por ejemplo: entre el Coaching y la terapia comparten elementos comunes como

⁵ Ver referencia en el punto 2.6.4.6 – S.M.A.R.T. goals.

⁶ Ver referencia en el punto 1.1.2 – Antecedentes teóricos.

⁷ Ver referencia en el punto 2.6.5 – La fusión de la terapia Gestáltica y el Coaching.

la conversación, la ‘forma de ser’ del profesional y el logro de objetivos de un cliente; aunque no se detalla la metodología específica para determinar estos objetivos (Nancy Rutkowski, 2014, pág. 147). Por otro lado (Bluckert, 2015, pág. 195) comparte que la consecuencia del Gestalt Coaching es a menudo una reconfiguración interior del yo, una nueva forma de ver y percibir donde no siempre el resultado más significativo será enfatizar los planes de acción prácticos. Asimismo (Canic, 2016, pág. 70) sostiene que el Gestalt Coaching se centra en la relación, el diálogo auténtico entre el Coach y el cliente y diferentes técnicas basadas principalmente en el contacto y la conciencia.

2.4 Presentación de los temas

En este apartado se tocarán temas de alta importancia, por ejemplo, la definición de concentración desde la cual se enfocará la presente investigación, el proceso de desconcentración y proceso de concentración, todo esto desde el enfoque gestáltico.

En el capítulo relacionado a Gestalt Coaching se abordarán los conceptos de aquí y ahora, darse cuenta, ajuste creativo, ciclo de la experiencia, mecanismos neuróticos, polaridades, responsabilidad y las técnicas en terapia gestáltica. Asimismo, en el acápite de Coaching el foco será el proceso de coaching, la herramienta de generación de objetivos y la visión específica del Coaching Deportivo, para luego concluir con diferentes miradas de la fusión de Gestalt Coaching y la propuesta generada para esta tesis.

Dentro de lo que implica el capítulo de deportistas de alto rendimiento se entenderá qué se entiende por deporte de alto rendimiento, las particularidades de los deportistas que son parte de esta modalidad y lo que implica para ellos un plan de entrenamiento.

2.5 Concentración

2.5.1 Teorías de concentración.

De acuerdo con (Moran A. , 2004) la concentración es la capacidad para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación determinada, por ejemplo,

los futbolistas se concentran cuando intentan asimilar las instrucciones del entrenador antes de un partido importante⁸ (pág. 96).

Para (Pérez, Cruz, & Roca, 1995) la concentración es atender exclusivamente a aquello que me ayuda a ejecutar lo que voy hacer a continuación. Dentro del mundo del deporte estar concentrado significa tener la atención constantemente en la tarea que estamos realizando. El tema es que la tarea es complicada, y hay que atender a diferentes cosas en los momentos apropiados (págs. 169,170)

Según (O'Connor, NLP AND SPORTS - How to win the mind game, 1999) la concentración es la capacidad de estar en el momento, de dirigir su atención a lo que es importante sin distraerse. Es el camino real hacia el estado de flujo. Cuando te concentras, eliminas todas las distracciones, ya sean del exterior (por ejemplo, los funcionarios o el ruido de la multitud) o del interior (por ejemplo, las voces internas que dicen lo difícil o fácil que es ganar) (pág. 16).

Por otro lado, (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006) mencionan que, en nuestra sociedad, la concentración es considerada un esfuerzo deliberado, constante y extenuante, algo que nos obligamos a hacer. Es lo que se puede esperar de la gente que tiene neuróticamente a mandar, conquistar y obligarse a sí misma. La concentración sana y orgánica generalmente no se llama concentración, sino que, en las raras ocasiones en que ocurre, se llama atracción, interés, fascinación o estar absortos. Fíjate en los niños cuando juegan y verás que están concentrados en lo que están haciendo hasta tal punto que es difícil distraer su atención. Vas a darte cuenta también de que están excitados con lo que están haciendo. Estos dos factores, la atención sobre el objeto o la actividad y la excitación de la necesidad, interés o deseo satisfecho a través de aquello a lo que se está atento son la esencia de la concentración sana (pág. 372).

En la concentración deliberada prestamos atención a lo que sentimos que ‘debemos’ y al mismo tiempo apartamos la atención de otras necesidades o intereses. Cuando “tenemos” que emprender una tarea concreta, somos afortunados si la concentración deliberada puede volverse

⁸ Traducción realizada del texto original en inglés.

concentración espontánea y nos valemus libremente de una cantidad cada vez mayor de nuestras capacidades hasta que la tarea está terminada (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 372).

2.5.2 Definición de concentración.

De acuerdo con (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006) la definición de concentración es: “cuando aquello a lo que estamos atentos nos atrae por sí mismo e incluye toda la gama de nuestros intereses presentes” (pág. 372).

2.5.3 Proceso de la desconcentración.

Según (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006) en los casos en que la personalidad está dividida respecto a una situación dada, de forma que la parte que intenta la tarea se encuentra enfrentada a una resistencia obstaculizadora, el potencial completo de la persona no puede fluir libremente hacia el objeto de la atención, ya que una parte está fijada sobre otra cosa, probablemente en el propio intento de interferir y de impedir que la tarea “elegida” se complete. La persona va a vivir esta interferencia de la concentración “deliberada” como una “distracción” y, por tanto, va a utilizar una parte de la energía deliberada disponible para reducir al mínimo la influencia perjudicial de la distracción. Observa cuidadosamente lo que ocurre aquí, como un organismo, en los términos de su energía total. Esta energía total sufre tres formas de división: una parte va a la tarea, otra parte va a energizar al resistente y otra va a pelear contra el resistente. Date cuenta también de que, para la persona concentrada deliberadamente, lo que constituyen “distracciones”, para la parte que se resiste son “atracciones”, hacia algo distinto de la tarea o hacia pelear, más que a completar la tarea. A medida que una cantidad cada vez mayor de la energía total se desempeña en una lucha contra la distracción atractiva y va disminuyendo cada vez más la que queda disponible para proseguir en la línea escogida deliberadamente, la persona siente irritabilidad y enfado crecientes hasta que abandona la tarea como un mal trabajo o explota.

En otras palabras, cuando uno se obliga a dedicarse a hacer algo en lo que no tiene ningún interés, la excitación creciente se orienta no hacia este objeto elegido por la atención, sino hacia la lucha contra la distracción que podría realmente encender su interés. Cuando esa excitación creciente, finalmente, explota como rabia, uno a menudo la vuelve contra algún espectador

inocente, como si fuera él quien distrae. Entre tanto, a medida que la excitación de atención consigue aumentar su empeño para suprimir al perturbador, en correspondencia, aquello en lo que la persona se ha concentrado deliberadamente se vacía cada vez más de interés. Resumiendo, es aburrido.

El aburrimiento se da, por tanto, cuando deliberadamente prestamos atención a algo que carece de interés. La situación que podría llegar a ser interesante queda eficazmente bloqueada. El resultado es el cansancio y, eventualmente, el trance. Repentinamente, la atención se aparta de la situación aburrida para soñar despierto (págs. 372, 373).

Es decir, los dos obstáculos para la concentración espontánea son: la figura demasiado fija y el fondo demasiado cargado. En la terapia, el objetivo consiste en cambiar el “conflicto interno”, que existe entre el impulso y el contraataque de la resistencia, en un conflicto consciente y abierto (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 378).

2.5.4 Proceso de la concentración.

La señal de atención y de concentración espontáneas es la formación progresiva de una figura/fondo, lo mismo si la situación es la de percibir sensorialmente algo, hacer un plan, imaginar, recordar o hacer alguna actividad. Si tanto la atención como la excitación están y trabajan juntas, el objeto de la atención llega a ser cada vez más una figura unificada, luminosa y nítida contra un fondo cada vez más vacío, difuminado y carente de interés. Esta forma de figura unificada contra un fondo vacío se llama una “buena gestalt” (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 374).

La relación dinámica y fluida entre figura y fondo puede interrumpirse, como es obvio, de dos modos: a) la figura puede llegar a estar demasiado fijamente atendida, de tal forma que no permita que ningún interés nuevo provenga del fondo (esto es lo que sucede en la atención compulsivamente deliberada); o b) el segundo plano puede contener puntos de muy fuerte atracción que no se pueden vaciar de interés, en cuyo caso, o se vuelven distracciones reales o deben reprimirse (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 375).

2.5.5 Factores que contribuyen a la concentración.

Entre los factores que contribuyen a la concentración está la excitación, la cual de acuerdo con (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006) es la evidencia de la realidad, es decir, el contacto, la formación figura/fondo, es una excitación creciente, llena de sentimiento y de implicación; y al revés, lo que no me implica, presente en uno mismo, no es psicológicamente real. Las diferentes clases de sentimientos, por ejemplo, el placer o las otras emociones indican un retoque de la implicación orgánica en la situación real y esta implicación forma parte de la situación real. No existe una realidad indiferente, neutra. Además, es importante que el paciente quiera de manera natural explorarse a sí mismo. Es decir, supongamos que nos concentramos y le pedimos al paciente que se concentre en sus resistencias. Son tercas y combativas y el intento de ponerlas bajo observación va a ser forzado y una especie de mirada fija. Pero una concentración así de forzada, examinar y mirar fijamente lo que no quiere ser visto es, en sí mismo, desintegrador y forzado. Enseña al paciente, por ejemplo, a ser “morbosamente introspectivo” (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 378).

Lo que es necesario para el terapeuta es encontrar algún contexto definitivo, y entonces, captándolo siempre, permitir el juego más libre entre figura y fondo, evitando mirar fijamente las resistencias y, al mismo tiempo, no dejando al paciente que vague por todas partes (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 378).

2.5.6 Potenciar la capacidad de concentración desde la Gestalt.

De acuerdo con el método gestáltico, cuanto mayor sea el contacto sentido entre tú y tu entorno, y cuanto sea mayor la honestidad que sientas y que te expreses a ti mismo sobre tus sensaciones de deseo, odio, desapego, aburrimiento, asco hacia las personas y las cosas con las que te relacionas, más relevante será el contexto en el que el “conflicto interno” surgirá (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 379).

Y este conflicto que surge es muy importante, pues como dice (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006) en la terapia el objetivo consiste en cambiar el “conflicto interno” que existe entre el impulso y el contraataque de la resistencia, en un conflicto consciente y abierto (pág. 378).

2.6 Gestalt Coaching

2.6.1 Gestalt

2.6.1.1 *El aquí y ahora.*

El ahora abarca todo lo que existe. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Ahora incluye el balance de estar aquí, el vivenciar, compromiso, fenómenos (Perls, 1974, pág. 56) .

Desde el punto de vista de (Ansel L. & Sarah M., 2005) el aquí y ahora es “la descripción de la experiencia en el momento” (pág. 68)⁹, donde el objetivo es no escapar de lo que hay, la idea es enfrentarse a los hechos, atender a lo presente, comunicar lo que está pasando en el presente (de Casso, 2009, pág. 124).

2.6.1.2 *El darse cuenta.*

Para Perls (1974) la terapia gestáltica se apoya en dos pilares, el darse cuenta es el segundo pilar¹⁰, el cual responde a la pregunta ‘¿cómo?’, el cual abarca todo lo que es estructura, conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre (pág. 56).

Por tanto, ese darse cuenta aquí y ahora debe tender a centrarse en aquello que el paciente evita aquí y ahora, -y como decía Perls, en ¿cómo lo evita? -, y debe orientarse a descubrir que el peligro que le hace evitar sólo existe en su fantasía, no en la realidad (de Casso, 2009, pág. 363). En este sentido, como el propio Perls (1974) menciona que el objetivo de la terapia y del crecimiento está en olvidar cada vez más la mente y despertar los sentidos. Estar más en contacto con uno mismo y con el mundo, en vez de únicamente en contacto con las fantasías, prejuicios, etc. (pág. 61).

Este desarrollo de la capacidad de contactar con uno mismo supone enfocar las siguientes zonas del darse cuenta, Peñarrubia (2008):

⁹ Traducción realizada del texto original en inglés.

¹⁰ El primer pilar es el ‘ahora’.

1. **La interna.** - Captar las sensaciones térmicas, kinestésicas, sentimientos, estados de ánimo. Mirar hacia adentro.
2. **La externa.** - Optimizar los sentidos y devolverles su función perceptiva, de forma que capturemos la realidad en vez de fantasearlo o interpretarlo.
3. **La intermedia.** - Es enfocar este filtro fantasioso con que tamizamos las percepciones internas y externas. Perls lo llamaba tierra de nadie (pág. 116).

2.6.1.3 *Ajuste creativo.*

El ajuste es el proceso que pone en interacción las necesidades del organismo y los estímulos del entorno (...) la creación está vinculada a la novedad: es el descubrimiento de una nueva solución, la creación de una nueva configuración, de una nueva integración, a partir de los datos en presencia (Robine J. M., 1999, pág. 42).

2.6.1.4 *Ciclo de la experiencia.*

Se trata de la descripción, paso a paso, del proceso que acontece cuando una necesidad orgánismica emerge y pugna por su satisfacción. Podríamos relacionarlo con la metáfora de la figura sobresaliendo del fondo para ser percibida (satisfecha) antes de volver a él y también entenderlo como una explicación de la dinámica que sigue una gestalt en su tendencia a completarse; esta teoría explicaría igualmente cómo dicha gestalt puede quedar inconclusa. Por último, podemos considerar el ciclo como una disección detallada de lo que sucede con el ritmo contacto/retirada, es decir, un análisis de la fluidez o bloqueo de la autorregulación (Peñarrubia, 2008, pág. 163) .

El modelo de Flujo de Experiencia Continua representa las etapas en la formación y finalización de una figura de interés en el flujo de la experiencia de una persona (Leary-Joyce, 2014, págs. 71, 72).

2.6.1.5 *Mecanismos neuróticos.*

Perls aludió a estos cuatro mecanismos: introyección, proyección, retroflexión y confluencia (Peñarrubia, 2008, pág. 149), los cuales son resistencias para que se complete el flujo de experiencia.

2.6.1.5.1 Introyección.

Consiste en incorporar sin ningún filtro selectivo, lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo, sino que lo “tragamos” pasiva e indiscriminadamente (Peñarrubia, 2008, pág. 150) a través de las convenciones y normas sociales, culturales y lingüísticas, etc. (Robine J. M., 2013, pág. 626).

Desde su primer libro, Perls (1942) utiliza el término introyección para referirse, únicamente, a un proceso ‘patológico’, el equivalente sano es ‘asimilación’ (...). La introyección ‘sana’ sólo puede funcionar en ausencia de cualquier contexto coercitivo: las convenciones y normas sociales, culturales y lingüísticas, etc. Esta apropiación, llevada a cabo en estas condiciones, sin pérdida de la modalidad yo del self, podría ser ‘un logro espectacularmente creativo’ (Robine J. M., 2013, pág. 626)

Dado que la ‘coacción es incompatible con la excitación’, siempre que cualquier aspecto del entorno empiece a ejercer una coerción, evitando que el self funcione en modo yo en el contacto en marcha, la excitación ligada al aumento del deseo llega a inmovilizarse (...). La introyección se produce cuando el ‘self’ desplaza su propio apetito, deseo o significado. El afecto, entonces, retrocede antes de que pueda ser reconocido y por lo tanto sentido. La introyección así formada nunca puede convertirse en asimilación (Robine J. M., 2013, pág. 627).

Las flexiones de la experiencia, vinculadas con la interrupción de la formación de la Gestalt por medio de la introyección, podrían adoptar varias formas. La más frecuentemente encontrada en la psicoterapia contemporánea se encuentra en pacientes que presentan trastornos narcisistas de la experiencia. La coacción que tienen en sus primeros años de sustituir su propio deseo por el de los padres para sobrevivir emocionalmente, le obliga al ‘hábito’ de ignorar su propio deseo, hasta el punto de confundirlo, a veces, con una ausencia de deseo, y continuar buscando, constantemente, la introyección: la identidad del paciente está reemplazada por los introyectos, y sigue buscando la introyección en el curso de los contactos (Robine J. M., 2013, pág. 627).

2.6.1.5.2 Proyección.

Para el organismo, confrontar y adaptarse al entorno es un proceso de ensayo y error que implica adaptaciones sucesivas que utilizan, habitualmente la proyección como herramienta para la orientación del campo. Este factor normal, la ‘alucinación’, que comprende la intuición, la premonición, o simplemente la capacidad de aplicar a la experiencia actual los conocimientos derivados de las experiencias anteriores, es parte de la proyección en su sentido más amplio (Robine J. M., 2013, pág. 630).

Si la proyección se convierte en sinónimo de cualquier tipo de exteriorización o se refiere al proceso mediante el cual un sujeto, a través de su propia subjetividad, se forma una idea del campo, de otra persona o del entorno, tendríamos que reconocer que la proyección es permanente (Robine J. M., 2013, pág. 630).

La proyección es la tendencia de hacer responsable al mundo de lo propio, de lo que se origina en uno mismo (Peñarrubia, 2008, pág. 150), donde es un rechazo involuntario (negación, imposibilidad) de nuestro propio afecto, emoción y sentimientos y las representaciones que los acompañan. A través de la proyección, el sujeto construye una pantalla en relación con el campo (Robine J. M., 2013, pág. 630).

2.6.1.5.3 Retroflexión.

Cuando se es capaz de percibir y crear el entorno, la excitación podría, entonces, realmente comprometerse con la situación: ir hacia y contactar plenamente. Las identificaciones y las alienaciones restringen progresivamente, el campo de posibilidades, pero este ir ir-hacia podría suscitar ansiedad o terror (Robine J. M., 2013, pág. 631). En este sentido en vez de traspasar el límite entre yo/entorno y establecer contacto, el individuo se vuelve hacia/contra sí y se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás (Peñarrubia, 2008, pág. 152).

Ir-hacia, ad-gredere en latín, se corresponde con la concepción gestáltica de agresividad: ‘como poder humano beneficioso, auto-expresivo y creativo para hacer algo o hacer algo que suceda, estar dispuesto a darse a sí mismo al mundo, así como a recibir del mundo. Es así como, en esta etapa, la retroflexión es la modalidad de contactar que hace que sea posible evitar la ansiedad

de la agresividad. La acción, entonces, se vuelve hacia los ‘únicos objetos disponibles y seguros en el campo, su personalidad y su propio cuerpo’ (Robine J. M., 2013, pág. 632).

En el curso normal de los acontecimientos, la retroflexión hace posible el compromiso frenándolo, haciendo posible reajustar la emoción, corregir el fondo y, por tanto, reconsiderar la emoción. Esto se llama autocontrol, y está relacionado con el ejercicio de la voluntad (Robine J. M., 2013, pág. 632).

2.6.1.5.4 Confluencia.

Consiste en la pérdida de límites entre uno mismo y el entorno, fundiéndose con lo de afuera. Es el que se queda pegado, el que confunde su identidad con unión, comulgando con los sentimientos, ideologías y conductas del otro o de su grupo de referencia (Peñarrubia, 2008, pág. 151)

La desensibilización permite que no se sea consciente de nada y no decir nada, experimenta sólo la niebla y la oscuridad, a veces descritas como una sensación de vacío (Robine J.-M. , 2013, pág. 624)

Cuando una figura surge, se ve obligada a convertirse en una figura de contacto. La creación de una Gestalt también constituye esta delicada transición de lo fisiológico a lo psicológico. Pero mantener la confluencia hace difícil transformar la experiencia fisiológica en psicológica, pasar del cuerpo al contacto, y por lo tanto, obliga a la experiencia a mantenerse en el nivel fisiológico de la no conciencia. La excitación reprimida, entonces, permanece exclusivamente física, la sensación no puede convertirse en afecto, ni el afecto convertirse en sentimiento o en emoción (...) las perturbaciones menos graves relacionadas con la interrupción repetida de esta fase también podrían manifestarse en diversas formas de inmadurez -o regresión-, ya que una reducción o una ausencia de contacto con el entorno priva al organismo de la novedad y, por tanto, el crecimiento se interrumpe (Robine J. M., 2013, pág. 627).

2.6.1.6 Polaridades.

Las polaridades son extremos de identificación. En la medida en que uno se identifica con un polo, aliena el otro polo como extraño a sí mismo. La integración requiere admitir (aceptar) a

ambos como propios, y el medio para conseguirlo es la identificación con lo alienado (de Casso, 2009, pág. 375).

2.6.1.7 Responsabilidad.

Para el enfoque gestáltico, la responsabilidad es la fuente de poder personal que le permite al individuo vivir su propia vida, adueñándose completamente de sus acciones, corriendo riesgos y aprendiendo paso a paso (...) lo que se debe trabajar con los pacientes, son sus mandatos, sus evitaciones y sus elecciones (Carabelli, 2013, págs. 34-35).

Trabajar los ‘debeísmos’ nos conduce a una toma de mayor responsabilidad y conciencia de nuestras propias decisiones (Carabelli, 2013, pág. 275).

2.6.2 Técnicas en terapia gestáltica.

2.6.2.1 Técnicas supresivas.

Suprimir la acción evitativa de un paciente lo ayuda a tomar contacto con aquello que está evitando y, por lo tanto, lo enfrenta con la situación de descubrimiento o con aquello que teme.

En esa instancia, la persona necesita desarrollar recursos para resolver ese contacto y en ese punto intervenimos como facilitadores de ese aprendizaje. Cuanto más instrumentados estemos para suprimir esas desviaciones del contacto, de la persona consigo misma o con el mundo, mejor podremos facilitar el crecimiento de nuestros pacientes o integrantes de un grupo de desarrollo personal (Carabelli, 2013, pág. 109)

Es imprescindible comprender que la evitación de una emoción o de un contacto es la forma defensiva más primaria que ese organismo tiene para evitar el sufrimiento. Cuando la intensidad emocional es más alta de lo que podemos tolerar, podemos resolverlo de una manera sana o de una forma neurótica. Cuando nuestro organismo cuenta con los recursos suficientes, sabe cómo resolver esa situación y logra el alivio de la intensidad emocional. En cambio, cuando no sabemos o no contamos con los recursos suficientes para resolver ese aumento intolerable de la tensión emocional, nos desconectamos para mantenernos equilibrados y superar de alguna forma esa situación conflictiva de nuestra vida (Carabelli, 2013, págs. 109-110).

Es lograr que el organismo deje de evitar las situaciones de contacto que le ofrece la vida. Para ello, necesitamos instrumentar a ese organismo para que pueda descubrir sus nuevos recursos. El Dr. Naranjo describe tres situaciones de evitación muy frecuentes: el acercadeísmo, el debeísmo y las manipulaciones (Carabelli, 2013, pág. 110).

2.6.2.2 *Técnicas expresivas.*

Las manifestaciones humanas son muy complejas y variadas. Los sentimientos y necesidades de nuestro organismo se expresan dentro de una gama tan variada que, a veces, no alcanzan la mínima intensidad como para ser percibidos por los otros y, en diferentes oportunidades, llegan a un nivel tan intenso de expresión que resultan insoportable para los demás. Los sentimientos encuentran muchos obstáculos en la mente o en la cultura para poder expresarse de forma natural y, de vez en cuando, se disfrazan en movimientos sutiles o en fuertes tensiones musculares que pasan desapercibidas. La vergüenza, la represión, la culpa y el temor desvían su destino y alteran su natural expresión. Durante el proceso terapéutico o en el trabajo en un grupo de desarrollo personal, facilitamos la expresión de los sentimientos y necesidades, para que la persona se ponga en contacto consigo misma y con el entorno que la rodea. Buscamos que pueda darse cuenta, con más claridad, de lo que siente y de lo que expresa. La aplicación de las técnicas expresivas en el enfoque gestáltico es contextualizada en un marco de transformación de la conciencia inmediata, para que la persona esté más atenta a la respuesta que está generando al entorno (Carabelli, 2013, pág. 117)

Es decir, la persona está experimentando una reacción hacia una situación y no llega a percibir su contenido ni su bloqueo. Por lo tanto, no se entera de lo que está necesitando o sintiendo y no lo actúa. El restablecimiento de dicho contacto es facilitado por la aplicación de las técnicas expresivas (Carabelli, 2013, págs. 117-118).

Facilitan la expresión de los sentimientos y necesidades, para que la persona se ponga en contacto consigo misma y con el entorno que la rodea (Carabelli, 2013, pág. 118).

2.6.2.3 Técnicas integrativas.

La integración de dos aspectos de nuestra personalidad que aparentemente son opuestos es una de las artes que más desplegaríamos en la práctica gestáltica. Nuestra conciencia, en algunas oportunidades, se reconoce en uno de ellos y se desconoce en el otro. En otras, puede verse en ambos polos sin encontrar la complementariedad o la alternancia que le permita rescatar la riqueza de ambas posibilidades (Carabelli, 2013, págs. 129-130).

A medida que integramos nuestros aspectos, vamos sanándonos y acercándonos a la posibilidad de integrarnos con el entorno, con las demás personas y con el resto del universo. Nuestra conciencia se expande en cada integración. Vemos un espectro mayor y podemos descubrir el sistema que contiene a los dos subsistemas que se creían desvinculados. Como nos enseña el Dr. Norberto Levy, el conflicto humano sucede entre dos partes de un mismo sistema que ignoran que pertenecen a dicho sistema y pugnan por imponerse entre sí (Carabelli, 2013, pág. 130).

Integrar es descubrir los vínculos que interconectan a las partes de un sistema. Es reconsiderar la funcionalidad de ciertas partes ignoradas, o sea, descubrir su utilidad. Es valorar o connotar positivamente aquello que no conocemos en su función y por lo tanto la dejamos de aprovechar o la deseamos de nuestro repertorio de recursos. Integrar nos lleva a renombrar las partes, a resignificarlas y a contextualizarlas de una manera nueva. Cualquiera de nuestras características psicológicas puede ser sumamente rechazada hasta que es descubierta en su verdadera función y utilidad para el organismo (Carabelli, 2013, pág. 130).

2.6.3 Las funciones del self.

El self, el eje en la que todos los enfoques psicoterapéuticos se basan es concebido como la capacidad del organismo de hacer contacto con el propio entorno -de un modo espontáneo, deliberado y creativo-. La función del self es la de contactar con el entorno (en nuestra terminología, el 'cómo' de la naturaleza humana) (Spagnuolo Lobb, 2013, pág. 57).

La teoría de la Terapia Gestalt estudia el self como una función del campo organismo-entorno en contacto, no como una estructura o instancia psíquica (...). Lo que ayuda a los pacientes a

recuperar su espontaneidad no es, simplemente, saber lo que ha estado bien o ha sido bueno, sino también experimentar nuevas posibilidades de hacer contacto o recuperar su capacidad de hacer un nuevo ajuste creativo de manera espontánea -una nueva organización de la experiencia del campo organismo-entorno- (Spagnuolo Lobb, 2013, págs. 57-58).

Una vez definido el self como sistema complejo de los contactos necesarios para el ajuste de un campo difícil, los autores del libro *Terapia Gestalt* identificaron determinadas estructuras especiales que crea el self para metas especiales. Estas estructuras con grupos de experiencia alrededor de los cuales se organizan los aspectos específicos del self (Spagnuolo Lobb, 2013, pág. 58)

2.6.3.1 *La función ello.*

Se define como la capacidad del organismo de hacer contacto con el entorno mediante: a) el fondo de la experiencia sensorio-motora de los contactos asimilados; b) las necesidades fisiológicas; c) las experiencias y las sensaciones corporales que son recibidas como si estuvieran ‘dentro de la piel’ (incluidas las situaciones del pasado) (Spagnuolo Lobb, 2013, pág. 59).

2.6.3.2 *La función personalidad.*

La función personalidad expresa la capacidad del self de hacer contacto con el entorno sobre la base de en lo que se ha convertido. Por lo tanto, la función personalidad se expresa a partir de la pregunta ¿quién soy? Es el marco de referencia para las actitudes básicas del individuo (...). La función personalidad expresa la capacidad de hacer contacto con el entorno en base a una definición dada del self (...), de hecho, considera el modo cómo creamos nuestros roles sociales, asimilamos los contactos anteriores y nos adaptamos creativamente a los cambios impuestos por el crecimiento (Spagnuolo Lobb, 2013, pág. 61)

2.6.3.3 *La función yo.*

La función yo expresa una capacidad diferente del self-en contacto: la capacidad de identificarse o de alienarse a partir del entorno (esto es para mí, no es para mí), el poder de querer y de decidir lo que caracteriza la unicidad de las elecciones individuales (...). Por lo tanto, la función yo

interviene en el proceso de ajuste creativo haciendo elecciones, identificándose con alguna parte del campo y alienándose de otras (...) La función yo actúa en base a las informaciones que provienen de las otras estructuras del self. La capacidad de decidir espontáneamente se ejerce en armonía con la capacidad de contactar el entorno a través de lo que se percibe como si ‘estuviera dentro de la piel’ (función ellos) y a través de la pregunta ¿quién soy? (función personalidad). Es la capacidad de introyectar, proyectar, retroflectar y de establecer un contacto pleno (...). Los fundadores describen estas funciones del yo no solo como la capacidad de hacer contacto sino también como resistencias a hacer contacto (pérdida de las funciones-yo) (Spagnuolo Lobb, 2013, págs. 62-63).

2.6.4 Coaching.

2.6.4.1 Origen de la palabra coach.

Se dice que el coaching remonta sus orígenes al siglo XV, en la ciudad húngara de Kocs, Este pueblo dio origen a un carruaje particular denominado kocsi (pronunciado "cochi"), que luego se tradujo al español como coche. Así, etimológicamente, “el término coach deriva de un medio de transporte. Y, de alguna manera, el coaching sirve para transportar a las personas del lugar donde están hasta el lugar donde desean estar” (García-Naveira Vaamonde & Ruiz Barquín, 2015). El coach es el conductor del carro y acompaña en el proceso de desplazamiento del coachee (cliente) quien decide y es el responsable del rumbo a seguir.

De acuerdo con (Gutiérrez) fue desde el filósofo Sócrates (470-399 a. de C.) y su mayéutica (literalmente “arte de alumbrar”) que se conoció “al primer coach de la historia documentado y a quien se le atribuye la base metodológica del coaching y se fundamenta en la siguiente premisa: todos tenemos todas las respuestas, el conocimiento y los recursos en nuestro interior” (Instituto Europeo de Coaching s.l., 2017). Sócrates decía que no existe el enseñar, sino sólo el aprender y es con esa sencillez que se describe actualmente lo que es la metodología del coaching. El coach potencia las capacidades del coachee (cliente). Las herramientas básicas son las preguntas poderosas.

En nuestra época el coaching se retomó mediante el Coaching Deportivo a mediados de 1975, a través de Timothy Gallwey quien fue entrenador deportivo de tenis, y fruto de su experiencia

publica “The Inner Game of Tennis” (“El Juego Interior del Tenis”). En este libro nos muestra que existen dos juegos en el tenis. El primero es el juego exterior, donde se intenta superar los obstáculos externos (oponente) para alcanzar la meta y el segundo es el juego interior, en el que se pretende superar obstáculos internos puestos por el propio jugador para alcanzar su verdadero potencial (Bolufer, 2016, pág. 334).

2.6.4.2 Definición de coaching.

Para aproximarnos a la definición de coaching deportivo se determinará qué es coaching:

Según Whitmore (2010), “el coaching consiste en liberar el potencial de una persona para incrementar al máximo su desempeño. Consiste en ayudarlo a aprender en lugar de enseñarle” (pág. 20)

2.6.4.3 El rol de un coach.

De acuerdo con García-Naveira Vaamonde & Ruiz Barquín (2015), “el coach no enseña, dirige, ni aconseja, aunque sí se pueden dar sugerencias en determinados momentos para valorar nuevas alternativas. Esta es la principal diferencia con otras estrategias, donde se prioriza la transmisión de conocimiento” (pág. 59).

2.6.4.4 La sesión de coaching.

Rafael Echeverría define la sesión de coaching de la siguiente manera: “En rigor se trata de preguntas abiertas cuyas respuestas se desarrollan simultáneamente con el crecimiento de la propia disciplina” (Instituto Europeo de Coaching s.l., 2017, pág. 67).

2.6.4.5 Método GROW.

El modelo de coaching GROW fue difundido por John Whitmore. El modelo GROW sirve de guía para desarrollar y esquematizar sesiones eficaces. En él se definen las 4 etapas por las que pasa un proceso de coaching (Instituto Europeo de Coaching s.l., 2017, pág. 67):

- **GOAL:** Se refiere a la meta, tanto de la sesión como del proceso. Pueden ser metas de desempeño o intermedia, meta final y los objetivos del proceso. En esta investigación se trabajarán con ‘S.M.A.R.T. Goals’.
- **REALITY:** Realidad actual, situación presente. El coach busca describir y examinar la situación actual del cliente, ayudándole a alcanzar niveles profundos de conciencia.
- **OPTIONS:** Opciones y estrategias posibles. El coach ayuda al cliente a considerar las opciones que se presentan para superar las limitaciones o medir las posibilidades que existen.
- **WHAT, WHEN, WHO, WILL:** Fase donde se desarrolla el plan de acción, en la que se pregunta por la opción seleccionada y también por el cómo, el cuándo, el dónde, con quién, los obstáculos posibles, los apoyos, etc.

2.6.4.6 *S.M.A.R.T. goals.*

De acuerdo con (Scott, 2017) una meta es el resultado deseado de una acción o tarea con el valor de que ayuda a tomar una idea poco clara y convertirla en realidad. Las personas que establecen metas son mucho más productivas (pág. 8). Para este fin utiliza la metodología S.M.A.R.T. que es acrónimo de: *Specific, measurable, attainable, relevante, timely* (O'Neill & Conzemius, 2001, págs. 16-18):

- **Específico (specific):** La especificidad es importante para saber con certeza que ha logrado la meta. Como también lo expresa, la especificidad proporciona la evidencia de mejora concreta y tangible para mantenerse motivado.
- **Medibles:** Las metas medibles se definen con tiempos precisos, cantidades u otras unidades que mida el progreso hacia una meta. La mensurabilidad es crítica, ya que tendemos a enfocar nuestros esfuerzos en lo que se mide.
- **Alcanzables:** Las metas alcanzables extienden los límites de lo que crees que es posible. Si bien no son imposibles de completar, a menudo son desafiantes y están llenos de obstáculos.
- **Relevante:** Los objetivos relevantes se centran en lo que realmente deseas. Son exactamente lo contrario de objetivos inconsistentes o dispersos.

- **Tiempo con plazos:** Se espera que logre el resultado deseado antes de una fecha objetivo. Los objetivos con plazos determinados son desafiantes y fundamentales.

Además, es importante tomar estos dos aspectos:

- La meta y los objetivos deben depender del coachee
- La meta y los objetivos deben estar formulados en positivo

2.6.4.7 Metodología y fases del proceso de coaching.

En función al método GROW se puede establecer esta metodología donde se agrega la evaluación del proceso, como se puede apreciar en la ilustración 1.

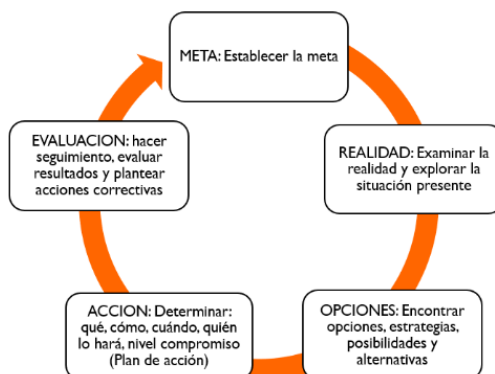


Gráfico 1
Metodología y fases del proceso de Coaching

2.6.4.8 Qué es el coaching deportivo.

Según señala Gutiérrez (2013): El Coaching Deportivo es un proceso de entrenamiento y aprendizaje, que consiste en despertar el talento y los recursos del deportista, entrenador y directivo para incrementar al máximo su rendimiento deportivo y personal y eliminar los obstáculos internos a través del establecimiento de un plan de acción (cambio) con objetivos establecidos por la institución deportiva, cuerpo técnico o dado el caso por el propio deportista (pág. 20).

Es importante destacar que el Coaching Deportivo es una disciplina diferenciada de la Psicología Deportiva, sobre todo a nivel de metodología, que en el caso de la Psicología es más

directiva mientras que el Coaching se rige por el principio del autodescubrimiento (Bolufer, 2016, pág. 231).

Como define Sir John Withmore, “El Coaching consiste en ayudar a alguien a pensar por sí mismo, a encontrar sus respuestas, a encontrar dentro de sí su potencial, su camino al éxito...”. (Bolufer, 2016, pág. 232).

2.6.5 La fusión de la terapia Gestáltica y el Coaching.

En su reflexión (Nancy Rutkowski, 2014, pág. 147) menciona, como descripción general del proceso, que el Coaching y la terapia comparten una serie de elementos comunes: conversación, la ‘forma de ser’ de un profesional, el logro de los objetivos de un cliente, y una forma de trabajo que es "satisfactoria" para ambos, entre otros.

Por ejemplo, (Bluckert, 2015) señala: Si bien el coaching tradicional enfatiza los planes de acción prácticos y las listas de tareas pendientes como resultados adecuados de las conversaciones de coaching, desde una perspectiva Gestalt, estos no siempre son el resultado más significativo. Aunque puede haber alguna acción enfocada en el exterior, la consecuencia del Gestalt Coaching es a menudo una reconfiguración interior del yo, una nueva forma de ver y percibir. El problema original puede parecer remoto, mucho menos importante y no requiere acción. El rol del Coach es ayudar a los clientes a dar significado y lograr un nuevo aprendizaje (pág. 195)¹¹.

De acuerdo con (Canic, 2016) el Gestalt Coaching se centra en la relación, el diálogo auténtico entre el coach y el cliente y diferentes técnicas basadas principalmente en el contacto y la conciencia. En el Gestalt Coaching, el cliente es visto como una persona completa, sana e ingeniosa y el coach como un practicante hábil que se utiliza a sí mismo como un instrumento para apoyar el proceso de cambio del cliente. Este enfoque permite a los clientes explorar su situación profesional y encontrar soluciones propias y auténticas a sus preguntas de coaching. A medida que el cambio se desarrolla gradualmente a partir de la conciencia del aquí y ahora,

¹¹ Traducción realizada del texto original en inglés.

los resultados del proceso de coaching son propiedad del cliente. El mayor argumento del coaching Gestalt es la sostenibilidad del proceso de cambio (pág. 70)¹².

La propuesta de esta investigación se basa en fusionar ambas metodologías. Por un lado, desde el Coaching se tomará la estructura del modelo GROW y la metodología de los objetivos SMART. Desde la Terapia Gestáltica se tomará su forma de llevar a cabo la relación con el Coachee y sus herramientas para frustrar las resistencias en el ciclo de experiencia respecto a situaciones inconclusas para que el Coachee pueda contactar con su momento presente y potencie de esta manera su concentración dentro del su ciclo deportivo.

2.7 Deportistas de alto rendimiento

2.7.1 Definición de alto rendimiento.

De acuerdo con Starkes & Ericsson (2003): El alto rendimiento deportivo puede definirse como el rendimiento atlético superior constante durante un período prolongado. De acuerdo con los mismos autores para obtener el estado de experto, los atletas deben sobresalir en no menos de cuatro dominios: 1) Fisiológico; 2) Técnico; 3) Cognitivo (táctico / estratégico; / toma de decisiones) y 4) Emocional (regulación / afrontamiento, psicológico) (pág. 116).

2.7.1.1 Dominio fisiológico.

Los componentes fisiológicos del deportista de alto rendimiento incluyen factores como potencia anaeróbica y capacidad aeróbica, tipo y distribución de fibra muscular, morfología del cuerpo y tamaño del segmento corporal, altura, flexibilidad y estética general (Wilmore y Costill, 1999)¹³.

¹² Traducción realizada del texto original en inglés.

¹³ Del libro de Starkes & Ericsson: Expert Performance in Sport - Advances in Research on Sport Expertise, pág. 21

2.7.1.2 Dominio técnico.

Se refiere al grado de coordinación sensoriomotora a partir del cual surgen patrones de movimientos refinados, eficientes y efectivos (Starkes & Ericsson, 2003, pág. 22)

2.7.1.3 Dominio cognitivo.

Se puede dividir en dos subdominios: habilidades tácticas y habilidades de toma de decisiones. El primero comprende el enfoque global de un atleta para un deporte particular; el segundo se enfoca más en la habilidad del atleta para tomar decisiones en el momento (Starkes & Ericsson, 2003, pág. 22).

2.7.1.4 Dominio emocional.

El dominio emocional se divide en dos ámbitos: regulación emocional y habilidades psicológicas. La regulación emocional implica: la capacidad de un atleta de controlar y ejercer cierto control sobre la emoción. Las habilidades psicológicas, sin embargo, incluyen una gama más amplia de factores, todos los cuales pueden influir en la disposición emocional (Starkes & Ericsson, 2003, pág. 23).

2.7.2 Legislación del Estado Plurinacional de Bolivia respecto al Alto Rendimiento.

Para el Estado plurinacional de Bolivia la alta competencia es prioridad, según dicta el Art. 13, Inc. 1 c): El deporte competitivo y de alto rendimiento es de interés primordial del Estado, constituyéndose éste en la máxima representación deportiva nacional en los eventos oficiales de carácter internacional, asegurando la formación integral de las y los deportistas, bajo exigencias técnicas y científicas.

2.7.3 Deportistas de ‘alto rendimiento’.

De acuerdo con (Carreño, 2015) el deportista de alto rendimiento tiene como meta la obtención de logros deportivos del más alto nivel, generalmente siguiendo el ciclo nacional, sudamericano,

panamericano, mundial, olímpico. Poseen un talento innato en la actividad deportiva y con muchas horas de entrenamiento diario.

2.7.4 Qué se entiende por plan de entrenamiento.

El plan de entrenamiento permite orientar la preparación del deportista de acuerdo con una estrategia de construcción progresiva en el tiempo con la finalidad de conseguir el mayor desarrollo posible de la forma deportiva. Uno de los aspectos determinantes de este plan es para ordenar el entrenamiento en periodos y ciclos de acuerdo con las características peculiares del calendario deportivo de competiciones (Campos Granell & Ramón Cervera, 2001, pág. 35).

2.7.4.1 *Periodización.*

La periodización es la base del plan de entrenamiento de un atleta. La periodización es un método mediante el cual el entrenamiento se divide en segmentos más pequeños y fáciles de administrar que generalmente se denominan fases de entrenamiento. (...) En la gran mayoría los entrenadores deportivos dividen (periodizan) su entrenamiento en tres grandes fases: preparatoria, competitiva y transición. (Bompa & Haff, 2009, pág. 125).

2.7.4.2 *Fase preparatoria.*

La fase preparatoria es el momento en que se establecen las bases fisiológicas para el rendimiento. Si la fase preparatoria es inadecuada, el rendimiento no se maximizará durante la fase competitiva porque no se han desarrollado las adaptaciones fisiológicas necesarias para un rendimiento óptimo (Bompa & Haff, 2009, pág. 128).

2.7.4.3 *Fase competitiva.*

Es el momento en que se maximiza la capacidad de rendimiento (Bompa & Haff, 2009, pág. 128).

2.7.4.4 Fase de transición.

Es necesaria para eliminar la fatiga desarrollada durante la temporada competitiva y permitir que el atleta se recupere del estrés fisiológico y psicológico de la competencia (Bompa & Haff, 2009, pág. 128).

2.7.5 Organización del deporte de alto rendimiento en Bolivia.

De acuerdo a la Ley Nacional del Deporte (Bolivia, 2016), las entidades que conforman el Sistema Deportivo Plurinacional son: a) Ministerio de Deportes, b) Comité Olímpico Boliviano y Comité Paralímpico Boliviano, c) Federaciones Deportivas Nacionales, d) Asociaciones, Deportivas Departamentales, e) Asociaciones Deportivas Regionales, f) Asociaciones Deportivas Municipales, g) Asociaciones Deportivas de las Autonomías Indígena Originario, Campesinas y h) Clubes no profesionales (Art. 17, Inc 2).

2.8 Contexto

Los deportistas parte de esta investigación son parte de sus respectivas Asociaciones Deportivas Municipales, Departamentales, Federaciones Deportivas Nacionales y del Comité Olímpico Boliviano dentro de las disciplinas del raquetbol y BMX.

Si bien, en fecha 4 de junio de 2020 mediante D.S. 4257 el Ministerio de Deportes pasa a depender de Ministerio de Educación como Viceministerio la estructura y los objetivos del deporte bolivianos se mantienen de acuerdo con la Ley No. 804.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque de investigación y diseño de investigación

El tipo de investigación será Interventivo – Formativo, ya que este tipo de investigación ayuda a conocer los cambios que sufre el proceso/fenómeno de la realidad por la aplicación de un programa de intervención, en este caso el programa para el desarrollo de la capacidad de concentración en los deportistas de alto rendimiento (Tintaya Condori, 2019, pág. 181).

En este caso, como el mismo Tintaya Condori (2019) menciona, el propósito de la investigación no será conocer el desarrollo natural que el fenómeno experimenta o vive en el contexto en el que existe, sino conocer la organización, dinámica y relaciones que adquiere el fenómeno como consecuencia de la aplicación de un programa específico, los efectos que desencadena en el contexto, así como la validez efectiva del programa (...). Las acciones proponen conocer las variaciones que adquiere el fenómeno generadas por la acción del investigador (pág. 181).

El diseño de la investigación es un ‘estudio de caso’.

3.2 Variables

Las variables por estudiar en este estudio son:

- **Variable independiente:** Programa de Gestalt Coaching para el desarrollo de la capacidad de concentración
- **Variable dependiente:** Capacidad de Concentración de los atletas de alto rendimiento que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento dependiente del GAMLP.

3.2.1 Definición.

Durante la última década, muchos autores como (Stevenson 2005, Siminovitch y Van Eron 2006, Simon 2009 y otros) se han referido al término Gestalt Coaching describiéndolo como un enfoque particular para el desarrollo proceso de coaching basado en conceptos de terapia

Gestalt. Por lo tanto, este enfoque se puede utilizar con una amplia gama de objetivos de entrenamiento como desarrollo de habilidades gerenciales, preparación para un nuevo rol, resolución específica de problemas de rendimiento, etc. (Gill & Engelmann (Hg.), 2016, págs. 58-59)¹⁴.

En el caso específico de esta investigación, la variable de Programa de Gestalt Coaching se entenderá como el enfoque para el desarrollo de capacidades y habilidades de concentración dentro del ciclo deportivo en el espacio específico del alto rendimiento deportivo de atletas que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento de GAMLP. La concentración desde esta investigación se entenderá desde la definición de O'Connor (1999) como “la capacidad de estar en el momento (aquí y ahora), para dirigir su atención a lo que es importante sin ser desviado por distracciones (pág. 16). Este estar en el ‘aquí y ahora’ en esta investigación se entenderá como ‘el contacto’, es decir, esa actividad que tiene como resultado la asimilación y el crecimiento cuando en la formación de una figura de interés se destaca contra un fondo o contexto del campo organismo/entorno. Lo que ‘es importante’ se entenderá, como aquel aspecto de la definición de concentración espontánea¹⁵ de Perls, Hefferline, & Goodman^{2.5.2} (2006) que hace referencia a aquello que nos atrae por sí mismo e incluye toda la gama de nuestros intereses presentes (pág. 372), a través de la formación progresiva¹⁶ de una figura/fondo en la que si la atención así como la excitación están y trabajan juntas, el objeto de la atención (‘lo que es importante’) llega a ser cada vez más una figura unificada, luminosa y nítida contra un fondo cada vez más vacío, difuminado y carente de interés (pág. 374).

¹⁴ Traducción realizada del texto original en inglés.

¹⁵ Ver referencia en el punto 2.5.2 – Definición de concentración.

¹⁶ Ver referencia en el punto 2.5.4 – Proceso de la concentración.

3.2.2 Operacionalización.

Los aspectos que permitirán constatar el fenómeno específico de la concentración dentro del Programa de Gestalt Coaching para deportistas de Alto Rendimiento Deportivo que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento del GAMLP se detalla en el siguiente cuadro:

Tabla 1
Operacionalización de variables

| No. | DIMENSIÓN | INDICADORES | MEDIDORES | ESCALAS | TÉCNICAS/ INSTRUMENTOS |
|-----|-------------------|---|------------|--------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Aquí y ahora | Descripción de su experiencia con lenguaje en presente | Presencia | Pasado - Presente - Futuro | Entrevista |
| 2 | Darse cuenta | Relato de su situación actual | Presencia | Aprendizaje – Explicación | Entrevista |
| | | Relato real o fantasioso | Presencia | Simple - Afinado - Carácter | Entrevista |
| 3 | Ajuste creativo | El deportista se puede adaptar al medio para satisfacer sus necesidades | Presencia | Control externo - control interno | Entrevista |
| 4 | Ciclo de contacto | Introyección - El deportista expresa verbalmente frases del mandato familiar, normas o máximas externas | Frecuencia | No. de veces | Entrevista |
| | | Proyección - El deportista hace responsable al mundo de lo propio | Frecuencia | No. de veces | Entrevista |
| | | Retroflexión - El deportista se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás | Frecuencia | No. de veces | Entrevista |
| 5 | Polaridades | Confluencia - El deportista puede diferenciarse de su entorno | Frecuencia | No. de veces | Entrevista |
| | | El deportista acepta aspectos de él mismo que le gustan | Presencia | Si / No | Entrevista |
| 6 | Responsabilidad | El deportista acepta aspectos de él que no le gustan | Presencia | Si / No | Entrevista |
| | | El deportista se adueña de sus acciones a través de su lenguaje | Presencia | Si / No | Entrevista |
| 7 | Objetivos | El deportista tiene meta deportiva y objetivos por sesión | Presencia | Si / No | Entrevista |
| 8 | Opciones | El deportista tiene opciones y estrategias para lograr su meta y objetivos | Presencia | Si / No | Entrevista |

| | | | | | |
|----|----------------|---|-----------|---------|-------------|
| 9 | Plan de acción | El deportista tiene un registro de las acciones a realizar para lograr su meta y objetivos | Presencia | Si / No | Entrevista |
| 10 | Concentración | El deportista tiene una imagen clara donde dirigir su atención a la actividad que debe realizar | Presencia | Si / No | Observación |

Nota: Elaboración propia

Debido a la situación de pandemia mundial por el COVID-19, este estudio se realizará respecto a los entrenamientos con objetivos en el aspecto físico.

3.3 Población y sujetos

El tipo de muestra es no probabilística. El tamaño de la muestra es de cuatro deportistas.

Población de atletas del CAR de raquetbol y BMX.

Unidades de observación.

Atletas becados que son parte del Centro de Alto Rendimiento del Gobierno Autónomo Municipal de La Paz (GAMLP) que pertenecen al deporte de raquetbol y BMX.

Características.

Deben tener ranking suficiente para al menos tener competencias oficiales a nivel nacional en el Estado Plurinacional de Bolivia en sus respectivas disciplinas.

Universo.

Tabla 2
Universo de deportistas en el CAR de raquetbol y BMX

| No. | Total atletas raquetbol CAR - GAMLP | Total atletas BMX CAR – GAMLP |
|-----------------|--|----------------------------------|
| Atletas varones | 5 | 5 |
| Atletas mujeres | 3 | 0 |
| Total | 8 | 5 |

Nota: Elaboración propia. Por aspectos de confidencialidad del CAR, sólo se tiene acceso a la publicación del número de atletas de raquetbol y BMX.

Tipo de población.

Población heterogénea

Descripción de cada sujeto.

1. Nombre ficticio: Raquetbolista 01

- Sexo: Masculino, 25 años. Su categoría es Varones Open. Segunda raqueta paceña de la máxima categoría tiene el récord de no poder clasificar a semifinales nacionales en toda su carrera deportiva a pesar de tener la técnica y el aspecto físico a la altura de los medallistas. Potencial selección Bolivia.

2. Nombre ficticio: Raquetbolista 02

- Sexo: Femenino, 15 años. Su categoría es Damas 16 años. Clasificada a los Panamericanos de Raquetbol de Santa Cruz 2020. Equipo Bolivia. La única deportista paceña clasificada a este magno evento.

3. Nombre ficticio: Raquetbolista 03

- Sexo: Masculino, 16 años. Su categoría es Varones 16 años. Deportista clasificado a los Plurinacionales 2019. Chance de ser medallista Plurinacional 2020 y ser medallista en nacionales. Proyección de torneos internacionales en 2021.

4. Nombre ficticio: Piloto BMX 01

- Sexo: Masculino, 18 años. Su categoría es Championship a nivel nacional. Potencial medallista a nivel latinoamericano y sudamericano en 2020. Primer piloto paceño en competir en categoría profesional en USA en el año 2018.

3.4 Técnicas e instrumentos de investigación.

Para la pre y post evaluación se utilizó el método psicométrico “Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS)” desarrollado por Hatzigeorgiadis y Biddle (2000) para medir la interferencia cognitiva o pensamiento irrelevante para la tarea, así como autopreocupación en

los deportistas. El TOQS es una prueba de diecisiete reactivos que comprende tres subescalas que miden la frecuencia con la que el participante se preocupa por su rendimiento con base en el encuentro deportivo más reciente. Se encontró que el TOQS tiene validez factorial en poblaciones de deportistas adultos y jóvenes (Moran & Toner, 2018, pág. 224).

Las tres subescalas que incluye el TOQS que son parte de los diecisiete reactivos son: "preocupaciones relacionadas con la tarea" (TOQ-W), "pensamientos irrelevantes para la tarea" (TOQ-I) y "pensamientos de escape" (TOQ-E)¹⁷ (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007, pág. 68).

Cada subescala del TOQS aglutina determinados reactivos del instrumento, de acuerdo con la Tabla 3 :

Tabla 3
Número de reactivo por cada subescala del TOQS

| Preocupaciones relacionadas con la tarea (TOQS-W) | Pensamientos irrelevantes para la tarea (TOQS-I) | Pensamientos de escape (TOQS-E) |
|--|---|--|
| Reactivos No. | Reactivos No. | Reactivos No. |
| 3 | 2 | 1 |
| 6 | 5 | 4 |
| 9 | 8 | 7 |
| 12 | 11 | 10 |
| 15 | 14 | 13 |
| 17 | | 16 |

Fuente: (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007, pág. 86)¹⁸

Las técnicas que se van a emplear en este estudio son la entrevista y la observación. Se entrevistará a los deportistas sujetos de la investigación para determinar sus resistencias en el proceso de experiencia que evitan su concentración para luego superarlas.

La observación se utilizó como “método de conocimiento empírico dirigida a la obtención de información sobre objetos y fenómenos de la realidad” (Tintaya Condori, 2019, pág. 278). En

¹⁷ Traducción realizada del texto original en inglés.

¹⁸ Traducción realizada del texto original en inglés.

este caso sobre la presencia o no de una imagen clara dentro del ciclo deportivo respecto a dónde dirige la atención el deportista.

El tipo de entrevista que se aplicó en todos los casos será terapéutica, semiestructurada, individual, semidirigida y dialógica. Los instrumentos que van a emplearse son la guía de entrevista (véase Anexo 4). La guía está confirmada por preguntas agrupadas según temas específicos. Son preguntas abiertas que ayudan a tener una entrevista de tipo dialógico, es decir, una relación interpersonal que además de recabar información permite conocer el pensamiento del entrevistado. Las preguntas de las entrevistas han sido definidas luego de un análisis cuidadoso que se buscan indagar.

3.5 Ambiente de investigación

Los ambientes donde se aplicaron las evaluaciones (entrevistas y observación) fueron en los domicilios particulares de los deportistas vía internet, por la situación de pandemia COVID-19. La evaluación de la observación final se realizó en la cancha de raquetbol del entrenamiento de los deportistas.

El evaluador tuvo el desafío de establecer una relación de diálogo con los deportistas para generar y sostener una situación de confianza que posibilite, como se ha indicado, información sobre las concepciones personales necesarias con relación a diversos aspectos de la realidad.

3.6 Procedimiento

Las actividades de campo fueron desarrolladas de acuerdo con el siguiente procedimiento:

- Pre evaluación a través del test de Interferencia Cognitiva (o pensamiento irrelevante para la tarea) – Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS)¹⁹
- Aplicación del programa de Gestalt Coaching para el fortalecimiento de concentración
- Post evaluación - Thought Occurrence Questionnaire for Sport (TOQS)

¹⁹ Ver referencia en el punto 3.4 – Técnica e instrumentos de investigación.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Cronograma y número de sesiones realizadas

En la siguiente tabla se detalla las fechas, el número y el total de sesiones realizadas por deportista. Cabe señalar que por razones personales el deportista Piloto BMX01 realizó el proceso hasta la sesión 09.

Tabla 4
Fechas y números de sesiones realizadas en este programa de concentración

| No. | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 | Total sesiones |
|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| Sesión 01 | 02/08/2020 | 02/08/2020 | 02/08/2020 | 02/08/2020 | 4 |
| Sesión 02 | 09/08/2020 | 09/08/2020 | 09/08/2020 | 09/08/2020 | 4 |
| Sesión 03 | 16/08/2020 | 16/08/2020 | 16/08/2020 | 16/08/2020 | 4 |
| Sesión 04 | 23/08/2020 | 23/08/2020 | 23/08/2020 | 23/08/2020 | 4 |
| Sesión 05 | 30/08/2020 | 31/08/2020 | 08/09/2020 | 30/08/2020 | 4 |
| Sesión 06 | 06/09/2020 | 06/09/2020 | 15/09/2020 | 06/09/2020 | 4 |
| Sesión 07 | 13/09/2020 | 13/09/2020 | 30/09/2020 | 15/09/2020 | 4 |
| Sesión 08 | 30/09/2020 | 27/09/2020 | 07/10/2020 | 29/09/2020 | 4 |
| Sesión 09 | 04/10/2020 | 06/10/2020 | 11/10/2020 | 08/10/2020 | 4 |
| Sesión 10 | - | 11/10/2010 | 15/10/2020 | 11/10/2010 | 3 |
| Sesión 11 | - | 18/10/2020 | 22/10/2020 | 18/10/2020 | 3 |
| Sesión 12 | - | 26/10/2020 | 29/10/2020 | 25/10/2020 | 3 |
| Sesión 13 | - | 02/11/2020 | 05/11/2020 | 01/11/2020 | 3 |
| Sesión 14 | - | 08/11/2020 | 16/11/2020 | 09/11/2020 | 3 |
| Sesión 15 | - | 15/11/2020 | 23/11/2020 | 16/11/2020 | 3 |
| Total | | | | | 54 |

Nota: Elaboración propia

4.2 Resumen y análisis de las sesiones

4.2.1 Síntesis y análisis sesión 01.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|
| Generar confianza | - Me parece super interesante. | - Es muy importante este programa. | - Me ayudará mucho este programa. | - Me siento motivado. |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | - Ahora pierdo la cabeza y no sé la razón | - Ahora pierdo la presión deportiva | - Pierdo por mis nervios | - Me afecta lo que me pasa en mi vida y me distraigo con todo |
| Expectativas | - Quiero poder entrar fácilmente a mi concentración - Me afecta mi pasado | - Quiero aprender técnicas de concentración - Quiero sacar mi mejor versión | - Quiero jugar con más confianza, seguridad y concentración - Quiero hacer lo que pienso | - Quiero realizar mis actividades sin distracción - Reducir mi procrastinación |
| Preguntas sobre el programa | Ninguna | Ninguna | Ninguna | Ninguna |
| REFLEXIÓN | | | | |
| Llegar a mi objetivo es importante y deseable... | | | | |
| Porque yo | Porque yo veo una oportunidad en este momento | Me siento capaz de sacar mi mejor versión (jugar como entreno) | Me esforzaré mucho para lograrlo | Quiero lograr mis objetivos |
| Por lo tanto, yo | Voy a esforzarme en todos mis entrenamientos para llegar a mi objetivo. | Voy a poner todo de mi parte para lograrlo | Lo voy a lograr | Intento tener el mejor plan y cumplirlo |
| Cuando yo | Manejo bicicleta | Así me lo propongo | Me esfuerzo mucho | Tengo una meta por delante |
| Para que yo | Sea mejor en la pista | Pueda rendir al 100% | Mejore en mi rendimiento | Logre aquello que quiero |
| Si yo | Sigo en el deporte | Me siento al 100% en mis entrenamientos | Soy disciplinada y tengo meta | Quiero llegar lejos |
| A pesar de que yo | Necesito disciplina y esfuerzo | Muchas veces dudo de mi | No trabaje al 100% | No suelo hacer las cosas al 100% |
| De manera de que yo | Quiero mejorar mi rendimiento en BMX. | Quiero lograr mis objetivos deportivos | Me pongo las pilas al jugar | Quiero superarme |

| | | | | |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------|--|--------------------------|
| Cómo me siento | Con ganas de seguir | Contento. Haré lo que me digas | Bien. Siento que lograré mis objetivos | Siento que es importante |
|-----------------------|---------------------|--------------------------------|--|--------------------------|

Objetivo de la sesión: Generar un espacio de confianza en terapia

Con los cuatro deportistas se generó dicho objetivo. Todos ellos manifestaron la importancia del trabajo psicológico y mental en su respectivo deporte mencionando que actualmente pierden por aspectos psicológicos. Cabe mencionar que ellos entrenan de manera metódica y sistemática la parte técnica y física en sus respectivos deportes. No así la parte mental.

Las frases expresadas al respecto fueron:

- Estoy ganando y pierdo la cabeza y no sé por qué. Empiezo a perder. No es que me falte técnica para ganar.
- Ahora pierdo por la presión que siento.
- Pierdo por mis nervios.
- Me afecta lo que me pasa en mi vida y me distraigo con todo.

Todas estas frases se pueden resumir en el siguiente gráfico:

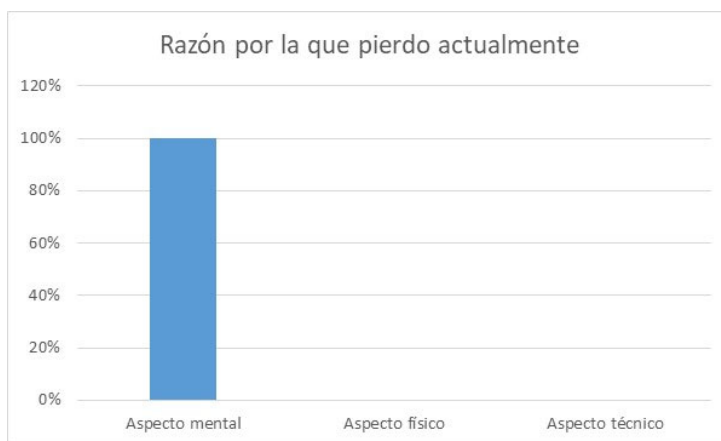


Gráfico 2
Razones por las que actualmente dicen perder los deportistas

En este sentido, la propuesta de un programa que fortalezca su concentración ha sido tomada con las siguientes frases:

- Me parece super interesante.
- Para mí es muy importante este programa.
- Este programa me ayudará mucho.
- Me motiva este programa.

Las expectativas sobre este programa y las limitantes percibidas (tomadas de las reflexiones de esta sesión en el apartado ‘a pesar de que yo’) en esta primera sesión se pueden resumir en el siguiente cuadro:

| Deportista | Expectativa | A pesar de que yo |
|-------------------------|---|------------------------------------|
| Piloto BMX 01 | - Quiero entrar fácilmente a mi concentración (ahora no sé cómo hacerlo). | - Necesito disciplina y esfuerzo |
| Raquetbolista 01 | - Quiero aprender técnicas de concentración y sacar mi mejor versión (competir como entreno). | - Muchas veces dudo de mi |
| Raquetbolista 02 | - Quiero jugar con más confianza, seguridad y concentración. Quiero hacer lo que pienso (en la cancha). | - No trabajo al 100% |
| Raquetbolista 03 | - Quiero dejar de distraerme y reducir mi procrastinación. | - No suelo hacer las cosas al 100% |

4.2.2 Síntesis y análisis sesión 02.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|-------------------------------------|---|--|--|--|
| ¿Qué quiero específicamente? | - Llegar a mi peso ideal de 77 Kg. - Mantener fuerza (abdomen) - Aumentar masa muscular (tren superior) | - Objetivo de potencia a través del método de transferencia bajo el índice de ‘Q’ (no se tiene | - Tener más fuerza en mis brazos, abdomen y piernas. | - Aumentar masa muscular en piernas y brazos (para potencia y resistencia) |

| | | especificidad al respecto) | | |
|--|---|--|---|--|
| ¿Dónde y con quién lo quiero? | <ul style="list-style-type: none"> - En mi casa - Lo haré solo | <ul style="list-style-type: none"> - En mi casa | <ul style="list-style-type: none"> - En mi casa | <ul style="list-style-type: none"> - En mi casa |
| ¿Cuándo quiero lograrlo? | <ul style="list-style-type: none"> - A diciembre de 2020 | <ul style="list-style-type: none"> - A diciembre de 2020 | <ul style="list-style-type: none"> - A diciembre de 2020 | <ul style="list-style-type: none"> - A diciembre de 2020 |
| ¿Qué veré, escucharé y sentiré? | <ul style="list-style-type: none"> - Me veré más grande y fuerte - Escucharé una voz mía: 'qué bueno que creciste' - Me sentiré: alegre y victorioso | <ul style="list-style-type: none"> - Me veré como Speedy Gonzales - Escucharé la pelota con mucha potencia - Me sentiré con una confianza tremenda. Cómodo y disfrutando. | <ul style="list-style-type: none"> - Me veré con mayor movilidad y rápida - No escucho nada - Me sentiré más segura | <ul style="list-style-type: none"> - Me veré con mayor estabilidad, rapidez y potencia - No escucho nada - Me siento mejor conmigo mismo, en tranquilidad |
| ¿Cómo sabré si estoy en camino de lograr el resultado? | <ul style="list-style-type: none"> - Me tendría que medir a mí mismo (aunque no sé cómo medirme) - Viéndome por intuición | <ul style="list-style-type: none"> - Por mis sensaciones con el ejercicio - Evaluaciones cuantitativas periódicas | <ul style="list-style-type: none"> - Voy a querer más y más - Por mis sensaciones. Me dejaré de cansar tanto en la cancha cuando vuelva | <ul style="list-style-type: none"> - En mediciones de masa muscular (aunque no sé cómo hacerlo por mí mismo) |
| ¿Cómo sabré si me estoy desviando de mi objetivo? | <ul style="list-style-type: none"> - Porque no entreno - Porque no me alimento como debería | <ul style="list-style-type: none"> - Me sigue costando el ejercicio de hace 1-2 semanas - A través de las evaluaciones periódicas | <ul style="list-style-type: none"> - Cuando no cumpla mi entrenamiento | <ul style="list-style-type: none"> - A través de controles periódicos - No ver resultados - No sentir la mejora |
| ¿Qué recurso puedo activar para obtener este resultado? | <ul style="list-style-type: none"> - A nivel mental. Enfocado en lo que hago - El saber la técnica (necesidad instructor) - Saber las repeticiones | <ul style="list-style-type: none"> - Tener un plan armado (él mismo puede hacerlo porque estudió la metodología) - Capacidad personal para armar el plan | <ul style="list-style-type: none"> - Tener un plan de entrenamiento (necesidad de instructor) | <ul style="list-style-type: none"> - Activar mi iniciativa - Alimentarme de buena forma (plan nutrición) - Mi fuerza de voluntad - No postergar (mi entrenamiento) |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| | (necesidad plan de instructor) | | | - Tener un objetivo diario |
| ¿Qué recurso podría necesitar adquirir para lograr este resultado? | <ul style="list-style-type: none"> - Equipo (mancuernas) - Confianza en mí mismo. - Conocer la técnica exacta | <ul style="list-style-type: none"> - Gym - Pesos - Cancha | <ul style="list-style-type: none"> - Máquina o equipos para mis brazos (ya tengo máquina para pierna y abdomen) | <ul style="list-style-type: none"> - Equipamiento de peso y maquinaria |
| ¿A quién necesito para apoyarme y qué necesito que hagan? | <ul style="list-style-type: none"> - Antropometrista (medidas corporales específicas) - Instructor gym | <ul style="list-style-type: none"> - Profesor del CeNARD²⁰ (para disipar dudas y tener retro-alimentación técnica) - Profesionales del C.A.R. | <ul style="list-style-type: none"> - A mi madre (me acompaña) - A mi entrenador (sabe la parte técnica y física. Su entrenador es Raquetbolista01) | <ul style="list-style-type: none"> - A alguien que me ayude con un plan específico |
| ¿Todavía quiero este resultado? | Si | Si | Si | Si |
| ¿Cómo celebraré cuando logre mi meta? | <ul style="list-style-type: none"> - Realizaré un puño de victoria | <ul style="list-style-type: none"> - Pizza Elis. Hawaina. Grande. Solito | <ul style="list-style-type: none"> - Saltaré y gritaré | <ul style="list-style-type: none"> - Salir y divertirme con amigos - Comentar con gente cercana ‘¡Mira lo he logrado!’ |
| Mi objetivo S.M.A.R.T. es: | No es posible tenerlo todavía. Necesidad de profesionales especializados para determinar el estado actual y el deseado | No es posible tenerlo todavía. Necesidad de que el propio deportista se evalúe y determine su estado actual y el deseado | No es posible tenerlo todavía. Necesidad de profesionales especializados para determinar el estado actual y el deseado | No es posible tenerlo todavía. Necesidad de profesionales especializados para determinar el estado actual y el deseado |

²⁰ CeNARD: Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo de la República Argentina.

| | | | | |
|-------------------------|-----------------|---|---|---|
| ¿Cómo me siento? | Me voy motivado | Me llevo más motivación. Todo claro. Si lo tienes así, trabajarás de mejor manera | Me llevo la importancia de tener un objetivo específico | Me siento con bastantes ganas de realizar todo esto |
|-------------------------|-----------------|---|---|---|

Con los cuatro deportistas no fue posible el establecimiento de objetivos S.M.A.R.T., esto debido a que a nivel físico es necesaria una evaluación del estado actual de deportista a nivel de masa muscular y/o potencia y una determinación del estado deseado. La necesidad específica respecto a profesionales especializados necesarios para determinar el estado deseado (objetivo S.M.A.R.T.), de acuerdo con lo mencionado en esta segunda sesión fue la de:

- Instructor de gym: En esta coyuntura de pandemia y cuarentena, puede realizar la función de medición actual corporal, realizar el plan de entrenamiento con los objetivos diarios de cargas y repeticiones y de retroalimentar respecto a la ejecución técnica del ejercicio.
- Antropometrista: Puede realizar una medición corporal especializada del estado actual y a través de determinados softwares puedes determinar la medición y composición corporal idónea. Para que este profesional pueda realizar su atención es necesaria la presencia física, por lo que en estado de cuarentena se dificulta este aspecto.
- Nutricionista: Realiza la evaluación y el plan de nutrición en función al plan de entrenamiento y los objetivos antropométricos.



Gráfico 3

Mención de necesidades de profesionales especializados para entrenamiento físico

Llama la atención que, en todos los casos, la fecha para cumplir su objetivo es genérica: ‘diciembre 2020’. En el caso del alto rendimiento deportivo las fechas, por tener una planificación anual de competencias, son específicas.

De la misma manera, sólo un deportista tiene conocimiento de su peso actual y su peso ideal. En el contexto vivido de cuarentena, todos mencionan la necesidad de equipo, máquinas, equipamiento de peso debido a que este entrenamiento (necesario) será ejecutado desde sus casas.

De acuerdo con los deportistas, el 100% menciona como recurso personal necesario para lograr el objetivo visualizado saber aspectos técnicos: ‘saber la técnica’, ‘saber repeticiones’, ‘tener un plan armado’, ‘tener un plan de entrenamiento’, ‘tener un objetivo diario’ (para lograr el de diciembre de 2020). El 75% indica la necesidad de activar recursos a nivel mental y emocional: ‘enfocarme en lo que hago’, ‘capacidad para armar el plan’, activar mi iniciativa’, ‘mi fuerza de voluntad’, ‘no postergar mi entrenamiento’.

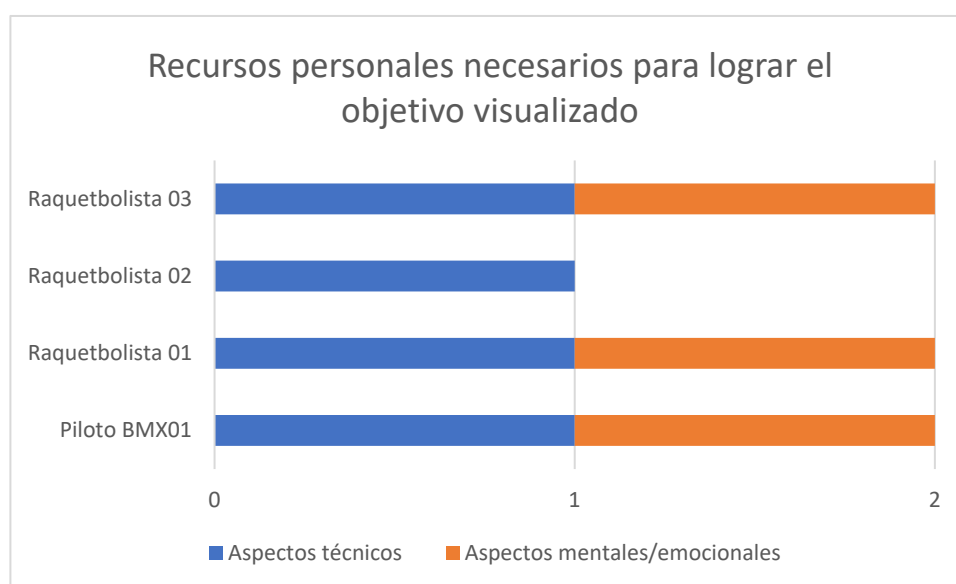


Gráfico 4
Recursos personales para lograr el objetivo visualizado

A pesar de no tener una fecha y una evaluación del estado actual para poder desarrollar el objetivo S.M.A.R.T. a nivel físico en esta segunda sesión con ninguno de los deportistas, el recurso de invitar a visualizar con las preguntas: ¿qué será diferente cuando logre mi objetivo?

¿qué veré, escucharé y/o sentiré? genera motivación y la sensación de ‘tener las cosas claras’, ‘tener un objetivo específico’, ‘enfoque’, ‘ganas de realizar todo esto’.

A pesar de no tener escrito el objetivo S.M.A.R.T. de este entrenamiento físico, se tiene una imagen clara de cuál es el estado y el efecto deseado a nivel visual, auditivo y kinestésico:

| | ¿Qué será diferente cuando logre mi objetivo? | | |
|------------------------|--|---|---|
| | ¿Qué veré? | ¿Qué escucharé? | ¿Qué sentiré? |
| Piloto BMX01 | ‘Me veré más grande y fuerte’ | ‘Escucharé de mí mismo: qué bueno que creciste’ | ‘Me sentiré alegre y victorioso’ |
| Raquetbolista01 | ‘Me veré como Speedy Gonzales’ | ‘Escucharé la pelota con mucha potencia’ | ‘Me sentiré con una confianza tremenda. Cómodo y disfrutando’ |
| Raquetbolista02 | ‘Me veré con mayor movilidad y rápida’ | No escucho nada | ‘Me sentiré más segura’ |
| Raquetbolista03 | ‘Me veré con mayor estabilidad, rapidez y potencia’ | No escucho nada | ‘Me siento mejor conmigo mismo, en tranquilidad’ |

4.2.3 Síntesis y análisis sesión 03.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--------------------------------|--|---|---|---|
| ¿Qué es lo que veo? | <ul style="list-style-type: none"> - Colores de la pared - Tijera roja - Colores que no percataba que había en mi pared | <ul style="list-style-type: none"> - Mi pared celestita - Hay partes que están limpias y otras no tanto | <ul style="list-style-type: none"> - Estoy viendo mi cortina que es de color lila - El fondo de mi cortina que es transparente que tiene unos hilos | <ul style="list-style-type: none"> - Mi pantalla - Sus colores - Formas detrás de |
| ¿Qué es lo que escucho? | <ul style="list-style-type: none"> - Tu voz - Los pájaros que hay a mi alrededor (Mallasilla) | <ul style="list-style-type: none"> - Las consignas que me decía - La caminata de mis hermanos - La música del cuarto de mi hermana | <ul style="list-style-type: none"> - Lo que mi mamá escucha la TV. - Escucho mi respiración | <ul style="list-style-type: none"> - Su voz - El sonido de mi respiración, hasta la fecha no la había sentido tan fuerte - Sonidos de mi familia, de mi pc |
| ¿Qué siento? | <ul style="list-style-type: none"> - Mi cuerpo - Peso de mi cuerpo - Mi respiración | <ul style="list-style-type: none"> - Curiosidad sobre lo que hacemos - Siento como entra al aire a mis pulmones. Esto me ayuda a | <ul style="list-style-type: none"> - Mi peso corporal | <ul style="list-style-type: none"> - Mezcla de frío y calor - Dolor en mi espalda |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| | | concentrarme más. | | |
| ¿Qué estoy tocando? | - Mis manos tocando mis piernas | - Con mis manos la mesa | - A mi otra mano | - Mis manos, se tocan una con otra |
| ¿Cuáles son mis sentimientos corporales? | - Incomodidad en mi espalda media | - Ahora tranquilidad | - Tranquilidad | - Me siento frío y cálido a la vez |
| ¿Qué pruebo? | - Nada | - Nada | - El sabor de mi boca | - Nada |
| ¿Cuál es el clima, la atmósfera del momento presente? | - Ambiente cálido | - Algo frío | - Templado | - Frío y caliente |
| ¿Cómo me siento ahora? ¿Cuáles son mis emociones y sentimiento? | - Me siento tranquilo, sin preocupaciones | - Siento tranquilidad | - Siento que al final solo me centré en una sola cosa. Y no estuve pensando en una cosa y otra. | - Sensación extraña y calmada. Nunca sentí mi respiración hasta estar tan concentrado. - Me daba bastante paz. |
| ¿Qué percibo de las emociones de otras personas? | - En este momento nada | - Ninguna en este momento | - No percibo nada | - En este momento nada. |
| ¿Qué me imagino? ¿Cuáles son las imágenes, las palabras que me llegan? ¿La letra de las canciones? Etc. | - Me acordé de las palabras de la gente cuando llegaba a la pista - Cuando empecé a sentir mi respiración y mi corazón dejé de pensar en cualquier otra cosa | - Me imagino en la cancha, las veces que la pelota está viniendo y la pienso mucho - Si estuviera automatizado con la sensación de escuchar mi respiración me puede ayudar mucho mientras juego | - Me imagino a mí ganando mis nacionales sin distraerme. Es decir, sí ganaría porque no estaría pensando en nada fuera de la cancha | - Me imagino estar centrado solo en la pelota mientras juego. - Me imagino que en mis entrenamientos podrías estar concentrado solo en el ejercicio que estoy haciendo. |
| ¿Qué no percibí al principio y | - Al conectar con mi respiración es | - Mi respiración, mi tranquilidad, como te dije al principio, tenía | - No percibía los detalles de mi cortina. Estuve | - El sonido de mi respiración, que tenía un dolor en mi espalda. |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| que se vuelve más claro? | como que me pierdo. - Sentí que me iba. Volví a ver la pared y sus colores y volví a esa mi intención intensa | curiosidad. Al final sentía como que algo me atrapaba. | muy centrada en solo mi cortina. | |
| ¿Cómo te sientes y qué te llevas? | - Súper bien. - Me llevo la idea de concentrarme a través de los sentimientos, lo que escucho y veo. - Cuando me concentro en lo que pasa ahora es súper intenso. | - Me siento bien, relajado. - Esto es algo que me faltaba. A veces mi cabeza está en otro lado - Voy a aplicar en todos mis entrenamientos y en la cancha | - Me siento tranquila y en confianza. - Me llevo este ejercicio para mis entrenamientos y volver a concentrarme - Me veo ganando mis partidos. | - Me siento más capaz de concentrarme en lo que estoy haciendo ahora. - Siento paz, tranquilidad y calma conmigo mismo. - Me llevo una técnica bastante útil para ayudar a mi concentración. |

En todos los casos el recurso de ver, escuchar y sentir lo que está pasando en este momento ha generado conciencia del aquí y ahora. Los efectos de hacer conciencia sobre lo que está pasando generó sensaciones de tranquilidad, calma y paz.

Este ejercicio también generó la asociación directa con el deporte practicado por cada uno de ellos imaginando este recurso (de desarrollo de conciencia del presente) en entrenamientos y en competencias.

Un aspecto llamativo fue que en el 100% de los deportistas un factor importante para centrarse en el presente fue o escuchar la respiración o sentir la respiración. Los mensajes expresados al respecto fueron: ‘con mi respiración es como que me pierdo’, ‘al final sentía como que algo me atrapaba’, ‘mi respiración me puede ayudar mucho mientras juego’, ‘cuando empecé a sentir mi respiración y mi corazón dejé de pensar en cualquier cosa’.

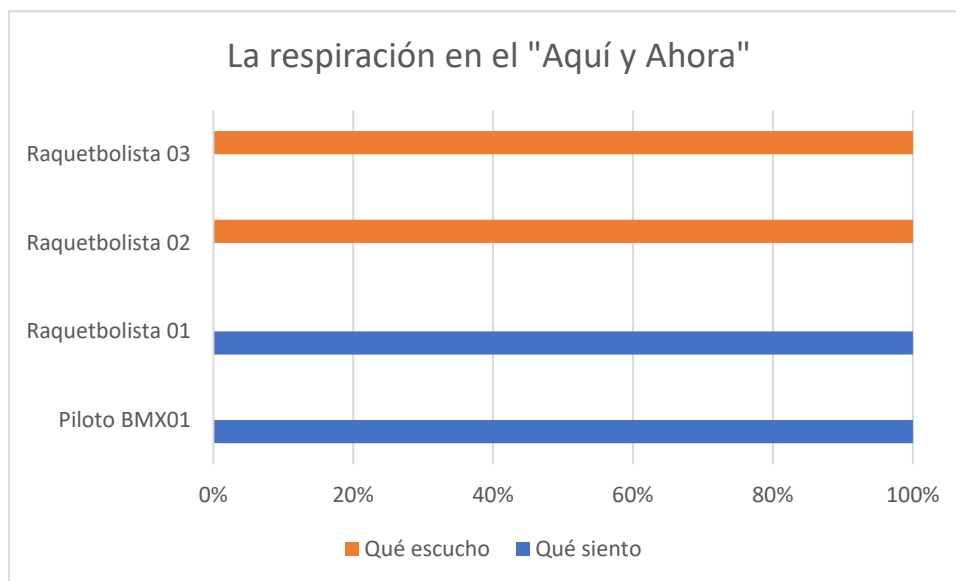


Gráfico 5
Factores importantes de la respiración para el 'aquí y ahora'

En el 100% de los casos este ejercicio generó una forma para concentrarse en lo que se está haciendo. Se hizo referencia que de esta manera se pueden evitar algunos pensamientos externos a la cancha, preocupaciones del diario vivir, así como la posibilidad de si en determinado momento se vuelven a distraer pueden ‘volver’ a concentrarse haciendo conciencia de lo que ven, escuchan y sienten en el ahora.

4.2.4 Síntesis y análisis sesión 04.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--|--|--|---|--|
| ¿Qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos? | <ul style="list-style-type: none"> - En las sugerencias de mi entrenador de gimnasio. - En lo que hablaremos los próximos minutos. | <ul style="list-style-type: none"> - Comer con mi familia, luego mi evaluación de la semana, mi plan de entrenamiento. - De qué hablaremos en esta sesión. | <ul style="list-style-type: none"> - En el colegio, si vamos a volver o no. - Qué es lo que haré después de esta sesión y me imaginé estar yendo a jugar. | <ul style="list-style-type: none"> - Cosas por hacer más adelante, hablar con mis amigos. |
| ¿En qué medida son estos síntomas una respuesta a sus fantasías | <ul style="list-style-type: none"> - Tensión en mi espalda, brazos, hombros, pectorales. - Se tensaron al hablar de las | <ul style="list-style-type: none"> - El futuro me empieza a preocupar y mi cuerpo responde a aquello. | <ul style="list-style-type: none"> - Me preocupo y empiezo a agachar mi cabeza. | <ul style="list-style-type: none"> - Mi cuerpo se incomoda. - Y sí, todo esto que pasa en mí es por estos pensamientos |

| y expectativas acerca del futuro? | sugerencias de mi entrenador | | | que me llevan al futuro. |
|-----------------------------------|---|---|--|---|
| ¿De qué te das cuenta? | <ul style="list-style-type: none"> - De cómo mis pensamientos afectan a mi musculatura - Tenemos pensamientos fantasiosos. - Vuelvo a retomar la riqueza del presente. | <ul style="list-style-type: none"> - Que hay momentos en los que me conecto y otros en los cuales mi cabeza se va a otro lado. - Que si estoy centrado en mis pensamientos reales voy a estar tranquilo haciendo mis tiros. | <ul style="list-style-type: none"> - Que si entreno mis brazos puedo concentrarme en mis brazos. Así no irme al mundo de la fantasía. | <ul style="list-style-type: none"> - También me doy cuenta de todo lo que vienen a ser los pensamientos fantasiosos y los reales. Los fantasiosos pueden llegar a ser perjudiciales, pero sí se pueden trabajar. |

En esta sesión se hizo énfasis en lo que genera el estar pendiente en el futuro en el cuerpo.

En los cuatros deportistas, al momento de pensar en el futuro tuvieron diferentes reacciones corporales de tensión. Eso generó un darse cuenta del efecto de sus pensamientos en sus cuerpos.

Durante la sesión se compartió el concepto de ‘pensamientos reales y fantasiosos’. Este hecho tuvo una importante acogida ya que al final de la sesión en el momento de la pregunta ¿de qué te das cuenta? hicieron la distinción entre estos tipos de pensamientos y sus consecuencias. Esto también dio lugar a la reflexión y la importancia de ‘retomar el presente’, ‘si estoy centrado en mis pensamientos reales voy a estar tranquilo haciendo mis tiros’, ‘si entreno mi brazo puedo concentrarme en mi brazo y no irme al mundo de la fantasía’, ‘los fantasiosos pueden ser perjudiciales’

| Palabras utilizadas para describir los síntomas como respuesta a sus fantasías y expectativas acerca del futuro |
|--|
| Tensión en la espalda |
| Mi cuerpo empieza a responder a mis preocupaciones |
| Me preocupo y agacho mi cabeza |
| Mi cuerpo se incomoda |

4.2.5 Síntesis y análisis sesión 05.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--|---|--|--|---|
| Definir conflicto personal con el entorno | <ul style="list-style-type: none"> - Mi procrastinación. - Siento que tengo mucho tiempo y puedo hacerlo en la noche. | <ul style="list-style-type: none"> - Procrastinación. Tengo planes, pero no ejecuto ninguno. - En la cancha un conflicto que tengo es el de jugar con amigos o con alguien con el cual me llevo muy bien o con alguien muy pasivo. | <ul style="list-style-type: none"> - Mis conflictos en mi deporte son en la cancha cuando quiero hacer tiros que no me salen y me enojo. - Con mi ex entrenador | <ul style="list-style-type: none"> - Me estuve sintiendo solo. - No me estoy sintiendo bien conmigo mismo, no me siento conforme con lo que hago. - Me frustra el no poder ir al gimnasio. |
| Explorar: ¿Cómo interactúan estos dos interlocutores? | <ul style="list-style-type: none"> - Es conmigo mismo. - Al final de la noche estoy a máxima presión y el estrés que se me genera es alto. | <ul style="list-style-type: none"> - Procrastinación es conmigo mismo. Tengo planes laborales, pero no ejecuto ninguno. - Respecto a mi deporte, es como que tengo otro tipo de relación con ese mi amigo. Es como si no quisiera dañar nuestra relación | <ul style="list-style-type: none"> - El conflicto es conmigo misma. Cuando intento dar un tiro, no me sale y me enojo. - Mi ex entrenador me habla, me bajonean. | <ul style="list-style-type: none"> - Respecto a mis amigos, directamente no me hablan o se comunican muy poco conmigo. - Sobre no sentirme bien conmigo, no encuentro ninguna virtud de mí, física, psicológica. |
| Encontrar una respuesta nueva que corrija el desajuste y permita una nueva reorganización vincular. | <ul style="list-style-type: none"> - Hacer mi horario. - Marcar alarmas en mi teléfono. - En la pista si dos pilotos se ponen pegados y sabes que estás cerca de la curva entonces yo me puedo ir arriba para luego cortarlos porque sé que van a subir. | <ul style="list-style-type: none"> - Para la procrastinación entonces también podría ser especies de competencias internas. Ganarme a mí mismo. - En el Raquet, utilizar la técnica del aquí y del ahora, así como jugar como si fuera | <ul style="list-style-type: none"> - Pedir tiempo para respirar. - Enfocarme en algún punto fijo. - Salir de ese algo fantasioso. - Sentir mi respiración escuchar mi respiración, calmarme antes de seguir. | <ul style="list-style-type: none"> - Expresar lo que siento a mis amigos. Buscar soluciones con ellos. Puedo escribirles, llamarles. - Respecto a sentirme de esta manera que me digan que ven de mí respecto a cosas buenas a mis amigos o a mis familiares. |

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - Con mis entrenamientos de cada semana puedo ponerme música mientras entreno, pero música sin letra. - Para el entrenamiento físico puedo utilizar galones de agua. | <p>cualquier otra persona.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Seamos amigos o no buscar lo que yo quiero lograr mi objetivo. - Diferenciar la amistad de un campeonato. - Aprovechar que conozco a mi amigo. - Dividir la cancha en seis partes, llevarlo al jugador donde no le gusta estar. - No hablar durante el partido. | <ul style="list-style-type: none"> - Concentrarme en mí y no en el público. - No hablar con nadie y sentarme un rato. - Tampoco ver el tablero - Desquitarme mi emoción en cancha - Ver y tocar la pelota para concentrarme - Para más peso llenar botellas con agua. - Utilizar las pesas de mis piernas. Llenar una mochila con libros. | <ul style="list-style-type: none"> - Conectar con mis virtudes. - Respecto al Raquet puedo tener apertura a nuevos ejercicios, nuevas formas de entrenamiento ahora que estamos en pandemia, - En la cancha apertura a nuevas estrategias, a nuevos tiros, a nuevos ejercicios mientras entreno solo. |
| <p>¿Cómo te sientes, qué te llevas de esta sesión?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Me causa motivación. - Me doy cuenta de que tengo un montón de oportunidades. - Para mí adaptarse es súper importante. Te hace el rendimiento óptimo, por ejemplo, ahora en plena pandemia mi entrenamiento físico está especificado en el tren superior. En general no lo hago y eso me permitirá cuando vuelva a las carreras estar más fuerte. | <ul style="list-style-type: none"> - Me siento motivado. - Me gusta encontrar soluciones. - Respecto a mis entrenamientos físicos puedo entrenar con botellas llenas de agua o llenas de arena. - Buscar diferentes lugares de mi casa. - Me llevo el tema del ajuste creativo. El hecho de buscar soluciones con lo que el ambiente te entrega, con lo que hay. | <ul style="list-style-type: none"> - Me voy con el concepto del ajuste creativo. Si estoy desconcentrada puede haber mil maneras para concentrarme. - También en mis entrenamientos físicos de cuarentena. - En mi vida personal también se aplica. En los exámenes cuando no me acuerdo tengo que empezar a pensar sólo en mi examen y no si ya va a ser hora, por ejemplo. | <ul style="list-style-type: none"> - Me doy cuenta de que es posible en mi encontrar virtudes. - Desde el ajuste creativo ahora me doy cuenta de que puedo escribir una virtud, realizar una exploración una apertura y empezar a hacerla crecer desde lo que he hecho en mi vida. - Puedo aprovechar todo lo que tengo y todo lo que está a mí alrededor. - Me voy con la frase de que en mí sí puedo encontrar |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | - Con todo esto veo que a mí no me puede y no me van a faltar recursos externos de aprovechar de acuerdo con mis necesidades. | virtudes y si no las encuentro pues es cuestión de pensar un poco respecto a lo que hice y hago. - Esta semana voy a aprovechar todo lo que tengo a mi alrededor en mis entrenamientos. |
|--|--|--|---|--|

En esta sesión se exploró el ‘ajuste creativo’, es decir, formas de encontrar respuestas novedosas y la posibilidad de múltiples respuestas, respecto a aquella nueva conducta que nunca intentó, la que no se anima o la que surja hoy haciendo algo distinto a la habitual.

En este sentido se mencionaron los siguientes conflictos:

| | Conflicto | Interacción entre estos dos interlocutores | Número de nuevas opciones propuestas |
|------------------------|--|---|---|
| Piloto BMX01 | Procrastianción con mis actividades. | Consigo mismo | 5 |
| Raquetbolista01 | Procrastinación con mis planes laborales. | Con amigos cuando hay competencia | 7 |
| Raquetbolista02 | Frustración en la cancha. | Consigo misma, con ex entrenador | 11 |
| Raquetbolista03 | Me siento solo, no me siento bien conmigo, me frustra no ir al gimnasio. | Con amigos, consigo mismo. | 5 |

Tres de los cuatro deportistas mencionaron más de un conflicto. De la misma manera, tres de los cuatro deportistas hablan de que tienen conflictos con ellos mismos. En dos oportunidades se habla de conflictos con los amigos.

En total como nuevas respuestas se tuvo un máximo de once opciones y un mínimo de cinco opciones en todos los deportistas.

Dos deportistas ante los conflictos trabajados el día de hoy mencionaron técnicas trabajadas en anteriores sesiones como nuevas respuestas en esos casos específicos

- Raquetbolista01.- La ‘técnica del aquí y ahora’,
- Raquetbolista02.- ‘Salir de mis pensamientos fantasiosos’, ‘sentir y escuchar mi respiración’, ‘ver y tocar la pelota’.

Sobre buscar nuevas soluciones del concepto de hoy que se desarrolló retrataron lo que se llevaron con los siguientes comentarios: ‘tengo un montón de oportunidades’, ‘para mí adaptarse es súper importante’, ‘me gusta encontrar soluciones’, ‘puede haber mil maneras para concentrarme’, ‘en mi vida personal también se aplica este concepto’, ‘veo que a mí no me van a faltar recursos externos para aprovechar’, ‘puedo aprovechar todo lo que tengo’.

4.2.6 Síntesis y análisis sesión 06.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--|--|---|---|--|
| Durante un breve periodo, presta atención a algún objeto visual, auditivo y tus sensaciones corporales. | <ul style="list-style-type: none"> - Un hueso de calavera de un reptil sobre mi escritorio. - Para mí lo visual fue sencillo. Cuando veía el objeto y escuchaba el sonido me costó enfocarme en los dos. Sentía una pierna adormecida. Me estaba costando sentir sólo una pierna y dejar la otra pierna. | <ul style="list-style-type: none"> - Me he dado cuenta de varias cosas, hice el enfoque sobre una jarra que veo todos los días y ahora me di cuenta de que tiene muchos detalles que nunca me he dado cuenta y al tener un enfoque así de claro se difuminaba todo lo que estaba alrededor, esto me genera una sensación de relajación de concentración, tranquilidad. | <ul style="list-style-type: none"> - Me fue fácil difuminar lo que había en el fondo y concentrarme en los objetos que tengo enfrente mío, sobre mi mesa, porque veía qué tenía los colores y variaciones. | <ul style="list-style-type: none"> - Básicamente me iba fijando primero en el punto fijo que quería concentrarme, era un cubo Rubik al frente mío |
| ¿Si tú enfocaras tu meta, cómo sería? | <ul style="list-style-type: none"> - A nivel deportivo enfoco mi meta 2021. Me veo a mí mismo en el partido desde atrás. - La imagen nítida para mis | <ul style="list-style-type: none"> - Si me concentro en mí del 2021 me veo con muchos recursos y evolucionado, alguien concentrado con mucha | <ul style="list-style-type: none"> - El 2021 me veo en el Panamericano que no pudo haber este año en Santa Cruz. - También puedo utilizar al comienzo de | <ul style="list-style-type: none"> - El 2021 estoy en la cancha, en el Club Hípico Los sargentos, jugando la final de un torneo. - Enfocó mi objetivo a nivel físico de este |

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| | entrenamientos físicos tiene que ver con que al terminar los entrenamientos estoy más hinchado por el ejercicio físico | confianza en sí mismo. - Respecto a mi objetivo a nivel físico de finales de 2020, me imagino como esas pisadas de pluma, yo saltando muy ligero con un coeficiente de salto Q de 2,30. | cada entrenamiento pensando como quiero terminar mi entrenamiento | año. Me veo a mí mismo en lo más alto, para mí habiendo llegado donde quiero llegar |
| ¿Respecto a tu meta, qué habría en el segundo plano? | <ul style="list-style-type: none"> - En competencia lo que está en segundo plano y difuminado son los demás pilotos en la partida. Además, difumino a la gente, la pista más allá de la primera recta. - Con mis entrenamientos físicos ahora, me veo así, de segundo plano y difuminado el mesón de mi baño. Tengo claro el objetivo al cual quiero llegar, entonces, ya sé que tengo que entrenar en cada ejercicio que haga para terminar, así como me veo ahora | <ul style="list-style-type: none"> - Estaría difuminando el exterior, por ejemplo, mí rival, la gente. - Lo veo cómo entrar una sauna donde estoy yo la pelota y no veo nada más. - En mi entrenamiento diario enfocarme en un punto específico como si yo fuera una burbuja y todo lo demás difuminado como una sauna. | <p>La manera de no fijarme en el rival ni en el marcador ni a las personas ni al árbitro sólo me enfocó en la pelota y en el tiro que voy a hacer</p> <p>Lo que desenfoco en este aspecto son las veces que no quise entrenar, las veces que no tenía ganas y no daba el 100% de mí el entrenamiento y todas las cosas que no quise hacer a veces.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Me ayuda a difuminar el entorno cuando me concentro en un objeto específico o en acciones presentes, pero no me ayuda mucho cuando hablo de objetivos. - En la cancha lo que sí me ayuda es ver la pelota, ver la dirección por donde quiero que vaya la pelota y difuminar lo demás. - A nivel físico puedo utilizar esto al comienzo de mi entrenamiento enfocado en como quiero terminar mi entrenamiento difuminando mi entorno. |
| ¿Qué te llevas, de qué te das cuenta? | - El tener mi imagen muy nítida de mí significa que estoy enfocado | - Al tener esta estrategia en la cancha de difuminar todo y tener enfoque | - Esto me hace sentir más segura de mí tiro. | - Siento mayor probabilidad de concentrarme y menos probabilidad |

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| | <p>en mi objetivo y esto me da la sensación y me hace sentir que sí, voy a lograr mi objetivo.</p> <p>- El día de hoy me llevo el conocimiento del foco, de estar enfocado en un proceso como en un objetivo. En el proceso para cumplir mi objetivo, para eso es importante tener claro el objetivo.</p> | <p>solo en la pelota mi sensación es de tranquilidad.</p> <p>- También puedo utilizar esta técnica para imaginarme cómo quiero terminar cada entrenamiento. Esto me da la sensación de haber trabajado, de haber sudado y haber dejado todo en el entrenamiento, de sentir que estoy sumando poco a poco para mi gran objetivo.</p> | <p>- Al desenfocar todo lo que no quiero que me suceda también me da más ganas de ir el aspecto físico.</p> | <p>para que dirija mi atención a otras cosas también ayuda a centrarme más en el momento.</p> <p>- Con esto de enfocar y difuminar siento que mis entrenamientos van a hacer más fuertes.</p> |
|--|---|---|---|---|

De los cuatro deportistas todos se enfocaron en la imagen, solo uno de ellos se enfocó en lo auditivo y los kinestésico. Fue Piloto BMX01.

Al enfocar la meta, los cuatro deportistas aplicaron este ejercicio a nivel de meta deportiva y a nivel de meta de entrenamiento físico. Al compartir sus sensaciones genera gran motivación, seguridad, confianza.

Respecto a lo que les ayuda a desenfocar se puede resumir en el siguiente cuadro:

| | Desenfoque a nivel deportivo 2021 | Desenfoque a nivel de entrenamiento físico 2020 | Efecto del desenfoque en el entrenamiento físico | Recurso |
|-----------------|---|--|---|---|
| Piloto BMX01 | Los demás pilotos en la partida, la gente, la pista más allá de la primera recta. | Difuminando el mesón de mi baño (mientras me veo en el espejo a mí mismo). | Ya sé lo que tengo que entrenar para terminar, así como me veo. | Enfocarse en el objetivo final y en el proceso. |
| Raquetbolista01 | El exterior, a mi rival, a la gente. Lo veo como entrar a una sauna | Desenfoco todo (enfocarme en un solo punto) como si estuviera dentro de una burbuja y todo | Sensación de haber trabajado, sudado y dejado todo en el entrenamiento. De sentir que estoy | La sauna y su burbuja. |

| | | | | |
|-----------------|---|---|---|--|
| | donde estoy yo y la pelota. | lo demás difuminado. | sumando poco a poco en el entrenamiento. | |
| Raquetbolista02 | A mi rival, al marcador, las personas, el árbitro. | Las veces que no quise entrenar, que no tenía ganas y no daba el 100% de mí | Me da ganas más ganas de ir a trabajar el aspecto físico. | Difuminar todo lo que no quiere acordarse. |
| Raquetbolista03 | Difuminar todo y ver a la pelota, la dirección por donde quiero que vaya. | El entorno | Siento mayor probabilidad de concentrarme. Siento que mis entrenamientos serán más fuertes. | Difuminar el entorno y en cancha enfocarse en la dirección de la pelota. |

El tener un enfoque específico de lo que se quiere lograr y tener un segundo plano difuminado genera, como se puede leer en el cuadro, efectos que pueden ayudar a los deportistas en su concentración.

Los cuatro deportistas desarrollaron de manera intuitiva diferentes recursos personales.

4.2.7 Síntesis y análisis sesión 07.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--|---|--|---|--|
| Elije una acción que no estás pudiendo realizarla ahora | - Deseaba y deseo ser campeón nacional de la máxima categoría y todavía no puedo. Lo que quiero es lograr este objetivo que es de toda mi vida. | - En la cancha con mis amigos yo debo ser: Igual que con cualquier otro jugador. | - Mi conflicto es que todavía no pude mandar mi foto del salto. | - Un poco del colegio en física por ejemplo el movimiento rectilíneo libra y química lo que son los gases. |
| ¿Qué es lo que tú quieres frente a esta situación? | - Quiero el sentimiento de haber logrado el objetivo que lo tengo desde niño. | - Estar concentrado no importa con quién yo esté jugando. | - Que mi entrenador genere mi objetivo a nivel físico hasta fin de año. | - Poder hacer mejor lo que nos da el profesor. |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>¿Qué estás necesitando?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Que haya carreras, volver a entrenar en la pista de bicicross. | <ul style="list-style-type: none"> - Completar cada pieza en mi entrenamiento: mental, técnica, física y nutricional. - También estoy necesitando de una cancha, practicar. | <ul style="list-style-type: none"> - Tener un banquillo. Que alguien me grabé. Tener seguridad en el salto | <ul style="list-style-type: none"> - De las clases me distraigo rápido con cualquier cosa que esté a mi alrededor: con mis redes sociales, con mi celular y aparte que esta materia me causa mucho aburrimiento. |
| <p>¿Qué estás sintiendo?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Cuando menciona todo esto me dan ganas de volver a correr de alcanzar esto. | <ul style="list-style-type: none"> - Ansias de sentir esa confianza que ya puedo entrar. | <ul style="list-style-type: none"> - Siento frustración. | <ul style="list-style-type: none"> - Algo de enojo |
| <p>¿Qué eliges perder en esta opción? Todo no estás pudiendo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Mi deseo de que las carreras vuelvan de inmediato. | <ul style="list-style-type: none"> - Elijo perder la opción de concentrarme en el futuro sino en cada escalón y en cada entrenamiento. - Elijo perder la opción de querer tener una cancha para ir a entrenar ya, en este momento. | <ul style="list-style-type: none"> - Quiero perder la idea de que solo puedo enviar esta foto con el banquillo de mi abuelo | <ul style="list-style-type: none"> - Elijo perder la opción de mi celular y de entrar a redes sociales cuando estoy en clases o en otra actividad. |
| <p>¿De qué te puedes dar cuenta?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Que puedo entrenar todos los días, puedo cuidar mi alimentación puedo cuidar mi sueño, puedo cuidar mi enfoque de mi objetivo para poder seguir motivado y seguir trabajando. | <ul style="list-style-type: none"> - De que puedo mejorar no sólo en la cancha sino también fuera de la cancha. Puedo encontrar soluciones en todas partes. No buscar la responsabilidad en aspectos externos, en otras partes. - De que mis respuestas al principio estaban con la responsabilidad | <ul style="list-style-type: none"> - De que también puedo o pude haber utilizado una grada, libros, una botella alta para saltar por encima. - Que tenía muchas cosas para saltar y me compliqué por tener el banquillo. - Ahora sí escucho que alguien les echa la culpa a otras cosas por | <ul style="list-style-type: none"> - Hablando en primera persona mi responsabilidad es la base de cualquier cosa que quiera lograr. - En física ahora voy a prestar más atención y evitar las distracciones, responsabilizándome por mis actos. - Me doy cuenta de que yo no me vi y no me veo a mí mismo, no me doy espacio. Siempre he intentado centrarme |

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| | | <p>otros y las últimas en mí mismo.</p> <p>- Yo mismo creo mis opciones en mi camino.</p> | <p>no lograr, para mí son como excusas.</p> <p>- Ahora me doy cuenta de que nada me puede impedir a ganar porque eso depende de mí y sí he perdido es porque no jugué bien.</p> | <p>en los demás, hacer felices a mis amigos o a las personas más cercanas y nunca he intentado dar mi lugar a mí mismo.</p> <p>- En mis entrenamientos al hablar de esto creo que muchas veces fallo. Creo que hay muchas veces que estoy muy cansado, omito ejercicios, eso es una falta de responsabilidad. O que alguna vez me falté a entrenar.</p> |
|--|--|---|---|---|

En esta sesión los cuatro deportistas, cuando se les preguntó ¿qué estas necesitando frente a la situación? Hablaron sobre aspectos externos a ellos.

Cuando se les preguntó, ¿qué eliges perder en esta opción? De la misma manera, los deportistas decidieron dejar de lado sus requerimientos externos y entraron en conciencia de que en todo momento ellos pueden decidir ‘sobre lo que quieren lograr’, de que ‘pueden mejorar cada día con lo que tienen a su alcance’, de que ‘si alguien les echa la culpa a otras cosas son excusas’, de que ‘nadie me puede impedir ganar y si perdí es porque no jugué bien’.

Raquetbolista03 mencionó que ahora se da cuenta de que ‘yo no me vi y no me veo a mí mismo, no me doy espacio. Siempre he intentado centrarme en los demás, hacer felices a mis amigos o a las personas más cercanas y nunca he intentado dar mi lugar a mí mismo’.

Dos de ellos mencionaron que les ayuda el hablar en primera persona. En primer lugar, Piloto BMX01, que mencionó: ‘Me doy cuenta de que yo no me vi y no me veo a mí mismo, no me doy espacio.’

Por otro lado, Raquetbolista03 se refirió a que hablando en primera persona mi responsabilidad es la base de cualquier cosa que quiera lograr.

4.2.8 Síntesis y análisis sesión 08.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|---|---|--|---|---|
| ¿Cuál es la razón por la cual en este momento te está costando concentrarte? | <ul style="list-style-type: none"> - Volví a la pista a entrenar. - Me comparo a mí mismo con lo que podía hacer el 2017. Esto es algo que no me ocurre recién, sino desde hace tiempo. | <ul style="list-style-type: none"> - Hay días en los cuales tengo que ir a entrenar a mis chicos y tengo poco tiempo para mi entrenamiento físico. - Me preocupo pensando ¿qué pasa si me atraso? | <ul style="list-style-type: none"> - Volví a la cancha a entrenar. Me pongo a renegar cuando no me sale lo que quiero y a veces no tengo muchas ganas. A veces más me preocupo por lo que hace mi primo que por hacer bien mis tiros. - Lo que pasa es que mi primo hace un tiro, pero la hace muy suavita. El entrenador le dice que está bien, pero, cuando yo hago algo así, me dice que está mal y eso a mí me enoja. | <ul style="list-style-type: none"> - No estuve encontrando un gran motivo para hacer las cosas. - Antes de la cuarentena si tenía, por ejemplo, gran energía de entrenar. - Uno de mis miedos es que mis días sean rutinarios y últimamente se ha ido cumpliendo esto. Casi nunca surge nada nuevo. |
| Haz énfasis en tus experiencias | <ul style="list-style-type: none"> - Antes sentía que era preciso. Ahora ya no, a pesar de que ahora soy más fuerte. - En la pista me acuerdo y me enojo. Descanso para enfocarme, pero vuelvo a hacer mi pasada y me siento muy incómodo. - Me genera frustración, que habita en la boca del estómago. Es | <ul style="list-style-type: none"> - Básicamente me estreso y me preocupo cuando no tengo el tiempo suficiente. - Esta sensación es como un apretón, como si alguien me estuviera apretando la frente, una presión. Como si el tiempo me estuviera presionando. Me dice ‘apúrate o no vas a llegar’. - Es una sensación que quiere impedir que me tachen de irresponsable ¡eso jamás! | <ul style="list-style-type: none"> - Ese enojo es como que me desanimo y ya no quiero jugar y ya no quiero entrenar ni nada. Ese desánimo habita en mi cabeza. - ¿Sabes? que creo que me cansé de estar todos los días clase por aquí, entrenamiento para allá. - Quisiera en el fondo dejar el CAR. Lo que me impide dejar es que no sé cómo van a reaccionar | <ul style="list-style-type: none"> - Siento tristeza porque nunca quise que mi vida sea rutinaria. - Ya no siento porque seguir en mi día a día, la mayoría de mis días las pasó bastante tristes. - Es como estar presionado contra una pared y que me presiona el pecho y siento una falta de capacidad para |

| | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|---|
| | una presión que siento. | | <p>porque hay muchas personas que quieren entrar.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Me gustaría tomar el raquet como un deporte, no sé, si como estilo de vida - Me gustaría decirle a mi mamá que estoy cansada y que ya no quiero porque me obligan a entrar - No puedo defenderme. Siempre accedo a lo que dicen los demás. - A veces ya no quisiera jugar raquet. Esto me gustaría decirle a mi abuelo porque me presiona mucho. | librarme de esto. |
| ¿De qué te das cuenta? | <ul style="list-style-type: none"> - De que compararme no me ayuda porque me hace sentir más lejos de mi objetivo momento de entrenar, pero tampoco es del todo malo porque sé que puedo llegar a esa sensación que tenía el 2017 porque ya lo hice una vez. | <ul style="list-style-type: none"> - De que si faltan diez minutos para mi entrenamiento físico puedo respirar porque aún tengo tiempo. - Si no termino hoy todo mi entrenamiento, tranquilo no pasa nada. - No porque haya dejado uno o dos ejercicios sin hacer por la hora voy a jugar peor o por no haber completado el entrenamiento. | <ul style="list-style-type: none"> - Me parece que defenderme me suena muy bien porque de esta manera puedo decidir mi vida. | <ul style="list-style-type: none"> - Que siempre vi al miedo como algo poco útil. Puedo empezar a ver el miedo justamente como un instinto de supervivencia para salir de cualquier cosa y más justo a este miedo llegar a un acuerdo con todo lo que me está pasando. |

La vivencia de hacer énfasis en las propias experiencias abrió espacios personales. La emocionalidad de compartir lo que les está costando concentrarse en este momento fue intensa en los cuatro deportistas.

El aspecto que ayudó a conectar con su emocionalidad fue el pedirles en la sesión que:

- Compartan, ¿cómo es para ellos sentir/vivenciar este aspecto que les está costando concentrarse?
- Que compartan como si estuvieran vivenciando en este momento (presente gerundio)

Se puede resumir de la siguiente manera:

| | ¿Razón por la que te está costando concentrarte? | Énfasis en la experiencia | Darse cuenta generado en la sesión |
|------------------------|---|---|---|
| Piloto BMX01 | Me comparo conmigo mismo del 2017. | Frustración en la boca del estómago | La comparación me ayuda y no me ayuda. |
| Raquetbolista01 | Me pregunto ¿qué pasa si me atraso? (a dar clases) | Estrés, preocupación, como un apretón en la frente. | Puedo priorizar para la siguiente si no completé mi entrenamiento |
| Raquetbolista02 | No puedo defenderme, decir que no. | Enojo y desánimo que habita en la cabeza | Defenderme me suena muy bien porque puedo decidir mi vida. |
| Raquetbolista03 | Miedo a días rutinarios | Tristeza, presión en el pecho | El miedo me protege y puedo llevarme mejor con mi miedo. |

4.2.9 Síntesis y análisis sesión 09.

| | Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|---|--|---|---|--|
| ¿Siempre ha habido cosas difíciles en tu vida? | - La parte mental, retomar la confianza después de las carreras o hacer un salto después que me haya pasado algo malo. | - Lesión fuerte en mi primer mundial (2012). - La presión de mi papá. - Problema legal cuando trabajaba en el Hípico. | - No puedo decir que no. No puedo defenderme. | - Varias, pero no de manera repetitiva. |
| ¿Ha habido cosas difíciles desde mi infancia? | - No. Feliz a lado de mi hermano y con el apoyo de mis padres. | - Ver que mis amigos tenían todo (ropa, raquetas, PlayStation) y yo no. | - Concentrarme en lo que estoy haciendo. | - La separación de mis padres. Aunque luego de años volvieron. - Muerte de mi abuelo materno. |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | <p>Era como mi papá.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Muerte de mi primera perrita. |
| <p>¿Ha habido cosas difíciles desde mi adolescencia?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Si. El 2017 tuve una relación con una chica y dejé de lado el deporte en un momento muy importante luego de diez años de entrenar. | <ul style="list-style-type: none"> - Peleaba mucho con mi papá. - En lo deportivo estar parado por lesión del 2012 al 2014. | <ul style="list-style-type: none"> - Me frustró rápido cuando no consigo mi objetivo. Es como que ya no quiero hacerlo. - Si lloro en el raquet mi abuelo me riñe porque jugué mal. | <ul style="list-style-type: none"> - Conocer personas malas de mi edad. - Recién fallecimiento de mi abuelita. - Perder el año escolar el año pasado. |
| <p>¿Ha habido cosas difíciles desde que vivo como pareja?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Si, cuando competí en U.S.A. el 2017. - No volví a tener pareja. | <ul style="list-style-type: none"> - Si, problemas legales cuando trabajaba en el Hípico. | <ul style="list-style-type: none"> - No. | <ul style="list-style-type: none"> - Fue doloroso cuando terminé con mi primera chica. |
| <p>¿Ha habido cosas difíciles desde que me dedico al deporte de alto rendimiento?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Frustraciones de carreras, de no conseguir lo que quería. - También de lesiones antes de una carrera que no pude correr. - Temas como manejar el tiempo correctamente de los estudios y el entrenamiento y a la vez estar con mis amigos. | <ul style="list-style-type: none"> - Lesiones. - No entrenar yo por entrenar a otros (por trabajo). | <ul style="list-style-type: none"> - El tiempo (llegar puntual a mis entrenamientos) - Subir a categoría más alta. No podía responder. | <ul style="list-style-type: none"> - Lesionarme y dejar de jugar cuatro meses. - No entrenar en esta pandemia como yo quiero. |
| <p>¿Hay cosas difíciles desde un evento en particular?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Nada aparte de lo compartí. | <ul style="list-style-type: none"> - El tema de mi ex pareja. | <ul style="list-style-type: none"> - No | <ul style="list-style-type: none"> - No. |
| <p>¿Ha habido cosas difíciles en los últimos meses, semanas o días?</p> | <ul style="list-style-type: none"> - El no viajar al continental en Perú por la pandemia. | <ul style="list-style-type: none"> - Nada aparte de lo que conté. | <ul style="list-style-type: none"> - El colegio. No quería pasar porque explican mal. | <ul style="list-style-type: none"> - Recién, el tema de mi abuela recién que fue de repente. |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>¿Hay cosas difíciles que surgen a menudo? ¿De vez en cuando? ¿Con qué frecuencia y bajo qué circunstancias?</p> | <p>- Además, pensamientos de que ya no confío en mí en llegar donde quiero llegar. Generalmente hasta los 26 – 28 años se para y mi ex - entrenador siempre me decía: tú no puedes dejar de entrenar un día porque estás a las justas.</p> | <p>- Preocupación cuando no entreno como quiero. - No darme prioridad como deportista.</p> | <p>- Cuando en el raquet digo ‘siempre lo mismo’ y ya no quiero volver a jugar.</p> | <p>- Si. Pienso a veces que voy a perder a las personas cercanas a mí y de la manera más repentina.</p> |
| <p>¿Cómo te sientes, qué te llevas?</p> | <p>- Me siento súper. - Si me enfoco en cada entrenamiento más respecto a dónde estoy en una carrera por consecuencia mejoraré.</p> | <p>- Sensación de alerta. - Me llevo el ponerme como prioridad.</p> | <p>- EL poder expresar mi enojo me generaría una vida más tranquila.</p> | <p>- Que la separación de algunas personas en el fondo tiene una razón de ser.</p> |

El aceptar lo que a cada uno le sucede de los deportistas fue lo que se experimentó en esta sesión.

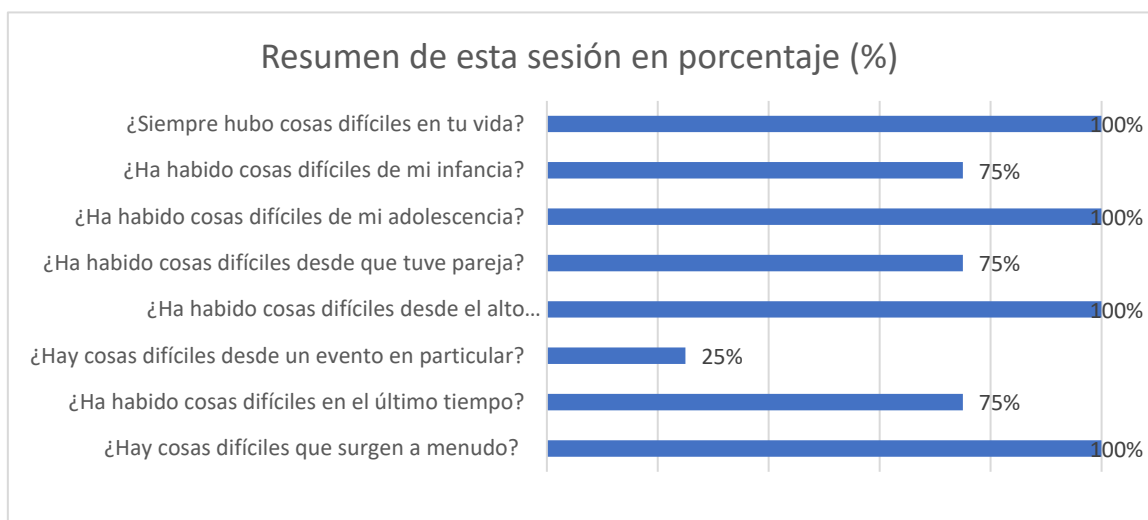


Gráfico 6
Aspectos difíciles de los deportistas (%)

Los cuatro deportistas manifiestan el tener cosas difíciles en sus vidas. Tres de los cuatros deportistas tienen en este momento de sus vidas cosas difíciles que se acuerdan de su infancia. Los cuatro deportistas tienen recuerdos difíciles de su adolescencia. Tres de los cuatro deportistas han tenido momentos difíciles con su pareja. Los cuatro deportistas han tenido cosas difíciles en el deporte de alto rendimiento. Sólo un deportista menciona el tener un momento difícil desde un evento particular. Tres de los cuatro deportistas mencionan que han tenido momentos difíciles en el último tiempo y todos tienen aspectos difíciles que surgen a menudo.

Respecto a las cosas difíciles desde que se dedican al alto rendimiento se puede detallar en el siguiente cuadro y tabla.

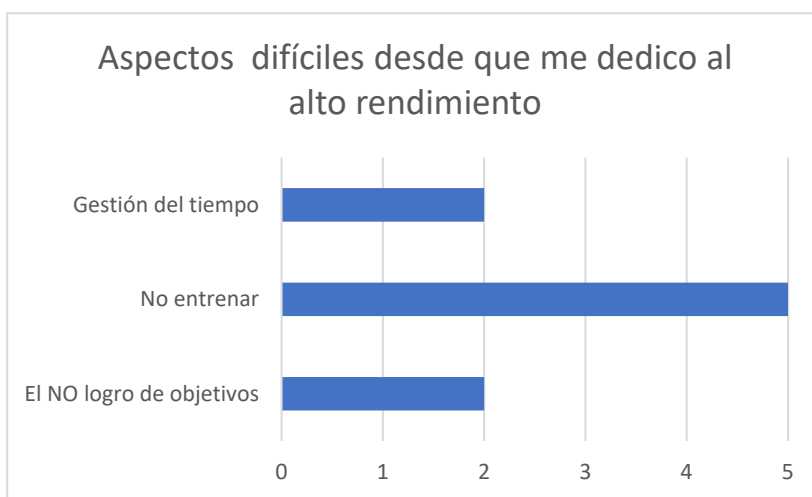


Gráfico 7

Aspectos difíciles desde que me dedico al alto rendimiento

| | Cosas difíciles desde que me dedico al alto rendimiento |
|---------------------------|--|
| El no logro | <ul style="list-style-type: none"> • Frustración por no lograr lo que quería • No responder (en la cancha) |
| Gestión del tiempo | <ul style="list-style-type: none"> • Coordinar con otras actividades y áreas de la vida |
| No entrenar | <ul style="list-style-type: none"> • Lesiones • Priorizar mi trabajo • Pandemia |

En esta sesión se tuvo contacto con lo que cada deportista tiene y experimenta como momento, situación difícil. En los cuatro deportistas se dejó que la atención se centre en el

conflicto o en la emoción difícil de soportar. Se hizo consciente la autointerrupción para que el deportista pueda aceptar lo que está sucediendo, dentro de él o en relación con el entorno, sin desviar la atención.

Respecto al diagnóstico de las resistencias, se tiene el siguiente cuadro:

| Piloto BMX01 | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|--|--|--|---|
| Introyección | Proyección | Confluencia | Introyección |
| ‘Tú no puedes dejar de entrenar un día porque estás a las justas’ ‘No volví a tener pareja formal’ | ‘De niño veía como mis amigos tenía todo’ ‘Doy prioridad a mi trabajo que a mi desarrollo deportivo y personal’ | ‘No puedo decir que no, no puedo defenderme’ | ‘Pienso a veces que voy a perder a las personas cercanas a mí y de la manera más repentina’ |
| Proyección | | Retroflexión | Confluencia |
| ‘Las carreras grandes del 2017 del mundial me hicieron perder mucha confianza en mí mismo como piloto’ | | ‘No me sale algo, me frustró más rápido digo que no puedo y lo dejo y me manejo de mala manera. Incluso llegó el momento que me ponía a llorar por mí frustración’ | ‘Mi mejor amigo era uno de mis mayores pilares y de repente me deja de hablar’ |

4.2.10 Síntesis y análisis sesión 10.

A partir de esta sesión, el Piloto BMX01, por razones personales decidió dejar el proceso del PGC.

En esta sesión se trabajó de acuerdo con frustrar la interrupción de acuerdo con lo trabajado en la sesión 09.

| | Raquetbolista01 |
|--|---|
| Resistencia trabajada | Proyección |
| Elige un objeto inanimado, como si hiciera deporte. | <ul style="list-style-type: none"> - Cuadro de un gato. - Si jugase, pienso que no sería honesto. - Lo que siento es decepción |
| Comente sobre el contexto del objeto | <ul style="list-style-type: none"> - Es un cuadro bonito, pero no sé porque, siento que no pertenece a este lugar, debería estar en un espacio más lujoso. |

| | |
|--|---|
| Te das cuenta de que en el fondo te estabas describiéndote a ti mismo como el objeto. | <ul style="list-style-type: none"> - Si, siento que como deportista ya debería estar en otro lugar. No logré lo que quisiera. - Como entrenador voy bien. |
| ¿Cómo será ahora tu diálogo respecto a lo trabajado hoy día? | <ul style="list-style-type: none"> - De que soy bueno como deportista y me estoy formando para ser mejor como entrenador. - Estoy en el lugar que necesito estar. El estar en este lugar es lo que necesito en este momento y el ambiente también me necesita como estoy ahora. |
| Bajo lineamiento de Hoja de trabajo No. 10 (proyección) | |

| | Raquetbolista02 |
|---|---|
| Resistencia trabajada | Confluencia |
| Puedo estar en desacuerdo y expresar su diferencia dentro de mi entorno deportivo. | <ul style="list-style-type: none"> - No |
| Tenemos derecho a nuestras propias opiniones. | <ul style="list-style-type: none"> - Si |
| Me importan mucho los aplausos de la afición deportiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Si. Me pongo un poco nerviosa cuando me están viendo entrenar/jugar y no me sale muy bien. - Pienso en: ¿qué dirán? de como juego - Es como si todos los ojos estarían detrás de mí, viéndome y juzgándome y riéndose de mí. - Ahora que lo hablo, es como si estos ojos fueran de mi abuelo. Tengo miedo de fallar. |
| Me importa mucho la felicitación de mi entrenador. | <ul style="list-style-type: none"> - Si |
| Me importa mucho la felicitación de mi familia. | <ul style="list-style-type: none"> - Si, de mi abuelo |
| Cuando quiera puede irme a otro club. | <ul style="list-style-type: none"> - Si |
| Entra en tu círculo de confianza. | <ul style="list-style-type: none"> - Se genera si círculo de confianza. |
| Desde tu círculo de confianza, ¿qué dirás a esas personas? | <ul style="list-style-type: none"> - A mi abuelo. Que a veces estoy muy estresada con lo del colegio y no tengo muchas ganas de entrenar y quisiera que me entiendas. - Quiero que te des cuenta de que no toda la vida es ganar. |
| ¿De qué te puedes dar cuenta? | <ul style="list-style-type: none"> - Que siempre van a haber personas que sólo van a ver tus errores. - Que no puedo ganar todo el tiempo. |

| | |
|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - No por perder tengo que dejar el raquet. - Me di cuenta de que no tengo que tomar atención a los demás y es importante que la atención esté en mí. - Me doy cuenta de que lo que me diferencia como jugadora del resto es mi modo de jugar (desplazamiento, fuerza). - Ahora sonrío porque tal vez me tomé muy en serio que ellos me vean y ellos ni siquiera saben agarrar la raqueta. |
| ¿Qué harás a partir de ahora? | <ul style="list-style-type: none"> - Quiero que los ojos de mi abuelo estén ahí pero que no sean tan juzgadores. Por ejemplo, que me vea, que no me diga que estoy jugando mal. |
| Bajo lineamiento de Hoja de trabajo No. 10 (confluencia) | |

| | Raquetbolista03 |
|---|---|
| Resistencia trabajada | Introyección |
| No puedes perder | <ul style="list-style-type: none"> - Si se acopla. Me paso mucho por mi cabeza en entrenamientos y competencias. Me genera frustración, tristeza y furia. - Mis pensamientos son: 'qué rayos pasa conmigo', 'por qué estoy jugando así de mal', 'jugar bien de una vez', 'estás macaneando', 'lo estás haciendo mal', 'ponte las pilas de una vez'. |
| Me tienes que hacer caso cuando estés en competencia | <ul style="list-style-type: none"> - No se acopla |
| No me puedes hacer quedar mal | <ul style="list-style-type: none"> - Si se acopla |
| No puedes defraudar a la gente que vino a verte ganar | <ul style="list-style-type: none"> - Si se acopla |
| Si pierdes, qué va a decir la gente | <ul style="list-style-type: none"> - Si se acopla |
| Tienes que demostrar al otro que eres mejor que él | <ul style="list-style-type: none"> - Si se acopla. Sobre cuartos de final les conté a mis amigos. Perdí el partido y sentí que de alguna manera los pude haber decepcionado. - Le dije a mi chica que estoy volviendo. Me dijo que lograré mi anterior nivel. Veo que no es así ahora y tengo la sensación de estarle defraudando. |
| ¿Te acuerdas de alguna otra frase en este momento? ¿Qué impacto tienen estos dichos en ti ahora? | <ul style="list-style-type: none"> - Las frases de mi madre: 'para qué entrenas si tampoco juegas muy bien' y 'déjalo no lo haces bien'. - Me genera tristeza (ojos llorosos). Estas lágrimas lo que piden es apoyo. - Si dicen que no puedo, me motiva más. Quiero demostrarles que sí puedo. |
| Ahora desafía estas frases y encuentra una | <ul style="list-style-type: none"> - Me veo como alguien que puedo volver hacerlo bien. |

| | |
|--|--|
| versión alternativa que se adapte a ti en este momento. | <ul style="list-style-type: none"> - Las frases que me dijo mi madre fueron para protegerme de que no pierda el año. Me genera comprensión en este momento. - Ahora que lo pienso me gustaría recibir ayuda y apoyo de este mí mismo en vez de recibir de ayuda externa. |
| ¿Cómo te sientes? | <ul style="list-style-type: none"> - La frase 'no puedo hacerlo' no me suena. - Me siento bien, me siento con un brillo. |
| ¿De qué te puedes dar cuenta ahora? | <ul style="list-style-type: none"> - Me doy cuenta de que lo que yo quiero es demostrarme a mí mismo de que sí, yo puedo. - Hoy pude encontrar en mí mismo ese apoyo anhelado. |
| Bajo lineamiento de Hoja de trabajo No. 10 (introyección) | |

En esta sesión con cada deportista se trabajó una resistencia:

- **Raquetbolista01:** Proyección, en el cual ahora el deportista se valora como deportista, como entrenador y el espacio que ocupa en este momento a nivel deportivo.
- **Raquetbolista02:** Confluencia, donde puede hacer ya diferencia respecto a la mirada de su abuelo y las personas que la ven jugar o entrenar.
- **Raquetbolista03:** Introyección, donde el deportista tiene nuevas reglas para su deporte que se ajustan a la realidad que quiere ahora, dentro de su ciclo deportivo.

En los tres casos se utilizó como lineamiento las ‘Hojas de trabajo No. 10’ propuestas en esta tesis.

4.2.11 Síntesis y análisis sesión 11.

| | Raquetbolista02 |
|---|---|
| ¿Lo mejor de mí es como deportista? | <ul style="list-style-type: none"> - Mi fuerza (física) en pierna y brazos. |
| ¿Mi mayor fortaleza como deportista es? | <ul style="list-style-type: none"> - Que me desplazo rápido. |
| ¿Mis mayores capacidades a nivel deportivo son? | <ul style="list-style-type: none"> - Soy rápida, no me canso tanto, soy flexible en la cancha, |
| ¿Mis mayores ventajas cómo deportistas son? | <ul style="list-style-type: none"> - Ahora mi concentración |
| ¿Mis mayores virtudes son? | <ul style="list-style-type: none"> - Ya no me rindo tan fácilmente |
| ¿Lo que más me gusta de mí misma como deportista es? | <ul style="list-style-type: none"> - Mis piernas son ágiles. |

| | |
|---|---|
| ¿Mis mejores tiros son? | - Rectas de revés, la defensa desde el techo. |
| ¿Respecto a las otras rivales qué te diferencia? | - Que mi manera es única. - Que soy flexible. - Tengo herramientas para concentrarme. |
| ¿De qué te das cuenta? | - Que siempre tuve muchas virtudes para ganar - Ahora un fracaso no es nada grave - Ahora me expreso con mi mamá. |

| | Raquetbolista01 | Raquetbolista03 |
|--|---|--|
| Lo que más odio es: | - Nada | - La variación en mi juego cuando por ejemplo no he entrenado mucho tiempo. |
| Lo que más detesto en mi deporte es: | - La falta de apoyo hacia nuevos talentos. | - Lo mismo que lo anterior. |
| Lo último que quiero que pase en mi deporte es: | - Que no le den la dimensión de lo que este deporte es en Bolivia. | - Dejarlo totalmente. |
| En mi deporte me aterra: | - Que yo no llegue donde anhelo. | - No llegar a ser nadie. |
| Cuando pienso en mi deporte me avergüenza: | - Nada. | - No darme al 100% en mis partidos. |
| Respecto a mi deporte siento culpa por: | - Por no haber empezado antes como jugador. | - No dedicarle mi 100% cuando puedo. |
| En mi deporte me parece injusto que: | - El apoyo sea elitista. Se enfocan en dar apoyo solo a los que salen en la prensa. | - La verdad es que nada me parece injusto. |
| En mi deporte me enoja mucho que: | - La falta de organización en los torneos, competencias, entrenamientos. | - Pese a entrenar bastante haya veces que no pueda subir de nivel. |
| ¿De qué te das cuenta?: | - Que amo al raquet. Le debo mucho. Me dio tantas cosas: trabajo, diversión, viajes. Quiero devolver y seguir entrenando, quiero ser una potencia a nivel nacional. | - Debería dedicar más tiempo pese a la situación - De que amo a mi deporte y que además me puede dar la posibilidad de viajar a otros países y tener beca universitaria afuera. |

En esta sesión se dio gran énfasis en la importancia de expresar la carga la carga emocional con total libertad. Este hecho generó la posibilidad de expresar sin tapujos el sentir personal.

En el caso de Raquetbolista 02, se cambió las preguntas. La propuesta de la ‘Hoja de trabajo No. 11’ es a expresar qué le desagrada de su deporte, sin embargo, con el fin de potenciar a la jugadora se vio oportuno migrar las preguntas hacia lo que le agrada y a sus virtudes y fortalezas personales. Esta decisión fue tomada siguiendo el hilo de las sesiones y en consonancia con la deportista. En la sesión seis, ella manifestó que le hacía bien difuminar todo aquello que no le gustaba.

Respecto a los otros dos deportistas se puede advertir gran emocionalidad al referirse a su deporte, por ejemplo, en ambos casos se pudo tener las palabras ‘amo a mi deporte’.

Raquetbolista01 en general se refirió a aspectos externos a él y Raquetbolista03 se refirió a temas internos a él. Este hecho es coherente con lo que se trabajó en sesión 10 con ambos. En primer lugar, la resistencia de la proyección y en el segundo caso de introyección.

También se pudo advertir la sensación de tranquilidad y paz de expresar de manera genuina y libre el sentir de los tres deportistas.

4.2.12 Síntesis y análisis sesión 12.

| | Raquetbolista01 | Raquetbolista02 | Raquetbolista03 |
|---|--|--|---|
| Escribe una historia o un cuento. ¡Invéntenla! | - Chico de pueblo humilde que tiene lo justo, tiene talento. Otros chicos le hacen bullying. | - Hay un chico de 17 años que vive afuera de la ciudad, quiere entrenar, pero no tiene el dinero suficiente. | - Historia de altibajos y de autosuperación dónde como muchos deportistas empezó desde el piso, donde subió y cualquier momento puede caer y así sucesivamente. |
| Cada uno de los opuestos (metafóricamente héroe y villano) será representado en un personaje de este relato. | - Héroe: Deportista que en la cancha es una roca mental. No le importa lo que otros piensen de él. - Villanos: Niños ricos que quieren sabotearle | - Héroe: Tiene dedicación y sabe lo que quiere. - Villano: Es el dinero, que no hay mucho en su familia. | - Héroe: Deportista de 20 años que le gusta superarse. - Villano: La mentalidad del deportista que le hace caer en situaciones pasadas. |
| Describe la lucha que tienen, los argumentos y la forma de | - Al principio el héroe sí se dejaba llevar y le afectaba, pero fue creciendo y | - Él quiere ir a entrenar, jugar campeonatos, viajar, pero el dinero no se | - El deportista trabaja mentalmente, su mente lo que hace es recordarle sus errores, sus debilidades y hasta |

| | | | |
|--|--|---|--|
| interacción que tienen entre sí. | se volvió invencible. - Fuera de la cancha los niños ricos le hacen maldades para que no llegue a sus metas. | lo permite muchas veces. - | muchas veces llegan a llenar y cubrirle totalmente. |
| Inventen una forma de superación del conflicto. Crea una solución que permita el encuentro o la integración de ambos. | - El héroe se acerca a ellos, les enseña, deja de ignorarlos. Así también los niños ricos lo apoyan. | - La solución es que el chico mantenga aproveche al máximo cuando el dinero se lo permite y el dinero le dice que en algún momento le premiará. | - Es como que el deportista no sabe todavía cómo manejar su mente, que como cualquier mente es poderosa. Una vez que el deportista vea qué quiere la mente la mente le podrá ayudar. |
| ¿De qué te das cuenta? | - Me identifico con el ímpetu del héroe. A pesar de todo él se levanta y sigue. | - Me puedo dar cuenta que tengo muchas cosas para ganar, por ejemplo, nivel físico y después que soy dedicada, me concentro. | - El hecho de que muchas veces me dejo llevar por temas pasados, eso me afecta bastante en mi concentración especialmente los pensamientos fantasiosos. |
| ¿Qué te llevas? | - La verdad yo pienso que voy a dar mucho de qué hablar va a ser algo así como qué será la revelación. Me llevo gran motivación. | - Me llevo la idea de que a pesar de no tener mucho dinero puedo concentrarme al 100% en mis entrenamientos y aprovechar las oportunidades que tengo. | - De esta sesión descubro que se me puede hacer un cacho más fácil aprovechando el tiempo presente. |

El hecho de generar una historia fue una experiencia dinámica. Con los tres deportistas se dieron de manera fluida las historias mencionadas.

En los tres casos los deportistas propusieron historias de superación donde el héroe tiene en contra las circunstancias, sin embargo, bajo diferentes virtudes y cualidades personales van derribando obstáculos.

Respecto a los villanos, éstos fueron representados por aspectos externos como ‘niños ricos’ y en dos casos por aspectos internos: ‘el dinero’ y la ‘mente’.

Hubo tres diferentes desenlaces llegando a integrarse los polos expuestos en la historia. Este hecho generó la posibilidad de encontrar complementariedad. Respecto a las historias propuestas, el común denominador fue de ‘aceptar y llevarse bien’ con los villanos.

4.2.13 Síntesis y análisis sesión 13.

A partir de la sesión 13 se tuvieron objetivos específicos respecto a cada deportista en función a la línea de sus anteriores sesiones con el fin de fortalecer su capacidad de concentración.

Raquetbolista01

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:** Fortalecer su concentración con lo que traiga a la sesión ¿Está todavía ocurriendo algo que te interrumpe tu concentración?
- **Situación trabajada:** Dudo de mi cuando hago muy buenos tiros. Me vienen preguntas de si podré hacer lo mismo en torneos importantes nacionales con mucho público, contra buenos jugadores.
- **Contexto:** Búsqueda de un objetivo específico en la sesión
- **Instrumento utilizado:** Hoja de trabajo No. 13 para delimitar el objetivo de la sesión y la generación de recursos
- **Interrupción trabajada:** Confluencia
- **Recurso utilizado:** Conectar con su energía personal a través de la pantera para luego diferenciarse. La pantera es un recurso trabajado con anterioridad que conecta con su energía personal de garra personal y soltura. Es una metáfora que asocia con el su héroe deportivo trabajado en la sesión doce.

Raquetbolista02

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:** Fortalecer su concentración respecto a ¿qué le está ayudando a concentrarse?
- **Situación trabajada:** Estoy yendo a entrenar y estoy mejor.

- **Resultados de la sesión:**

- Me ayuda tocar y ver la pelota para volver al presente.
- Puedo expresar lo que siento a mi entrenador, a mi mamá.
- Ya no tengo miedo de expresarme. Prefiero estar bien yo y ser sincera conmigo misma y no hacer las cosas por obligación.
- Este tiempo he cambiado bastante. Tengo recursos que me ayudan a volver al presente.

- **Pendiente:** Hay veces que siento enojo y no quiero ir a entrenar.

Raquetbolista03

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:**

- Explorar las actividades en su vida. Esto porque en sesiones anteriores mencionó que se sentía muy triste y ya no tenía una razón de ser.
- Explorar y trabajar sus fortalezas personales en el deporte, así como sus objetivos personales y deportivos.

- **Situación trabajada:** Tengo muchas actividades deportivas y extra deportivas (banda colegio, líder de proyecto de inglés, posible beca universitaria deportiva ya sea que viaje a Canadá o se quede en el país)

- **Resultados de la sesión:**

- Tengo varios incentivos en mi vida. Esto me da un propósito, un norte.
- Este tiempo he cambiado bastante. Tengo recursos que me ayudan a volver al presente.
- Cambio mi percepción. No importa lo que pase, hay que seguir adelante.

4.2.14 Síntesis y análisis sesión 14.

Raquetbolista01

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:** Profundizar sus recursos.
- **Situación trabajada:** Mi último partido que jugué el último fin de semana y cómo me conecté con mi confianza.
- **Resultados de la sesión:**
 - Si juego con amigos ahora ya no me afecta.
 - Me doy cuenta de mi avance a nivel mental.
 - Tengo compromiso con mi proceso. Aplico lo que trabajamos.
 - Mi confianza es alta en mí. Puedo fortalecer más aún a través del registro de todo lo que hago.
 - Un ritual, un botón que se generó para conectar con su confianza.

Raquetbolista02

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:** Fortalecer su disciplina respecto a que algunos días no tiene ganas de ir a entrenar.
- **Situación trabajada:** ¿Qué quieres lograr en el raquet?
- **Resultados de la sesión:**
 - Sé cuál es mi sueño deportivo.
 - Me afecta mis situaciones personales como cuando mi mamá se pone triste. Al respecto no puedo solucionar sus problemas. Puedo separar mis problemas personales de mis entrenamientos y mis sueños a través de una caja de cartón.

- **Recursos desarrollados en la sesión**
 - Caja de cartón donde guardar mis problemas fuera de la cancha (metáfora).
 - Canalizar y sacar lo que siento en la cancha.

Raquetbolista03

- **Objetivo como terapeuta antes de la sesión:** Enfocar sus actividades a lo que realmente quiere.
- **Situación trabajada:** Organización de actividades y le necesidad de demostrar a otros.
- **Resultados de la sesión:**
 - Sé qué quiero lograr y cómo necesito organizarme para lograrlo
 - Me doy cuenta de que no me sirve demostrar a nadie lo que hago
- **Recursos:** Enfocarme en lo que quiero

4.2.15 Síntesis y análisis sesión 15.

La sesión 15 fue una sesión de cierre de ciclo

Raquetbolista01

- **Resumen del proceso**
 - Comencé escéptico. Empecé a aplicar lo que llevamos y eso me empezó a motivar.
 - Ahora me percibo comprometido con mis objetivos deportivos
 - Descubro que puedo seguir creciendo poquito a poquito
 - Todo lo que trabajamos no solo me ayudó en el deporte, sino también en el día a día

- Para dar continuidad seguiré aplicando lo trabajado y realizando ajustes cuando así sea necesario.

- **Resumen de la concentración**

- Empecé con dos sobre diez. Me voy con ocho sobre diez en concentración. Con dos me refiero a que mi cabeza estaba en Disneylandia y mi cuerpo en la cancha de raquet. Con ocho me refiero a que me puedo concentrar, en algún caso me salgo, pero puedo volver rápido.
- Ahora tengo varias herramientas, si no me funciona una utilizo otra
- Ahora ya tengo el 'cómo' concentrarme
- Como aspectos pendientes, todavía tengo el que a veces me recrimino. Por ejemplo, ¿por qué no calenté mejor?

Raquetbolista02

- **Resumen del proceso**

- Mejoré mucho. Antes no me concentraba, ahora sí puedo.
- Antes era más insegura en mis tiros. Antes me rendía fácilmente.
- Mejoré mucho porque ahora tengo un objetivo como ganar un nacional y cómo quiero ganarlo.
- De mí descubro que siempre pude hacer lo que yo quería, pero a veces me caía y no podía controlar mi enojo. También descubro que puedo expresarme.
- Me ayuda a estar en el presente el ver y tocar la pelota.
- Ahora lo que me dice mi abuelo lo tomo como un consejo.
- Puedo expresar lo que siento sin miedo a la reacción de los demás

- Resumen de la concentración

- Antes juntaba mi vida personal con mi deporte.
- Ahora si un tiro me sale mal a me digo que puedo mejorar.
- Ahora cuando pierdo me digo que la siguiente puedo ganar y si gano me pongo feliz.
- Me doy cuenta de que soy fuerte físicamente, tengo mayor capacidad de concentración y tengo un objetivo hacia donde quiero ir.
- Lo pendiente que tengo es todavía en puntos decisivos.

Raquetbolista03

- Resumen del proceso

- Me llevo un montón de cosas, en especial que pude explotar a nivel físico y psicológico. Puedo llevar diferentes situaciones en mi día a día y no solo en mi deporte.
- Me llevo todo lo que puedo hacer en mi presente.
- Empecé perdido. Ahora tengo los ojos abiertos.
- Me llevo de todas las cosas que puedo hacer en el presente.
- Me percibo como alguien que sí tiene cierta experiencia, que sabe qué hacer con las cosas y cómo hacerlas.
- Descubro que son alguien con mucho potencial. Soy alguien que si tiene virtudes.
- Como fortalezas que tengo son que puedo levantarme, ayudarme a mí mismo, ayudar a otros. Tengo capacidad deportiva
- Todavía me falta trabajar cuando hay cambios en mi familia.

- **Resumen de la concentración**

- Antes mi concentración era baja. Mi distraía con cosas pequeñas. Ahora ya se cómo traer de vuelta a mi mente.
- En el deporte me basaba mucho en las personas que estaban afuera, que sea criticado. Ahora lo que puedo hacer es difuminar lo que está afuera.
- Me ayuda a concentrarme todo lo que está afuera.
- Todavía tengo como pendiente mis pensamientos fantasiosos que de tanto en tanto entran en mí.
- Algo que fue bien diferente luego de estos tres meses es que estoy orgulloso de mí mismo.

4.3 Registro de observación

De acuerdo con el plan de este PGC, se tenía planificado para la semana de trabajo de la concentración, correspondiente a la sesión 06 tener como instrumento el ‘registro de observación’. Este registro además se realizó al terminar con las quince sesiones programadas.

Los resultados de la sesión 06 se pueden observar en la siguiente tabla:

Tabla 5
Registro de observación sesión 6

| No | REGISTRO DE OBSERVACIÓN | Raquetbolista01 | | Raquetbolista02 | | Raquetbolista03 | |
|----|--|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|----|
| | | Sesión06 | | Sesión06 | | Sesión06 | |
| | | Si | No | Si | No | Si | No |
| 1 | El deportista se enfoca en el ejercicio que necesita realizar (si / no) | 1 | | 1 | | | 1 |
| 2 | Mientras dura el ejercicio, el deportista mantiene la mirada en el elemento propio de su ejercicio (si / no) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 3 | Mientras dura el ejercicio el deportista mira a diferentes lados (si / no) | | 1 | 1 | | | 1 |
| 4 | El deportista realiza el ejercicio a pesar de que tiene distractores (ej. Celular) (si / no) | 1 | | | 1 | | 1 |
| 5 | ¿Viendo desde afuera se puede decir que el deportista está concentrado en su entrenamiento? (si / no) | 1 | | | 1 | 1 | |
| 6 | El deportista aplica a cabalidad su plan de entrenamiento (si/no) | | 1 | | 1 | | 1 |

Nota: Entre el 06 al 15 de septiembre.

Fuente: Elaboración propia vía zoom

A Raquetbolista01 se lo vio concentrado. Él tenía unos audífonos con los cuales cumplía de manera cabal su entrenamiento físico. Era muy estricto al respecto. En ningún momento se distrajo con accesorios como celular. Ese día no pudo cumplir con todo su entrenamiento debido a que dijo que tenía que salir rápido porque tenía que dar clases.

Raquetbolista02 por su parte ese día de la observación tenía a muchos distractores. Por ejemplo, tenía clases con su entrenador y su laptop estaba utilizando su mamá. Entró tarde al entrenamiento. El entrenador pidió que se acomodara de cierta manera el espacio para entrenar, ella estaba desorientada preguntando qué había que hacer.

A pesar de aquello, al final ya pudo estar al ritmo de su entrenamiento y enfocada en sus ejercicios.

Raquetbolista03 estaba centrado realizando su rutina que le dio su entrenador vía WhatsApp, sin embargo, al revisar los ejercicios que debía hacer con el número de repeticiones tendía a realizar otro tipo de acciones en su teléfono aparte de sólo ver las instrucciones.

Para el final del PGC los resultados del registro de observación fueron los siguientes:

Tabla 6
Registro de observación post PGC

| No | REGISTRO DE OBSERVACIÓN | Raquetbolista01 | | Raquetbolista02 | | Raquetbolista03 | |
|----|--|-----------------|----|-----------------|----|-----------------|----|
| | | Post | | Post | | Post | |
| | | Si | No | Si | No | Si | No |
| 1 | El deportista se enfoca en el ejercicio que necesita realizar (si / no) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 2 | Mientras dura el ejercicio, el deportista mantiene la mirada en el elemento propio de su ejercicio (si / no) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 3 | Mientras dura el ejercicio el deportista mira a diferentes lados (si / no) | | 1 | | 1 | | 1 |
| 4 | El deportista realiza el ejercicio a pesar de que tiene distractores (ej. Celular) (si / no) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 5 | ¿Viendo desde afuera se puede decir que el deportista está concentrado en su entrenamiento? (si / no) | 1 | | 1 | | 1 | |
| 6 | El deportista aplica a cabalidad su plan de entrenamiento (si/no) | 1 | | | 1 | 1 | |

Nota: Realizado el 29 de noviembre

Fuente: Elaboración propia de manera presencial

En los tres deportistas se ve enfoque y disciplina al realizar los ejercicios.

Raquetbolista01 cumplió a cabalidad su entrenamiento y se lo vio concentrado.

Raquetbolista02 fue prolija con el entrenamiento, aunque dijo que debía retirarse ese día más temprano.

Raquetbolista03 también se lo vio atento en los ejercicios, cumpliendo a cabalidad tiempos y /repeticiones sin ningún tipo de distractor.

Este registro post PGC fue realizado en cancha de manera presencial a los tres juntos (entrenan en el mismo equipo).

4.4 Logros obtenidos con cada deportista

Tabla 7
Logros obtenidos por Piloto BMX01

| Logro | Piloto BMX01 Aclaración | Sesión del logro |
|--|--|-------------------------|
| Objetivo claro a nivel físico | Sabe cómo quiere estar físicamente, cómo se quiere ver, los torneos que quiere competir y la sensación que quiere volver a tener en entrenamientos y en competencia. | Sesión 2 |
| Tiene herramientas para conectar con el 'aquí y ahora' | A través de hacer conciencia de qué ve, escucha y/o siente en este momento. Cuando escucha su respiración y su corazón deja de pensar en cualquier otra cosa. | Sesión 3 |
| Ahora sabe y puede hacer conciencia de los tipos de pensamientos que tiene y de sus propias necesidades. | | Sesión 4 |
| Sabe diferenciar entre darse cuenta a nivel interno/externo y fantasioso | | Sesión 4 |
| Tiene una nueva forma de ver su entorno respecto de aprovechar las oportunidades que tiene en todo momento a su alrededor. | Incluso en competencias | Sesión 5 |
| Tiene nuevas formas de encarar competencias: 'los otros pilotos dan muchas oportunidades en función a los movimientos que | Respecto a la posibilidad que le entrega su entorno en todo momento | Sesión 5 |

| | | |
|---|--|----------|
| hacen'; 'cada salto es una gran oportunidad' | | |
| Tiene un recurso personal específico a través de la música (suave) que le permite concentrarse. | | Sesión 5 |
| Sabe enfocarse específicamente en lo que necesita por entrenamiento. | Encontró lo que es importante enfocarse en cada ejercicio de entrenamiento físico y técnico. | Sesión 6 |
| Tiene una figura clara respecto a su objetivo de cada entrenamiento físico. | | Sesión 6 |
| Sabe qué enfocar en competencias y qué llevar a segundo plano (difuminar) | Difuminar a la gente, la pista más allá de la primera recta. | Sesión 6 |
| Tiene una nueva estrategia para sus entrenamientos físico. | Antes de comenzar su entrenamiento enfocarse respecto dónde quiere llegar a nivel deportivo y mientras realiza el ejercicio enfocar en el músculo que está trabajando. | Sesión 6 |
| Tiene el conocimiento del lenguaje en tercera persona. | Respecto a que hablar en tercera persona denota el no estar responsabilizándose por sus actos. Se da cuenta que cuando habla en tercera persona automáticamente aleja un poco de él (el tema que esté hablando). | Sesión 7 |
| Tiene claridad que él es el responsable de sus actos, de las decisiones de su vida (de sus entrenamientos) | | Sesión 7 |
| Puede ser disciplinado con la organización entre universidad y entrenamientos. | Solía dejar para último momento trabajos universitarios. | Sesión 7 |
| Puede reconocer y expresar sensaciones de enojo y frustración. | | Sesión 8 |
| Puede expresar a su entrenador su disconformidad, sus necesidades y propuestas que tiene para su entrenamiento. | | Sesión 8 |
| Ahora dejó de compararse con su desempeño del 2017. | Al compararse respecto a cómo era el 2017 le generaba sensaciones de enojo y frustración. | Sesión 9 |
| Durante sus entrenamientos en la pista se puede enfocar solo en el ahora, en el proceso. | | Sesión 9 |
| Dejó de pensar respecto a 'qué hubiera pasado' si no dejaba de entrenar el 2017 a tener foco y disfrutar cada entrenamiento en el aquí y ahora. | | Sesión 9 |
| Sabe que si se enfoca en cada entrenamiento más allá de | | Sesión 9 |

imaginarse cómo estará para la siguiente carrera por consecuencia estará en otro nivel competitivo.

Nota: Elaboración propia

Tabla 8
Logros obtenidos por Raquetbolista01

| Logro | Raquetbolista01 Aclaración | Sesión del logro |
|---|--|-------------------------|
| Objetivo claro a nivel físico | En función a índice de fuerza reactiva cercana a 2.50 | Sesión 2 |
| Tiene herramientas para conectar con el 'aquí y ahora' | A través de hacer conciencia de qué ve, escucha y/o siente en este momento. Se da cuenta que si está concentrado el puntaje en competencia y el resultado final importa muy poco. | Sesión 3 |
| Sabe diferenciar entre darse cuenta a nivel interno/externo y fantasioso | | Sesión 4 |
| Ahora tiene conciencia que el centrarse en sus pensamientos reales en partidos generará tranquilidad. | En competencia, lo importante, según el deportista, será estar enfocado en hacer sus tiros, nada más. | Sesión 4 |
| Tiene estrategias personales para tomar acción en el aspecto laboral y dejar de procrastinar. | Este es un aspecto clave, caso contrario es un distractor el durante sus entrenamientos (está pensando en lo que no hizo y debe hacer) | Sesión 5 |
| Respecto a jugar con amigos, ahora tiene otra forma de encarar. Ahora los ve como rivales. | Antes con actitud pasiva en la cancha. Sabe diferenciar la amistad de la competencia en cancha. | Sesión 5 |
| Tiene conocimiento del concepto de 'ajuste creativo', respecto a las oportunidades de soluciones que el ambiente entrega. | Antes buscaba soluciones afuera de él, pero ahora sabe que él puede buscar lo que hay en mi entorno no en otras personas. | Sesión 5 |
| Sabe qué es importante mientras entrena y compite. | Generación de metáforas: - Sauna: para cuando compite | Sesión 6 |
| Difumina el segundo plano | - Burbuja: para cuando entrena a nivel físico | Sesión 6 |
| Tiene nuevas estrategias para entrenamiento físico. | Antes de comenzar, imaginar y enfocar cómo quiere terminar cada entrenamiento, conectar con la sensación de haber trabajado, sudado y dejado todo en el entrenamiento. | Sesión 6 |
| Tiene claridad que él es el responsable de sus actos, de las decisiones de su vida (de sus entrenamientos) | | Sesión 7 |
| Sabe que puede mejorar no solo en la cancha, sino fuera de ella | No buscar la responsabilidad en aspectos externos en otras partes si no, puede solucionar con lo que tenga mano, o sea, él mismo y/o sólo con lo que tenga | Sesión 7 |

| | | |
|--|---|-----------|
| Respecto a cuando tiene tiempo limitado en su entrenamiento. Ya no siente preocupación. Se mantiene concentrado en lo que está haciendo. | | Sesión 8 |
| Nuevo tipo de relación con el papá (antes incluso llegó a los golpes) – Responsabilidad | Antes priorizaba su trabajo en el sentido de programa los entrenamientos de sus alumnos primero y donde sobraba espacio él entrenaba | Sesión 9 |
| Puede priorizarse él mismo en los horarios de entrenamiento | | Sesión 9 |
| Puede diferenciarse respecto a los deseos familiares y al punto de vista familiar. | | Sesión 10 |
| Se ve a sí mismo como persona con valores y virtudes además que puede aportar a los demás. | Antes tendía a valorarse sólo desde el aspecto físico | Sesión 11 |
| Representación de su héroe para el cotidiano vivir | a través de la metáfora de una pantera | Sesión 12 |
| Ahora tiene conciencia de todas las veces que se levantó, que tiene la fuerza interna para levantarse cuando así necesite | Incluso, si en este momento por alguna razón se quedaría sin dinero estaría tranquilo, sabe que tiene los suficientes recursos personales para levantarse y continuar | Sesión 12 |
| Dejo de dudar de mis tiros cuando me conecto con mi pantera | En partidos de entrenamiento le salen buenos tiros, pero le entraba la duda de si lo mismo podría hacer en partidos oficiales nacionales con mucha gente que le ve y buenos jugadores | Sesión 13 |
| Generación de un botón personal para conectar con su confianza | | Sesión 14 |
| Cuando me ven jugar mis alumnos puedo rendir sin dificultad | | Sesión 15 |

Nota: Elaboración propia

Tabla 9
Logros obtenidos por Raquetbolista02

| Logro | Raquetbolista02 Aclaración | Sesión del logro |
|--|---|------------------|
| Objetivo claro | Respecto a ella como jugadora a corto y mediano plazo. Sabe cómo quiere estar físicamente, torneos que quiere ganar y cómo se ve de acá a unos años compitiendo en el torneo profesional. | Sesión 2 |
| Tiene herramientas para conectar con el 'aquí y ahora' | A través de hacer conciencia de qué ve, escucha y/o siente en este momento. En la cancha le ayuda el ver y tocar la pelota. | Sesión 3 |
| Tiene conciencia respecto a que mientras esté concentrada, mejor hará cada ejercicio y este aspecto generará mejores resultados. | | Sesión 3 |

| | | |
|---|--|-----------|
| Sabe diferenciar entre darse cuenta a nivel interno/externo y fantasioso | | Sesión 4 |
| Como recurso personal tiene el ver y tocar la pelota para volver al presente | | Sesión 5 |
| Tiene conciencia que a la deportista no le van a faltar recursos externos los cuales podrá aprovechar de acuerdo con sus necesidades. | Incluso pudo asociar a su vida diaria, por ejemplo, utilizar este concepto de 'ajuste creativo' para su colegio | Sesión 5 |
| Tiene una figura clara respecto al objetivo a nivel deportivo que quiere lograr | Esto le genera motivación, no como antes que muchas veces sentía mala gana y desánimo al momento de ir a entrenar | Sesión 6 |
| Puede difuminar el entorno para concentrarse. | | Sesión 6 |
| Tiene una nueva estrategia mental para sus entrenamientos físicos | Antes de comenzar su entrenamiento, imaginarse cómo quiere terminar (quiere terminar cansada). Al ver esta imagen se siente satisfecha con ella misma. | Sesión 6 |
| Tiene claridad que es la responsable de sus actos, de las decisiones de su vida (de sus entrenamientos) | Quiere dejar de echar la culpa a otras personas. Sabe que es su vida, no es la vida de su mamá ni de otras personas. | Sesión 7 |
| Tiene claridad respecto a que ella puede ser la dueña de su vida y la importancia de su responsabilidad para lograr sus objetivos. | | Sesión 7 |
| Puede expresar lo que piensa y siente sin miedo a cómo reaccionará la otra persona. | Esta expresión a personas que tienen rol de autoridad en su vida: mamá, abuelo, directora de deportes del CAR. | Sesión 8 |
| Ya no le afecta que la gente la vea entrenar o competir. Tampoco le afecta la mirada de su abuelo. | | Sesión 9 |
| Puede diferenciar sus fortalezas y virtudes personales del resto de competidoras. | | Sesión 10 |
| Puede decir no cuando así lo necesita. | | Sesión 11 |
| Puede reconocer las fortalezas técnicas y físicas respecto a las rivales en la cancha | | Sesión 12 |
| Puede expresar lo que siente al entrenador | Perdió el miedo a expresarse | Sesión 13 |
| Puede diferenciar la tristeza de su mamá de ella | | Sesión 14 |
| Presión del colegio y preocupaciones personales puede 'dejar afuera' de la cancha | En una caja de cartón metafórica fuera de la cancha | Sesión 14 |
| Ahora si falla simplemente piensa que el siguiente punto puede ganar. | Esa su emocionalidad puede canalizarla en la cancha a través de golpes intensos de la pelota | Sesión 15 |

| | | |
|---|--|-----------|
| Puede mencionar que tiene sueños personales y que quiere alcanzarlos. | Reconoce en ella misma que cuando pierde el siguiente partido puede ganar (dejó de mencionar sobre su frustración al respecto) y si gana puede festejar. | Sesión 15 |
|---|--|-----------|

Nota: Elaboración propia

Tabla 10
Logros obtenidos por Raquetbolista03

| Logro | Raquetbolista03 Observación | Sesión del logro |
|---|---|-------------------------|
| Objetivo claro | A nivel deportivo y a nivel personal. Sabe dónde quiere llegar con el raquet. | Sesión 2 |
| Tiene herramientas para el aquí y ahora | Antes hacía varias cosas a la vez, ya no está dividido. Ahora cuando se concentra, siente que es real lo que hace. Esta en el momento. No pasa nada más por su cabeza, más que el ejercicio que está realizando. | Sesión 3 |
| Sabe diferenciar entre darse cuenta a nivel interno/externo y fantasioso | Y para poder diferenciar sabe que necesita escucharse y para escucharse necesita tiempo para él mismo. | Sesión 4 |
| Tiene nueva estrategia para sus entrenamientos y competencia | Puede motivarse visualizando su objetivo, de esta manera conectar con su motivación y al momento de hacer cada ejercicio o estar en cada punto de su partido, volver al presente. | Sesión 5 |
| Nueva percepción respecto a que las personas se alejan de él | Antes decía que siento muchas veces que pierdo muchas veces a las personas que están cerca de mí | Sesión 5 |
| Puede encontrar virtudes en él mismo | Algún momento mencionó en la cuarentena que no encontraba algo que le mueva. | Sesión 5 |
| Genera alternativas complementarias para concentrarse en sus entrenamientos, así como en la cancha y volver al presente | Puede escribir algo en su raqueta. Escribir frases en el lugar de entrenamiento. Escribir títulos de poemas que a él le ayuden. | Sesión 5 |
| Sabe determinar qué es importante y sabe difuminar el fondo | Mencionó que puede imprimir un círculo con detalles y mientras hace su entrenamiento a nivel muscular levantando peso, mirar este círculo y notar lo que tiene, para concentrarse en el momento y en el objeto que estoy viendo y en la sensación, por ejemplo, el esfuerzo que realizan sus brazos o sus piernas | Sesión 6 |
| Tiene conciencia de la importancia de la responsabilidad en su vida y decide empezar a hablar en primera persona | Mencionó que hablando en primera persona mi responsabilidad es la base cualquier cosa que quieras lograr. | Sesión 7 |

| | | |
|--|--|-----------|
| Dejó de lado su atmósfera de tristeza | Ahora tiene múltiples actividades, cada una con objetivos (incentivos como él le llama) | Sesión 8 |
| Dejó de divagar respecto a qué hubiese pasado si no pasaba la cuarentena | | Sesión 8 |
| Ahora siente orgullo de que sus poleras le queden apretadas y de todos sus objetivos a nivel deportivo y personal | Antes decía: “Siempre me faltó algo que me motive” | Sesión 9 |
| Ahora busca demostrarse a sí mismo que puede | Antes con deseo de demostrar a otras personas, a su madre. | Sesión 10 |
| Tiene maneras para apoyarse a él mismo y dejar de depender del apoyo externo. | | Sesión 10 |
| Sabe que nadie le puede impedir dar lo mejor de él y a nivel personal se da cuenta que quiere ser instrumento para ayudar a otros. | | Sesión 11 |
| Tiene una nueva forma de ver lo que sucede en la cancha | Mencionó que su cabeza puede estar siempre concentrada en la pelota que viene o en el ejercicio que está haciendo. La pelota que viene vendría a ser su norte y si llega a perder una pelota sigue en su norte. Si bien pierde siempre va haber una nueva pelota y lo que le queda es dar lo mejor de mí en esta nueva pelota. | Sesión 11 |
| Se da cuenta que puede mantener relaciones estables con las personas y que puede aprovechar el presente en todo momento. | | Sesión 12 |
| Se da cuenta que tiene varios incentivos en su vida y que tiene un norte en su vida. | Dejó de lado la atmósfera de tristeza | Sesión 13 |
| Se da cuenta que no le sirve demostrar a nadie lo que hace. | Puede y quiere enfocarse en lo que sí él quiere | Sesión 14 |
| Ahora continua a pesar de que no le salgan las cosas como quiere | Superó su miedo de no lograr sus objetivos | Sesión 15 |
| Ahora ve el haberse aplazado de curso como una oportunidad de aprendizaje y dejó de ser una resistencia a nivel deportivo | | Sesión 15 |

Nota: Elaboración propia

4.5 Análisis de la función del self por deportista

4.5.1 Raquetbolista01.

- **Función ello**

Vive en la casa de sus padres, es soltero, sin novia. En este momento es un ambiente que no es rechazado, pero tampoco es aceptado respecto a lo que se dedica en el deporte.

- **Función personalidad**

Niñez limitada de recursos materiales y con comparaciones de otros niños que tienen todo: indumentaria deportiva y posibilidad de viajes. Familia numerosa, son ocho hermanos en total. En algún momento con problemas serios con su papá respecto a su relación. Llegaron incluso a los golpes. Su madre y su hermana siempre con rechazo hacia sus decisiones de que él se dedique al deporte. Profesional dedicado al deporte, en algún caso con tendencia a identificarse solamente con su cuerpo físico. Ha tenido problemas legales por su ex relación de pareja donde lo perdió todo. Tiene la idea de que puede levantarse de todo. En algún momento, a nivel deportivo también tuvo una lesión importante que le dejó sin jugar dos años, pero se sobrepuso. Introyección respecto a no puedo fallar.

- **Función yo**

Tendencia a hablar en referencia a algo externo. Evita el contacto emocional de lo que le pasa. Tendencia a explicar de manera racional y lógica. Decide no decir que está bien, porque cree que si dice aquello ya se pone un techo para crecer. En este momento sin relación de pareja. A nivel deportivo tendencia a vestir de buena manera con raquetas de buena marca y buscar viajar a torneos importantes.

- **Relación en la frontera**

Respecto a lo que él puede hacer llega al contacto de lo que hace, pero no cree que sea cierto: 'no lo tengo todo'. Acostumbrado a vivir en el rechazo de sus decisiones (como

con su madre) y seguir contactando con la gente a pesar de aquello. Respecto a relaciones de pareja está distanciado por situaciones del pasado.

- **Posibilidad de trabajo:** El que se dé cuenta que nació y fue aprendiendo a lo largo de su vida de muchos recursos personales. De invitarle a explorar y a ver todo lo que tiene a nivel interno y externo. Generar el mensaje de que te recibo con lo que eres. Cuando falles te recibo. Te recibo con todas tus decisiones.

4.5.2 Raquetbolista02.

- **Función ello**

Vive en casa con su mamá. La mamá tiene novio y tiene diferentes problemas de pareja donde a la mamá se la ve triste. A nivel deportivo, la mamá le apoya en el deporte sin mayores exigencias. El abuelo tiene alta exigencia a nivel deportivo con ella, le exige que juegue bien. Alta preocupación por el colegio y sus responsabilidades académicas.

- **Función personalidad**

Nunca conoció a su papá. Única hija. Le cuesta decir que no y defenderse. Tiene miedo a cómo reaccionará la otra persona. La exigencia del abuelo con el deporte es alta, cuando falla o pierde él le riñe hasta que ella se pone a llorar.

- **Función yo**

Por un tiempo decidía no expresar lo que sentía. Una vez trabajado tendía a expresar su disconformidad con el entrenador, en algún momento dejando de ir a entrenar. Cuando no le salía como ella quería un tiro tendencia a desanimarse y retirarse del espacio de la misma manera que cuando se enfrenta a jugadoras de alto nivel. Reticente a hablar de su papá.

- **Relación en la frontera**

Retirada cuando no puede algo. Empezó a hacer contacto respecto a expresar lo que siente. Figura materna importante como ground. Si la mamá se debilita, el contacto que ella hace está debilitado y confluyente con el de la emocionalidad de la mamá.

- **Posibilidad de trabajo:** Necesidad de ground respecto a la figura paterna. Necesidad de trabajar con la relación basada en presiones.

4.5.3 Raquetbolista03.

- **Función ello**

Vive en casa con papá y con mamá. Economía debilitada porque el papá dejó de trabajar. En algún momento rechazado a nivel deportivo por la mamá con frases como ‘para qué entrenas si tampoco juegas muy bien’. Actualmente con apoyo de papá y mamá en el deporte. Familia en duelo por reciente fallecimiento de la abuela, figura cercana para él. El 2019 se aplazó en el colegio, lo que generó diferentes reacciones aún más porque no se tiene economía estable en casa.

- **Función personalidad**

Necesidad de demostrar que puede a otros (a la mamá que según él no creyó en él). En la niñez se tuvo la separación de sus padres, para él esto fue duro. Figura paterna a través del abuelo paterno quien falleció hace cinco años. Sensación de ausencia del padre biológico. Creencia que las personas cercanas a él se alejarán.

- **Función yo**

En algún momento con la sensación de no querer tener contacto con el mundo por no encontrar razón para continuar ni tampoco encontrar virtudes en él. Atmósfera de tristeza. Ahora con muchas actividades y en cada una de ellas con objetivos (incentivos) para él a nivel deportivo y personal.

- **Relación en la frontera**

Ausencia de ground de figuras importantes como la mamá y el papá. Contacto con las personas buscando apoyo externo sin ver sus propias fortalezas.

- **Posibilidad de trabajo:** Fortalecer el ground personal, su valía personal. Su tipo de relación con papá y mamá.

4.6 Pre y post evaluación a través del test de Interferencia Cognitiva

En el siguiente cuadro se puede observar los resultados del pre y post evaluación del test de interferencia cognitiva (TOQS), respondido de acuerdo a la escala de Lickert.

Tabla 11
Pre y post evaluación por deportista del TOQS

Durante mis entrenamientos más intensos, respecto a interferencias cognitivas (desconcentraciones), tuve pensamientos sobre:

| | Pre BMX01 | Pre Raquet01 | Post | Pre Raquet02 | Post | Pre Raquet03 | Post |
|---|----------------|-----------------|----------------|--------------------|----------------|--------------------|-----------|
| 1. Que quiero dejar esto/ renunciar | Nunca | Nunca | Nunca | Ocasionalmente | Raramente | Frecuentemente | Raramente |
| 2. Sobre otras actividades (por ejemplo, ir de compras, tomar un té, televisión) | Nunca | Ocasionalmente | Raramente | Frecuentemente | Ocasionalmente | Nunca | Nunca |
| 3. Sobre los errores anteriores que he cometido | Ocasionalmente | Raramente | Raramente | Frecuentemente | Raramente | Muy frecuentemente | Raramente |
| 4. Que ya no quiero participar en esta competencia | Nunca | Nunca | Nunca | Frecuentemente | Raramente | Ocasionalmente | Raramente |
| 5. Sobre lo que voy a hacer después en el día | Nunca | Frecuentemente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Ocasionalmente | Ocasionalmente | Raramente |
| 6. Que estoy teniendo un mal día | Raramente | Nunca | Nunca | Ocasionalmente | Raramente | Ocasionalmente | Raramente |
| 7. Que quiero salir de aquí | Nunca | Nunca | Nunca | Frecuentemente | Raramente | Ocasionalmente | Raramente |
| 8. Sobre preocupaciones personales (por ejemplo, escuela, | Nunca | Ocasionalmente | Raramente | Frecuentemente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Raramente |
| 9. Respecto a que las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien | Raramente | Raramente | Raramente | Frecuentemente | Raramente | Raramente | Raramente |
| 10. Sobre detener lo que hago / suspender | Nunca | Raramente | Nunca | Raramente | Nunca | Raramente | Nunca |
| 11. Sobre mis amigos | Nunca | Ocasionalmente | Raramente | Frecuentemente | Raramente | Muy frecuentemente | Nunca |
| 12. No voy a lograr mis objetivos hoy | Raramente | Raramente | Nunca | Frecuentemente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Raramente |
| 13. Estoy harto de esto | Nunca | Nunca | Raramente | Ocasionalmente | Raramente | Raramente | Nunca |
| 14. Sobre lo que voy a hacer cuando regrese a casa | Nunca | Raramente | Raramente | Frecuentemente | Raramente | Ocasionalmente | Raramente |
| 15. No voy a ganar esta competencia | Raramente | Raramente | Nunca | Muy frecuentemente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Raramente |
| 16. No puedo soportar más esto | Nunca | Nunca | Nunca | Frecuentemente | Nunca | Raramente | Nunca |
| 17. Otros competidores : | Raramente | Raramente | Raramente | Muy frecuentemente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Raramente |

Nota: Elaboración propia

El TOQS fue respondido de acuerdo con la escala de Lickert que se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 12
Escala de Lickert aplicada al TOQS

| Escala del Lickert en el TOQS | | | | |
|-------------------------------|-----------|----------------|----------------|--------------------|
| Nunca | Raramente | Ocasionalmente | Frecuentemente | Muy frecuentemente |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Nota: Elaboración propia

El deportista Piloto BMX01 por razones personales llegó a hacer hasta la sesión 09.

Como se puede apreciar en el **Gráfico 8**, en todos los casos hubo o igualdad de respuesta o mejora.

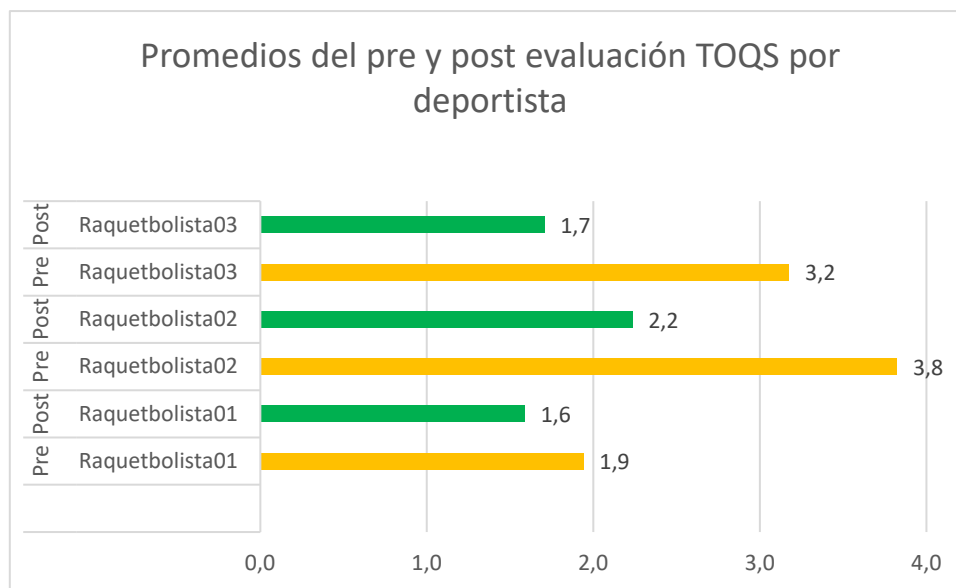


Gráfico 8
Promedios del pre y post evaluación TOQS por deportista

Como se puede observar en el gráfico de promedios²¹, en los tres deportistas de raquetbol los promedios bajaron al finalizar la aplicación de este programa de concentración.

Tabla 13
Decremento en % de los promedios del pre y post evaluación TOQS por deportista

| Decremento en % de los promedios del pre y post evaluación TOQS por deportista | | | |
|---|-------------------|-----------------|------------------------|
| TOQS | Deportista | Promedio | Decremento en % |
| Post | Raquetbolista03 | 1.7 | -46% |
| Pre | Raquetbolista03 | 3.2 | |
| Post | Raquetbolista02 | 2.2 | -42% |
| Pre | Raquetbolista02 | 3.8 | |
| Post | Raquetbolista01 | 1.6 | -18% |
| Pre | Raquetbolista01 | 1.9 | |

Nota: Elaboración propia

Los deportistas con mayores decrementos son Raquetbolista03 con decremento de promedio del 46% y Raquetbolista02 con decremento del 42% del promedio.

Raquetbolista01 comenzó con un promedio bajo de 1.9 puntos. A ese promedio bajo de inicio incluso, luego del aplicar el programa de concentración se bajó un 18% en el promedio TOQS.

²¹ Promedios respecto a los puntajes obtenidos de acuerdo con la tabulación del TOQS en función a la Escala de Lickert mencionada en la Tabla 12

4.7 Análisis del TOQS por deportista y por reactivo

4.7.1 Raquetbolista 01.

- **Reactivo 1: Qué quiero dejar / renunciar**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: nunca. En todo el proceso el deportista no mencionó la situación de querer dejar o renunciar al raquetbol.

- **Reactivo 2. Sobre otras actividades (por ejemplo, ir de compras, tomar un té, televisión)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|------------------|--|-----------|
| Ocasionalmente | Porque hay momentos en los partidos donde me desconectaba (sesión 1) | | | Raramente |
| | El otro día por ejemplo me di cuenta de que estaba pensando ya en el siguiente torneo, me estaba imaginando wow estaré muy bien, es decir, me desconecté totalmente no miento y me fui al siguiente nacional (sesión 5). | | Lo bueno es que ahora me desconecto rápido y vuelvo rápido viendo lo que estoy viendo ahora escuchando y sintiendo y me vuelvo a meter (recurso trabajado en la sesión 3). | |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: ocasionalmente. Es decir, pensaba ‘en otras actividades’ durante sus entrenamientos o partidos. Se puede deducir que este tipo de

pensamientos tienen que ver con ‘desconectarse’, en el sentido de pensar en el futuro, por ejemplo, sus próximos torneos. Desde el punto de vista gestáltico, el deportista como organismo en un estado de no estar aprovechando todo lo que el entorno le ofrece en el aquí y ahora.

Se puede percibir una mejora al final del proceso, ya que la respuesta fue: raramente. Es decir, el deportista como organismo ya tiene conciencia de la importancia de aprovechar la novedad del entorno en el presente. Puede ser que el Raquetbolista01 se distraiga, sin embargo, el aprender maneras de ‘volver’ al presente, trabajado en la sesión tres tuvo influencia en esta mejora.

- **Reactivo 3: Sobre los errores anteriores que he cometido**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Raramente |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: raramente. En todo el proceso el deportista no hizo figura en este sentido de errores anteriores cometidos.

- **Reactivo 4: Que ya no quiero participar en esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: nunca. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

- **Reactivo 5: Sobre lo que voy a hacer después en el día**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|---|------------------|---|----------------|
| Frecuentemente | Normalmente me pasa que mientras estoy entrenando pienso lo que tengo que hacer, es decir mis | | Vuelvo a retomar la riqueza del presente (sesión 4) | Ocasionalmente |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | obligaciones ya voy pensando no tanto en el pasado (sesión 4) | | | |
| | Hay momentos en los cuales la cabeza se me va a otro lado. Todos son pensamientos de actividades que tengo que hacer. Pienso que estoy entrenando y digo tengo clases con los chicos más tarde. (sesión 4) | | Vuelvo a retomar la riqueza del presente (sesión 4) | |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: frecuentemente. Es decir, tenía una tendencia a que su ser genere figura respecto a sus obligaciones laborales y personales mientras entrenada o jugaba, disminuyendo el contacto con la actividad del presente.

Se puede percibir una mejora al final del proceso, ya que la respuesta fue: ocasionalmente. El darse cuenta de que se generó y se deduce que influyó en esta mejora fue: la riqueza del presente. Cabe señalar, que en la sesión (cuatro) se trabajó el concepto de pensamientos reales y fantasiosos, con lo cual se hace conciencia de la importancia de la intencionalidad personal de la entrega al proceso del ahora (pensamientos reales), así como de evitar las interrupciones (a través de los pensamientos fantasiosos).

- **Reactivo 6: Que ya no quiero participar en esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: nunca. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

- **Reactivo 7: Que quiero salir de aquí**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: nunca. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

- **Reactivo 8: Sobre preocupaciones personales (por ejemplo, escuela, trabajo, relaciones)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|---|--|---|-----------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - El día de hoy tengo un tema pendiente que es la procrastinación a nivel laboral tengo un montón de planes laborales, pero no tomaba acción en ninguna (sesión 5) | <ul style="list-style-type: none"> - Lo que me puede ayudar es tomar acción. No decir aquí está el plan sino cuáles son los pasos: paso uno, paso dos, paso tres. No entrar al mundo del futuro sino empezar desde el ahora. Para la procrastinación entonces. (sesión 5) | <ul style="list-style-type: none"> - Tener ese plan de acción, pero concentrarse tanto en el resultado y en el camino (el aquí y ahora). (Sesión 5) | |
| Ocasional mente | <ul style="list-style-type: none"> - Hay días en los cuales tengo que ir a entrenar a mis chicos y tengo poco tiempo para mi entrenamiento físico. Me preocupo pensando ¿qué pasa si me atraso? (sesión 8) | | <ul style="list-style-type: none"> - Me doy cuenta que a pesar de estar solo, en el fondo no estoy solo. Es como tener un entrenador fantasma que me y me dice ¡dale! ¡dale! Me dice: ten confianza, tranquilo no te apresures, me ayuda bastante. Y me dice tranquilo respira aún tienes tiempo. Si no has terminado hoy todo tu entrenamiento tranquilo no pasa nada, eso es un ejercicio que lo has dejado al aire. Después lo recuperas. No porque hayas | Raramente |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | dejado uno o dos ejercicios sin hacer por la hora, vas a jugar peor uno por no haber completado el entrenamiento y las completado al 85 o 90 tranquilo la siguiente priorizas mejor y lo lograrás eso es lo que siento ahora. (Sesión 8) | |
| | - No entrenar yo por entrenar a otros (por trabajo; - Preocupación cuando no entreno como quiero. No darme prioridad como deportista. 'Doy prioridad a mi trabajo que a mi desarrollo deportivo y personal' (sesión 9) | | - Para mí es que me dejé al último, doy más importancia a mi trabajo que al mi crecimiento personal. La sensación que me genera el de alerta para mí que algo se tiene que ajustar. (sesión 9) | |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: ocasionalmente. Es decir, tenía temas pendientes respecto a la 'procrastinación'. Además de preocupaciones respecto a:

- ¿Qué pasa si llega tarde a entrenar a sus alumnos?
- No entrenar como quiero. No darme prioridad.

Se puede percibir una mejora al final del proceso, ya que la respuesta fue: raramente. Los recursos y los darse cuentas que se trabajaron y se generaron, los cuales se deduce que influyeron en esta mejora fueron: en el caso de la procrastinación el: tomar acción y tener en mente tanto el futuro deseado como el camino (el proceso – estar en el presente).

Respecto a su preocupación de llegar tarde, se trabajó con el ground personal, sus propios recursos, donde se dio cuenta de que no está solo. Ahora puede escuchar una voz interna personal que le apoya y lo tranquiliza.

Sobre la preocupación de no entrenar como quiere, se generó el darse cuenta de que tiene una alerta sobre que algo se tiene que ajustar respecto a no darse importancia a nivel personal y no todo a nivel laboral.

- **Reactivo 9: Respecto a que las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|---|------------------|--|-----------|
| Raramente | - También estoy necesitando de una cancha, practicar (sesión 7) | | - Me doy cuenta de que puedo mejorar no sólo en la cancha sino también fuera de la cancha. Puedo encontrar soluciones en todas partes. O sea, puedo trabajar con lo que yo tenga. No buscar la responsabilidad en aspectos externos, en otras partes. En realidad, puedo solucionar con lo que tenga a mano, o sea, yo mismo. Sólo con lo que tenga puedo mejorar cada día. (sesión 7) | Raramente |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: raramente. Se mantuvo la misma respuesta a pesar de haberse generado el darse cuenta de que puede encontrar soluciones en todas partes, además que puede mejorar en todas partes, incluso fuera de la cancha. Se puede deducir que se puede seguir fortaleciendo la capacidad de asumir la responsabilidad del deportista frente a la novedad de la situación.

Cabe señalar que, si bien este tema es importante, en lo que continuó el proceso con el Raquetbolista 01, lo que se trajo a la sesión fueron otros temas.

Caso paradójico reactivo 9

A pesar de que se trabajó el tomar la responsabilidad de los actos, el deportista todavía está proyectando lo que le pasa con el entorno y por esta razón se deduce que sigue manteniendo la misma respuesta post test. Además, este hecho se puede corroborar con la sesión once, donde sus respuestas respecto a lo que no le gusta de su deporte tienen argumentaciones respecto a su entorno, respecto de los otros.

- **Reactivo 10: Sobre detener lo que hago / suspender**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Nunca |

En este reactivo el pre test fue respondido con: raramente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: nunca.

- **Reactivo 11: Sobre mis amigos**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|--|---|--|-----------|
| Ocasional mente | En la cancha un conflicto que tengo es el de jugar con amigos o con alguien con el cual me llevo muy bien (sesión 5) | En este momento por ejemplo la técnica del aquí de la hora y jugar como si fuera cualquier otra persona; diferenciar la amistad de un campeonato. Dividir la cancha en seis partes, llevarlo al jugador donde no le gusta estar. Encontrar ese cuadrante dónde no está. También podría tener la estrategia de no hablar durante el partido (sesión 5) | Sería también la concentración como objetivo claro en mi partido, seamos amigos o no jugar en función a lo que yo quiero en mi objetivo. La ventaja de jugar con alguien que es tu amigo es que ya has jugado antes, entonces lo conoces respecto a cómo es en la cancha, entonces ya sabes a lo que te puedes aferrar y que puedes generar un plan de juego. (sesión 5) | Raramente |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: ocasionalmente. Es decir, tenía conflictos relacionados con jugar contra sus amigos o con quien se lleva muy bien. Es decir, sensación de no poder ganarle y poca capacidad de adaptarse al presente y lo que le está ofreciendo el entorno con la decisión personal de no entrar en contacto con la novedad.

Los recursos desarrollados fueron:

- Volver al aquí y ahora
- Diferenciar la amistad de un campeonato
- Estrategias técnicas dentro de la cancha: dividirla en seis partes
- No hablar con su oponente de turno.

Los darse cuentas que se tuvieron se pueden resumir en:

- Tener objetivo claro y trabajar por lograrlo
- Que se tienen ventajas de jugar con un amigo porque ya se conoce su juego.

Se puede percibir una mejora al final del proceso, ya que la respuesta fue: raramente.

• **Reactivo 12: No voy a lograr mis objetivos hoy**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|--|---|--|-----------|
| Raramente | Respecto a mis entrenamientos primero me estancó con la idea de que no tenía pesas en mi casa, no tengo esto o el otro (sesión 5). | Así que puedo entrenar con botellas llenas de agua y de arena (sesión 5). | Puedo aumentar la dificultad de algunos ejercicios buscando a diferentes lugares de mi casa. (sesión 5). | Nunca |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: raramente. Es decir, respecto a entrenar en un contexto de cuarentena rígida se estancó respecto a cómo entrenar a nivel físico debido a que no contaba con pesas. Los recursos generados fue el de llenar botellas con agua y arena, además de darse cuenta de que puede incrementar la dificultades de sus ejercicios en diferentes partes de su casa.

Cabe señalar que en la sesión cinco se trabajó con el concepto de ajuste creativo, por lo cual se puede deducir que este concepto trabajado influyó en la respuesta del post test con: nunca.

Ahora el Raquetbolista 01 hace conciencia que en la frontera puede ajustarse y aprovechar en todo momento presente de manera creativa la novedad que el ambiente le está ofreciendo.

- **Reactivo 13: Estoy harto de esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|--|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | <ul style="list-style-type: none"> - En mi deporte me parece injusto que: el apoyo sea elitista. Se enfocan en dar apoyo solo a los que salen en la prensa. - En mi deporte me enoja mucho que: - La falta de organización en los torneos, competencias, entrenamientos (sesión 11). | | | Raramente |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: nunca. Sin embargo, en la sesión once se tuvieron diferentes consignas, las cuales tocaron términos como la injusticia y lo que me enoja. En el post test la respuesta fue de: raramente.

Caso paradójico reactivo 13

Se puede deducir que a raíz de tocar estos aspectos en la sesión once, el deportista contactó con determinado aspecto de su fondo, de lo cual hizo figura y tomó conciencia al respecto. Fue por esta razón que al finalizar el proceso se puede advertir y darse cuenta de los aspectos que no le gustan respecto a su deporte.

En este contexto se sugiere con el deportista seguir trabajando con la figura formada y continuar con el proceso de aquí hacia adelante.

- **Reactivo 14: Sobre lo que voy a hacer cuando regrese a casa**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Raramente |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: raramente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

- **Reactivo 15: No voy a ganar esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|---|---|--------------|-----------|
| Raramente | - Dudo de mi cuando hago muy buenos tiros. Me vienen preguntas de si podré hacer lo mismo en torneos importantes nacionales con mucho público, contra buenos jugadores (sesión 13). | - Conectar con su energía personal a través de la pantera para luego diferenciarse. La pantera es un recurso trabajado con anterioridad que conecta con su energía personal de garra personal y soltura. Es una metáfora que asocia con el su héroe deportivo trabajado. (sesión 12). | | Nunca |

Antes de iniciar el proceso el deportista respondió: raramente. Es decir, tenía una tendencia a dudar de realizar los mismos tiros que realiza en entrenamientos cuando esté frente a rivales de alta competencia a nivel nacional con público que está viendo sus partidos.

Se puede percibir una mejora al final del proceso, ya que la respuesta fue: nunca. El recurso que se generó en la sesión doce y se retomó en esta situación fue la de su pantera. En este sentido se puede deducir que a través de la pantera se pudo hacer una figura clara desde la ampliación de su fondo. A partir de ahora el Raquetbolista 01 podrá actualizarse cuando esté llegando a la frontera (partidos importantes) y esté teniendo contacto con el entorno.

- **Reactivo 16: No puedo soportar más esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: raramente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

- **Reactivo 17: Otros competidores son mejores que yo**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Raramente |

En este reactivo tanto en el pre test como el post test las respuestas fueron: raramente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación.

4.7.1.1 *Raquetbolista 01 - resumen en función a subescalas del TOQS.*

De acuerdo con las subescalas del TOQS y a las situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista01 se puede resumir en la siguiente tabla:

Tabla 14
Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista01

| Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: |
|---|--|--------------|---|--------------|--------------------------------------|
| | Preocupaciones relacionadas con la tarea | | Pensamientos irrelevantes para la tarea | | Pensamientos de escape |
| 3 | 0 | 2 | 2 | 1 | 0 |
| 6 | 0 | 5 | 2 | 4 | 0 |
| 9 | 1 | 8 | 3 | 7 | 0 |
| 12 | 1 | 11 | 1 | 10 | 0 |
| 15 | 1 | 14 | 0 | 13 | 1 |
| 17 | 0 | | | 16 | 0 |
| Total | 3 | Total | 8 | Total | 1 |
| Total de situaciones trabajadas de acuerdo al TOQS: 12 | | | | | |
| % del total | 25% | | 67% | | 8% |

Nota: Elaboración propia

Respecto al número de situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista01 se puede llegar a la conclusión que el deportista ante todo trabajó situaciones relacionadas a los ‘pensamientos irrelevantes para la tarea’, siendo un total del 67% de las situaciones traídas por el deportista a las sesiones.

4.7.2 Raquetbolista 02.

- **Reactivo 1: Qué quiero dejar / renunciar**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|---|-----------|
| Ocasionalmente | <ul style="list-style-type: none"> - ¿Sabes? que creo que me cansé de estar todos los días: clase por aquí, entrenamiento para allá (sesión 8). - Quisiera en el fondo dejar el CAR. Lo que me impide dejar es que no sé cómo van a reaccionar (mi madre, mi abuelo, los del CAR) porque hay muchas personas que quieren entrar. (sesión 8). | <ul style="list-style-type: none"> - Puedo expresar lo que siento a mi entrenador, a mi mamá. (sesión 13). - Ya no tengo miedo de expresarme. Prefiero estar bien yo y ser sincera conmigo misma y no hacerlas cosas por obligación (sesión 13) | <ul style="list-style-type: none"> - Me gustaría decirle a mi mamá que estoy cansada y que ya no quiero porque me obligan a entrenar (sesión 8). | Raramente |

Raquetbolista 02 en un comienzo mencionó que ocasionalmente quiere dejar / renunciar el raquetbol. Se puede deducir por lo mencionado en la sesión ocho que esta situación se da bajo el contexto de que quiere dejar de estar de un lado para otro (de clases al raquetbol), así como el expresar lo que siente. Una especie de supresión en el campo de sus necesidades personales por desconocer la reacción en la frontera respecto a expresarse.

En primera instancia, en la misma sesión ocho se generó el darse cuenta de la necesidad de expresar su necesidad en frontera, así como una búsqueda de su derecho a decidir (no ser obligada) sobre su propia vida.

Fue hasta la sesión trece que generó el recurso de poder expresar lo que siente, sin temor a la reacción en la frontera de contacto, ya sea con el entrenador y/o con la mamá. La conclusión de Raquetbolista 02 es que prefiere estar bien consigo misma y dejar de hacer las cosas por obligación. Se puede mencionar al respecto que con Raquetbolista 02 en la sesión diez se trabajó la confluencia. En este sentido se puede inferir que tuvo relación directa en este acápite, porque destaca el diferenciarse del campo pensando en ella misma.

Este hecho dio como resultado que en el post test se tenga el resultado de: raramente.

- **Reactivo 2: Sobre otras actividades (por ejemplo, ir de compras, tomar un té, televisión)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|--|---|----------------|
| Frecuentemente | Muchas veces me centro en el público y no en lo que estoy haciendo en la cancha (sesión 5) | <ul style="list-style-type: none"> - Centrarme en mí, nada más. En un punto (sesión 3) - Mejoré mucho. Antes no me concentraba, ahora sí puedo. (sesión 15). | <ul style="list-style-type: none"> - Me doy cuenta de que si estoy desconcentrada puede haber mil maneras para concentrarme y estar concentrada en el partido (sesión 5) | Ocasionalmente |
| | También suelo concentrarme en el tablero y en el puntaje (sesión 5) | <ul style="list-style-type: none"> - Centrarme en lo que es importante, en la siguiente pelota. (sesión 4) - Me ayuda a estar en el presente el ver y tocar la pelota. (sesión 15) | | |

En el pre test, Raquetbolista 02 mencionaba que frecuentemente tiene pensamientos sobre otras actividades en su actividad deportiva, bajo la situación compartida en la sesión cinco de centrarse en el público. Los recursos que se recuperaron en este sentido fueron los trabajados en la sesión tres respecto a maneras de concentrarse con la reafirmación en la sesión quince.

Lo propio respecto a concentrarse en el tablero y en el puntaje, recuperando los recursos trabajados en la sesión cuatro. Ayudó el generar la figura importante en su actividad, en el caso de partidos: la pelota, así como la importancia del aquí y ahora confirmada en la sesión quince incluyendo el recurso de volver al presente a través de ver y tocar la pelota.

Así mismo en la misma sesión cinco se exploró el ajuste creativo respecto a diferentes maneras de concentrarse en la cancha aprovechando los recursos que ofrece el campo a cada momento.

El resultado en el post test fue el de ocasionalmente.

• **Reactivo 3: Sobre los errores anteriores que he cometido**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|--|--------------|-----------|
| Frecuentemente | - Mientras me decías de este programa me acordé de un partido donde me ponía muy nerviosa y no podía concentrarme en el juego (sesión 1) | - Pude escuchar el sonido de mi respiración y sentir el corazón (sesión 3) - Siento que, con esta tranquilidad, podría jugar sin distraerme. Me ayudó a centrarme solo en una cosa (sesión 3) | | Raramente |
| | - Me acuerdo de mi último torneo en el Club de Tenis La Paz. Intentaba dar un tiro, no me salía y me enojaba. Así varios tiros me sucedieron y me enojaba más conmigo misma (sesión 5) | - Si me vuelve a pasar esto me fijaré solo en un punto para estar centrada (sesión 5) - También podría ver la pelota en el piso para concentrarme y volver bien al partido (sesión 5) | | |

En el pre test, Raquetbolista 02 mencionaba que frecuentemente tiene pensamientos sobre errores cometidos. Este hecho fue manifestado en la sesión uno respecto a partidos anteriores donde se ponía nerviosa, es decir, existía una rigidización en el pasado respecto a la novedad de entorno. Justamente fue, a través de, trabajar el aquí y ahora que se generó el recurso para esta situación.

Además, Raquetbolista 02 mencionó en sesión cinco de su último torneo donde se enojaba consigo misma. Los recursos compartidos en la misma sesión cinco tuvieron que ver con formas del volver al aquí ya ahora, enfocada en un solo punto, preparada para hacer contacto con la novedad del campo.

Se deduce que estos recursos tuvieron influencia en la respuesta del post test, el cual fue de: raramente.

• **Reactivo 4: Que ya no quiero participar en esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|--|-----------|
| Frecuentemente | A nivel de competencia en el nacional al principio era fácil hasta que subí a categoría 'A'. Y ahí si me era difícil. Las otras jugadoras golpean muy fuerte y yo no podía responder (me frustraba/enojaba) (sesión 9) | Puedo expresar lo que siento sin miedo a la reacción de los demás (sesión 15) | <p>Me doy cuenta de que el enojo me lo guardo. Es como que se me va acumulando y no hablo nada. Y cuando estoy enojada no explicó nada. Me enojo al punto que al final ya me da igual. Para mí vivir así es Ya mi estado normal y ya me acostumbré. (sesión 9)</p> <p>Para mí el poder expresar mi enojo me generaría una vida más tranquila. Este enojo no me ayuda en nada para mí concentración (sesión 9).</p> | Raramente |

Respecto a este reactivo, en el pre test, el resultado fue de: frecuentemente. De acuerdo con el proceso llevado con Raquetbolista 02 se puede inferir que en esta respuesta incide la situación relacionada al enojo comentada en la sesión nueve, de no poder dar respuesta al estímulo del entorno, en este caso a las jugadoras de la categoría 'A'. El darse cuenta de la misma sesión nueve fue el de observar que este enojo en ella es ya su estado normal en el sentido de no expresarlo.

El recurso a esta situación se fue desarrollando en todo el proceso. Así se puede confirmar con la respuesta recibida en la sesión quince, cuando afirma que puede expresarse sin miedo de la reacción de los demás. Es decir, ella como organismo contactando con sus propias necesidades y satisfaciéndolas a través de la expresión espontánea.

Es muy probable que este darse cuenta con el recurso de todo el proceso haya incidido en la respuesta del post test con el resultado de: raramente.

- **Reactivo 5: Sobre lo que voy a hacer después en el día**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Frecuentemente | | | | Ocasionalmente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: frecuentemente. En todo el proceso la deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en la deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: ocasionalmente.

- **Reactivo 6: Que estoy teniendo un mal día**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Ocasionalmente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: ocasionalmente. En todo el proceso la deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en la deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

- **Reactivo 7: Que quiero salir de acá**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Frecuentemente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: frecuentemente. En todo el proceso la deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en la deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

- **Reactivo 8: Sobre preocupaciones personales (por ejemplo, escuela, trabajo, relaciones)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|--|----------------|
| Frecuentemente | - Estaba pensando en el colegio, si vamos a volver o no o cómo serán las clases. Si volvemos nos van a volver a cargar de tarea, además que algunos profesores no explican bien (sesión 4) | - Concentrarme solamente en lo que está pasando ahora. Me siento muy tranquila, muy relajada Ahora me doy cuenta de mis pensamientos fantasiosos. (sesión 4) - Ahora lo que voy a hacer es que cuando esté entrenando puedo concentrarme en mis brazos si estoy trabajando brazos, si no me funciona esto veré un punto y así no me iré al mundo de la fantasía. (sesión 4) | - Me di cuenta de esto, que los fantasiosos se van haciendo conciencia de mi peso, de mi cuerpo. De todo lo que estoy escuchando y viendo. (sesión 4) - Si haces una abdominal me puede ayudar estar concentrada en mi abdominal, porque mientras mejor las haga mejores resultados voy a tener. (sesión 4) | Ocasionalmente |
| | - Me afecta mis situaciones personales como cuando mi mamá se pone triste. (sesión 14) | - Puedo separar mis problemas personales de mis entrenamientos y mis sueños a través de una caja de cartón. (sesión 14) | - Al respecto no puedo solucionar sus problemas. (sesión 14) | |

Sobre preocupaciones personales, en el pre test el resultado fue de frecuentemente. Las situaciones compartidas en el proceso al respecto fueron relacionadas al colegio (sesión cuatro) y a las situaciones de su mamá, cuando se pone triste (sesión catorce). Es decir, en ambos casos, Raquetbolista 02 como organismo, rigidizada y confluyente, respecto a la novedad en la frontera de contacto, bajo el contexto de excitaciones orgánicas y situaciones inacabadas del pasado.

Los recursos desarrollados fueron respecto a los pensamientos fantasiosos, el presente, el tener claridad sobre la figura importante en su entrenamiento (si haces una abdominal, puede ayudar

estar concentrada en mí abdominal), y los recursos respecto a volver al presente, mirando un punto fijo. (sesión 14).

Asimismo, respecto a la situación de su mamá, el recurso que ayudó en este sentido fue la diferenciación como organismo de la Raquetbolista 02 respecto a su entorno inmediato, llegando a darse cuenta de que no puede solucionar los problemas de su mamá.

Se puede inferir que fue por el proceso que la respuesta en el post test fue de: ocasionalmente.

- **Reactivo 9: Respecto a que las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|---|--|--|-----------|
| Frecuentemente | Mi entrenador me pide aumentar de peso en mi entrenamiento físico. No sé cómo. No encuentro manera (sesión 5) | Lo que puedo hacer es llenar botellas con agua, también de lo que veo en mi entorno en este momento podría utilizar las pesas que utilizan mis piernas, puedo llenar una mochila con libros, puedo utilizar el peso de las sillas de mi living. (sesión 5) | Con todo esto veo que a mí no me puede y no me van a faltar recursos externos de aprovechar de acuerdo con mis necesidades. (sesión 5) | Raramente |
| | El día de hoy recién voy a enviar la fotografía del salto para para mi objetivo físico, porque no tenía el banquillo que yo necesitaba (sesión 7) | | <p>Me doy cuenta de que también puedo o pude haber utilizado una grada, libros, una botella alta para saltar por encima. (sesión 7)</p> <p>Ahora pienso que puedo perder porque estoy desganada y no estoy concentrada (sesión 7)</p> <p>Ahora sí escucho que alguien le echa la culpa a otras cosas por no lograr</p> | |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| | | | <p>algo para mí son excusas. (sesión 7).</p> <p>- Ahora me doy cuenta de que nada me puede impedir a ganar porque eso depende de mí y si he perdido es porque no jugué bien. (sesión 7)</p> <p>- También me doy cuenta de que no puedo estar culpando a las personas por las cosas ni poniendo excusas porque hay un montón de soluciones para algo. (sesión 7)</p> <p>- Me puedo dar cuenta que tenía muchas cosas para saltar y me complique por tener el banquillo. Complicado mucho por un banquillo cuando podía utilizar muchas cosas acá (sesión 7).</p> | |
|--|--|--|---|--|

Respecto a las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien, en el pre test el resultado fue de: frecuentemente. Las situaciones compartidas en el proceso fueron de que no encontraba manera para aumentar peso en el entrenamiento físico bajo cuarentena rígida, así como que tampoco encontraba forma de enviar su fotografía en salto, aspecto clave para determinar el objetivo a nivel físico de su entrenamiento. Es decir, en ambos casos, Raquetbolista 02 como organismo, no haciendo contacto con el estímulo del presente con todo aquello que el entorno está ofreciendo para la satisfacción de sus necesidades.

Los recursos desarrollados fueron respecto a qué puede aprovechar de su entorno, a realizar conciencia de todo aquello que tiene disponible en el aquí y ahora. Una invitación a que pueda permitirse y abrirse a los estímulos del ambiente. El resultado fue de poder ver botellas con la posibilidad de llenarlas con agua, de ver libros, sillas con el darse cuenta de que: no me pueden faltar recursos externos (sesión 7).

Lo propio con el hecho del envío de la fotografía de su salto a su entrenador para precisar el objetivo a nivel de entrenamiento físico²². Fotografía que no envió hasta la sesión siete porque según ella sólo podía utilizar determinada silla que no estaba en su casa, sin embargo, empezó a ver lo que le rodeaba como libros, gradas, botellas altas y ya asociando a la vida de entrenamientos y partidos empezó a tomar responsabilidad de sus actos en el sentido de que: nada me puede impedir ganar porque depende de mí y si he perdido es porque no jugué bien. (sesión 7).

Se puede inferir que hubo una actualización de actitud de Raquetbolista 02 para recibir y asimilar la novedad del entorno. Este hecho tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

• **Reactivo 10: Sobre detener lo que hago / renunciar**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|---|---|---|------------------|
| Raramente | Muchas veces me pasó que no quería ir a entrenar y tenía mala gana y ahí no mejoraba mucho (sesión 6) | <p>- Lo que desenfoco en este aspecto son las veces que no quise entrenar, las veces que no tenía ganas y no daba el 100% de mí el entrenamiento (sesión 6).</p> <p>- También puedo utilizar al comienzo de cada entrenamiento pensando como quiero terminar mi entrenamiento. Por ejemplo, yo quiero terminar cansada de todo lo que hice, de ponerle ganas a mi entrenamiento. Puedo enfocar mi imagen de cómo quiero terminar con bastante detalle. Y cuando veo esta imagen me veo muy satisfecha conmigo misma porque di todo y todo eso se demuestra en mi cansancio. Todo esto me gusta mucho porque me hace dar ganas de entrenar sin ir a descansar, entrenar de mala gana (sesión 6).</p> | <p>- Si tengo que trabajar abdomen me enfocó sólo en el abdomen y no en mis piernas (sesión 6)</p> <p>- Todo esto me parece muy bueno y me llevo esto. Me voy a concentrar más y voy a difuminar lo que no me ayuda (sesión 6).</p> | Nunca |

²² En función al índice 'Q' del método de potencia de transferencia. Metodología utilizada por su entrenador.

Sobre el reactivo de detener algo / renunciar, en el pre test el resultado fue de: raramente. La situación expresada durante todo el proceso fue la de que muchas veces no quería ir a entrenar o iba de mala gana. Se puede decir que el hecho de ir a entrenar no hacía figura ni clara ni brillante en Raquetbolista 02, con la decisión consiguiente de que la novedad del ahora no se acomoda por ende busca de no entrar en contacto con ella (la novedad).

Los recursos desarrollados fueron en función a la concentración (sesión 6) en el sentido de desenfocar las veces que no quería y se sintió sin ganas de entrenar; generando figura clara (enfocando) la manera de cómo si quiere terminar su entrenamiento con el resultado de que si tiene ganas sin descanso (sesión 6).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: nunca.

- **Reactivo 11: Sobre mis amigos**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|---|---|--|-----------|
| Frecuentemente | - Mi ex entrenador en mi último campeonato me estaba distraendo y eso me hacía enojar porque me decía que estoy jugando mal y cosas así. (sesión 5) | - Si mi ex entrenador me empieza a hablar y estoy enojada, puedo canalizar con golpes en la cancha antes de empezar el punto (sesión 5). | | Raramente |
| | - Me pongo un poco nerviosa cuando me están viendo entrenar/jugar y no me sale muy bien. Pienso en: ¿qué dirán? de cómo juego - Es como si todos los ojos estarían detrás de mí, viéndome y juzgándome y riéndose de mí. | - Hablar a mi abuelo. Quiero decirle que a veces estoy muy estresada con lo del colegio y no tengo muchas ganas de entrenar y quisiera que me entienda. Quiero que se dé cuenta de que no toda la | - Que siempre van a haber personas que sólo van a ver tus errores. - Que no puedo ganar todo el tiempo. - No por perder tengo que dejar el raquet. - Me di cuenta de que no tengo que tomar atención a los demás y es | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | <p>Ahora que lo hablo, es como si estos ojos fueran de mi abuelo. Tengo miedo de fallar (sesión 10).</p> | <p>vida es ganar. (sesión 10).</p> <p>Ahora lo que me dice mi abuelo lo tomo como un consejo. (sesión 15).</p> | <p>importante que la atención esté en mí.</p> <p>Me doy cuenta de que lo que me diferencia como jugadora del resto es mi modo de jugar (desplazamiento, fuerza).</p> <p>Ahora sonrío porque tal vez me tomé muy en serio que ellos me vean y ellos ni siquiera saben agarrar la raqueta (sesión 10).</p> <p>Quiero que los ojos de mi abuelo estén ahí pero que no sean tan juzgadores. Por ejemplo, que me vea, que no me diga que estoy jugando mal. (sesión 10)</p> | |
|--|--|--|--|--|

Sobre el reactivo de amigos, en el pre test el resultado fue: frecuentemente. Las situaciones compartidas estuvieron relacionadas a escuchar a su ex entrenador con el cual además compartía una amistad (sesión 5) y a cómo es para Raquetbolista 02 que la vean jugar, asociando a los ojos de su abuelo (sesión 10). Se puede relacionar todo este hecho con el interruptor de confluencia que le impide realizar el contacto con la novedad del aquí y ahora sin la posibilidad de expresarse porque está indiferenciada como organismo en el ambiente. En este caso específico relacionado a sus entrenamientos y partidos de competencia.

Los recursos desarrollados fueron el de expresar su emoción (enojo) cuando vuelva a escuchar a su ex entrenador en partidos, así como el hablar de manera directa con el abuelo respecto a sus emociones, lo que siente y lo que necesita (sesión 10); de esta manera diferenciándose de su entorno. Este hecho se puede solventar con los siguientes darse cuentas: ‘me di cuenta de que no tengo que tomar atención a los demás y es importante que la atención esté en mí’, ‘me doy cuenta de que lo que me diferencia como jugadora del resto es mi modo de jugar’, ‘ahora sonrío porque tal vez me tomé muy en serio que ellos (amigos, gente que la ve jugar) me vean y ellos ni siquiera saben agarrar la raqueta’ (sesión 10).

Al final del proceso (sesión 15) para Raquetbolista 02 lo que dice el abuelo es tomado como un consejo.

Este trabajo dio como resultado el darse cuenta de que ‘siempre habrá personas que vean los errores’, que no ‘puede ganar todo el tiempo’, ‘no por perder tengo que dejar el raquetbol’ y una nueva configuración del campo relacional con los ojos del su abuelo: ‘Quiero que los ojos de mi abuelo estén ahí pero que no sean tan juzgadores. Por ejemplo, que me vea, que no me diga que estoy jugando mal’ (sesión 10).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 12: No voy a lograr mis objetivos de hoy**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|---|----------------|
| Frecuentemente | Me frustro rápido cuando no consigo mi objetivo. Es como que ya no quiero hacerlo. Si lloro en el raquet (en competencia) mi abuelo me riñe porque jugué mal. Incluso llega el momento que me pongo a llorar por mi frustración. Y eso me hacía sentir muy mal porque tampoco me gustaba que me vean todos por ejemplo mis compañeros de entrenamiento (sesión 9). | Hablar a mi abuelo. Quiero decirle que a veces estoy muy estresada con lo del colegio y no tengo muchas ganas de entrenar y quisiera que me entienda. Quiero que se dé cuenta de que no toda la vida es ganar. (sesión 10). | Me doy cuenta de que soy fuerte físicamente, tengo mayor capacidad de concentración y tengo un objetivo hacia donde quiero ir. (sesión 15). | Ocasionalmente |

Sobre el reactivo de no voy a lograr mis objetivos de hoy, en el pre test el resultado fue: frecuentemente. La situación mencionada en este proceso estuvo relacionada con la frustración de no conseguir su objetivo asociado al hecho de la reacción del abuelo. Es decir, cuando

Raquetbolista 02 está en proceso de no lograr los resultados la figura que le genera es el tipo de recepción del abuelo en la frontera caracterizada por ‘riña’ por haber jugado mal, lo que genera frustración y sentirse mal porque es vista por sus compañeros de entrenamiento (sesión 9).

El recurso desarrollado fue similar al del reactivo once, que fue el de expresar lo que siente y necesita a su abuelo (sesión 10).

El darse cuenta producto de este proceso fue el diferenciarse como organismo respecto al entorno, con la figura de sus fortalezas personales desde el aspecto físico-deportivo, su capacidad de concentración, así como el tener un objetivo claro hacia donde quiere ir (sesión 15).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: ocasionalmente.

- **Reactivo 13: Estoy harto de esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|--|-----------|
| Ocasionalmente | <ul style="list-style-type: none"> - A veces ya no quisiera jugar raquet (sesión 8). - En el raquet digo ‘siempre lo mismo’ y ya no quiero volver a jugar (sesión 9) | <ul style="list-style-type: none"> - Hablar a mi abuelo. Quiero decirle que a veces estoy muy estresada con lo del colegio y no tengo muchas ganas de entrenar y quisiera que me entienda. Quiero que se dé cuenta de que no toda la vida es ganar. (sesión 10). | <ul style="list-style-type: none"> - Esto me gustaría decirle a mi abuelo porque me presiona mucho. (sesión 8) - Me puedo dar cuenta que tengo muchas cosas para ganar, por ejemplo, nivel físico y después que soy dedicada, me concentro (sesión 12) | Raramente |

Sobre el reactivo estoy harto de esto, en el pre test el resultado fue: ocasionalmente. La situación mencionada en este proceso estuvo relacionada con que a veces ya no quisiera jugar (sesión 9). Este relato fue después de mencionar en la sesión ocho la necesidad expresar al abuelo el hecho de que presiona mucho. Es decir, renunciar a tener contacto con el raquetbol por el recibimiento obtenido en la frontera, especialmente por el abuelo.

De la misma manera que en el reactivo doce y trece, el recurso que se gestó en el expresar al abuelo su deseo y su necesidad personal de Raquetbolista 02. Este proceso además desarrolló el darse cuenta de que tiene muchas cosas por ganar por ejemplo a nivel físico, que es dedicada y puede concentrarse, es decir, pudo empezar a verse a sí misma respecto a sus fortalezas personales.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 14: Sobre lo que voy a hacer cuando regrese a casa**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|---|--|---------------------|------------------|
| Frecuentemente | Y a veces me pasaba que estaba cansada también por colegio, preocupada por alguna tarea que debo hacer después (sesión 9) | Antes juntaba mi vida personal con mí deporte. | | Raramente |

Sobre el reactivo de lo que voy a hacer cuando regrese a casa, en el pre test el resultado fue: frecuentemente. La situación mencionada en este proceso estuvo relacionada con que a veces se sentía cansada por el colegio, preocupada por alguna tarea que debe hacer después (sesión 9).

Es decir, en función a lo que tiene en su entorno decide no tomar la novedad del entorno y estar con pensamientos fantasiosos respecto al futuro, en contexto del colegio.

El recurso que se fue construyendo a lo largo del proceso fue el de dejar de juntar su vida personal con el deporte (sesión 15). Se puede decir además que con la mención de su capacidad de concentración y volver al aquí y ahora mientras ve la pelota (citado en el reactivo 2) se tuvo como resultado la decisión desde la 'función yo' (del self) tomar del entorno la novedad y hacer contacto o con el entrenamiento o con la competencia.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 15: No voy a ganar esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|--------------------|-----------|------------------|--------------|----------------|
| Muy Frecuentemente | | | | Ocasionalmente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: muy frecuentemente. En todo el proceso la deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en la deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: ocasionalmente.

- **Reactivo 16: No puedo soportar más esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|--|--|-----------|
| Frecuentemente | <ul style="list-style-type: none"> - Lo que pasa es que mi primo hace un tiro, pero la hace muy suavita. El entrenador le dice que está bien, pero, cuando yo hago algo así, me dice que está mal y eso a mí me enoja (sesión 8). - Ese enojo es como que me desánimo y ya no quiero jugar y ya no quiero entrenar ni nada. Ese desánimo habita mi cabeza (sesión 8). - Hay veces que siento enojo y no quiero ir a entrenar (sesión 13). | <ul style="list-style-type: none"> - Caja de cartón donde guardar mis problemas fuera de la cancha (metáfora) o canalizar y sacar lo que siento en la cancha. (sesión 14) | <ul style="list-style-type: none"> - Me parece que defenderme me suena muy bien porque de esta manera puedo decidir mi vida. (sesión 8) | Nunca |

Sobre el reactivo no puedo soportar más esto, en el pre test el resultado fue: frecuentemente. Las situaciones mencionadas están relacionadas al enojo que siente Raquetbolista 02 cuando recibe retroalimentación del entrenador respecto a sus tiros que salen mal (sesión 8) y que en esta situación de enojo muchas veces no quiere ir a entrenar (sesión 13).

Es decir, Raquetbolista 02 percibe que el entrenador tiene un tipo de relación diferente con su primo en entrenamientos. Lo que genera la sensación de enojo, la cual le cuesta expresar y queda rigidizada de esta manera; incluso decidiendo evitar realizar contacto con la novedad del campo referente al nuevo entrenamiento.

El recurso que se construyó fue desde la metáfora, una caja de cartón fuera de la cancha donde puede depositar todos sus enojos, así como la de hacer figura respecto a la sensación de enojo del presente para poder canalizarlo a través del golpe en cancha hacia la pelota. Este aspecto denota hacer figura respecto a lo que le está sucediendo en el aquí y ahora para poder satisfacer su necesidad, necesidad que en un momento del proceso estaba en transparente para la deportista.

También se generó el darse cuenta de defenderse, porque de esta manera puede contactar con su propia responsabilidad respecto a sus decisiones personales y en relación con lo que quiere tomar o no del campo.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 02 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: nunca.

- **Reactivo 17: Otros competidores son mejores que yo**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|--------------------|-----------|------------------|--------------|----------------|
| Muy frecuentemente | | | | Ocasionalmente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: muy frecuentemente. En todo el proceso la deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en la deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: ocasionalmente.

4.7.2.1 Raquetbolista 02 - resumen en función a subescalas del TOQS.

De acuerdo con las subescalas del TOQS y a las situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista02 se puede resumir en la siguiente tabla:

Tabla 15
Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista02

| Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Preocupaciones relacionadas con la tarea | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Pensamientos irrelevantes para la tarea | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Pensamientos de escape |
|---|---|--------------|--|--------------|---|
| 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 |
| 6 | 0 | 5 | 0 | 4 | 1 |
| 9 | 2 | 8 | 2 | 7 | 0 |
| 12 | 1 | 11 | 2 | 10 | 1 |
| 15 | 0 | 14 | 1 | 13 | 2 |
| 17 | 0 | | | 16 | 2 |
| Total | 5 | Total | 7 | Total | 8 |
| Total de situaciones trabajadas de acuerdo al TOQS: 20 | | | | | |
| % del total | 25% | | 35% | | 40% |

Nota: Elaboración propia

De acuerdo con el número de situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista02 se puede llegar a la conclusión que la deportista ante todo trabajó situaciones respecto a los ‘pensamientos de escape’, siendo un total del 40% de las situaciones traídas por el deportista a las sesiones, seguido de los ‘pensamientos irrelevantes para la tarea’ con el 35%.

4.7.3 Raquetbolista 03.

- **Reactivo 1: Qué quiero dejar / renunciar**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|---|------------------|---|-----------|
| Frecuentemente | No estuve encontrando un gran motivo para hacer las cosas. Antes de la cuarentena si tenía, por ejemplo, gran energía de entrenar. Uno de mis miedos es que mis días sean rutinarios y últimamente se ha ido cumpliendo esto. Casi nunca surge nada nuevo (sesión 8). | | Que siempre vi al miedo como algo poco útil. Puedo empezar a ver el miedo justamente como un instinto de supervivencia para salir de cualquier cosa (sesión 8). | Raramente |

Raquetbolista 03 en un comienzo mencionó que frecuentemente quiere dejar / renunciar el raquetbol. Se puede deducir por lo mencionado en la sesión ocho que esta situación se da bajo el contexto de que no estuvo encontrando un gran motivo para hacer las cosas en el tiempo de cuarentena como lo hacía antes de la cuarentena. Es decir, en ese momento la decisión -de tomar la novedad del entorno- del deportista estaba rigidizada respecto a lo que pasaba antes del contexto actual de pandemia. Este hecho de acuerdo con el deportista le generaba miedo.

Fue en la misma sesión ocho que el deportista generó el darse cuenta de la razón del miedo en él mismo, de tal manera de movilizar recursos internos en el sentido de ver que puede salir adelante de cualquier situación.

Se puede inferir que de acuerdo con el proceso llevado fue que en el post test se tenga el resultado de: raramente.

- **Reactivo 2: Sobre otras actividades (por ejemplo, ir de compras, tomar un té, televisión)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Nunca | | | | Nunca |

En el presente reactivo el pre test fue respondido con: nunca. En todo el proceso Raquetbolista 03 no mencionó esta situación. Se deduce que por esta razón el post test de la misma manera fue respondida con: nunca.

- **Reactivo 3: Sobre los errores anteriores que he cometido**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|--------------------|--|---|---|-----------|
| Muy frecuentemente | El hecho de dejarme llevar por temas pasados afecta bastante en mi concentración especialmente los pensamientos fantasiosos. Esto debido a que siento que estos pensamientos llegan a ser una pérdida de tiempo y, como deportista, estaría pasando esto por mi cabeza y con esto se pierde la mentalidad para el deporte (sesión 12). | Definitivamente me ayuda mucho el concentrarme en los aspectos del presente (sesión 3). | De esta sesión descubro que se me puede hacer más fácil aprovechando el tiempo presente. (sesión 12). | Raramente |

En el presente reactivo sobre los errores anteriores que he cometido, en el pre test fue respondido con: muy frecuentemente. La situación mencionada fue la de dejarse llevar por temas del pasado (sesión 12) haciendo énfasis en los pensamientos fantasiosos. De la misma manera que en el reactivo uno, el deportista estuvo decidiendo no tomar la novedad del entorno en el aquí y ahora, debido a que él estaba rigidizado con el pasado. El recurso retomado fue el de concentrarse en los aspectos del presente (lo que está viendo, escuchando, sintiendo) bajo el darse cuenta de que

en este sentido y en estas situaciones también puede recurrir a este recurso de volver al aquí y ahora.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 4: Que ya no quiero participar en esta competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Ocasionalmente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: ocasionalmente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

- **Reactivo 5: Sobre lo que voy a hacer después en el día**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|--------------|-----------|
| Ocasionalmente | ¿Estaré haciendo bien mi rutina? ¿Debería hacer más cosas? ¿Qué estará haciendo mi familia? ¿cómo le estará yendo a mi chica en sus cosas? ¿Qué voy a hacer después de mi entrenamiento? (sesión 6). | Me ayuda a difuminar el entorno cuando me concentro en un objeto específico o en acciones presentes (sesión 6). | | Raramente |

En el presente reactivo sobre lo que voy a hacer después en el día, en el pre test fue respondido con: ocasionalmente. Las situaciones compartidas fueron diferentes cuestionamientos a nivel personal sobre el actual entrenamiento, sobre su pareja y sobre lo que hará después (sesión 6). Básicamente el deportista dejando de hacer contacto con el aquí y ahora, teniendo su mente en la fantasía.

El recurso generado fue el enfocar sobre el objetivo del entrenamiento bajo una figura clara y brillante y difuminando el entorno y todo aquello que evita el contacto (sesión 6).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 6: Que estoy teniendo un mal día**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|---|--|---------------------|------------------|
| Ocasionalmente | Los principales pensamientos que pasan en mí son: ¿qué rayos pasa conmigo? ¿por qué estoy jugando así de mal? ¡juega bien de una vez! ¡estás macaneando! ¡lo estás haciendo mal! ¡ponte las pilas de una vez! (sesión 10) | Lo que pienso que puedo hacer y que quisiera hacer es contárselo a alguien para descargarme, por ejemplo, a mi entrenador. Decirle cómo estoy, decirle cómo me siento (sesión 10). | | Raramente |

En el presente reactivo respecto a que estoy teniendo un mal día, en el pre test fue respondido con: ocasionalmente. Las situaciones compartidas fueron diferentes cuestionamientos y frases dichas del propio deportista hacia sí mismo (sesión 10), es decir, una carencia de contacto con el presente.

Dentro de los recursos se generaron el expresar la emoción que siente a su entrenador, expresando su sentir de tal manera de poder descargarse y empezar a aprovechar los elementos del entorno del aquí y ahora, sea en entrenamientos o en competencia.

El recurso generado fue el enfocar sobre el objetivo del entrenamiento bajo una figura clara y brillante y difuminando el entorno y todo aquello que evita el contacto (sesión 10).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede deducir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 7: Que quiero salir de aquí**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Ocasionalmente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: ocasionalmente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

- **Reactivo 8: Sobre preocupaciones personales (por ejemplo, escuela, trabajo, relaciones)**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|---|---|--|-----------|
| Frecuentemente | - Me hubiese gustado no aplazarme de año en el colegio el año pasado (sesión 1) | - Hice conciencia de mi respiración. Eso me ayudó mucho. Me sentí calmado y me daba bastante paz. Mientras hacía este ejercicio no venía nada más a mí, por ejemplo, mi colegio no estaba en mi cabeza (sesión 3) | - Mis partidos serían mejores si aplico esto. Mi capacidad de concentración sería mejor centrándome en la pelota que viene. En mi entrenamiento físico, podría ser de bastante ayuda. Sería más eficiente y productivo. Cuando me concentro, siento que es real lo que hago. Estoy en el momento. No pasa nada más por mi cabeza, más que el ejercicio que estoy realizando. (sesión 3) | Raramente |
| | - El colegio (esta semana) en física y química (sesión 7) | - Poner más esfuerzo por mi parte para cumplir la materia, yo puedo hablar con el profesor para entender la materia y que me | - Descubro que la responsabilidad en la base para cualquier cosa que quieras lograr. Hablando en primera persona mi | |

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| | | ayude. Yo puedo concentrarme más al momento de hacer mis cosas en física (sesión 7) | responsabilidad es la base cualquier cosa que quieras lograr (sesión 7) - Me doy cuenta de que yo no me vi y no me veo a mí mismo no me doy espacio siempre he intentado centrarme en los demás, hacer felices a mis amigos o a las personas más cercanas y nunca he intentado dar mi lugar a mí mismo (sesión 7). | |
|--|--|---|---|--|

En el presente reactivo el pre test fue respondido con: frecuentemente. Las situaciones compartidas en el proceso tienen relación a no haberse aplazado en el colegio y a su preocupación por determinadas materias también del colegio; lo que genera una incapacidad para adaptarse al medio o lo que le está ofreciendo el entorno y a pesar de que tiene la novedad de los entrenamientos a nivel deportivo, no se está acomodando y de esta manera deja de entrar en contacto con el aquí y ahora (sesión 7).

Los recursos generados tienen que ver con hacer conciencia con el aquí y ahora, el sentir su respiración, pues no venía pensamientos acerca del colegio (sesión 3). Por otro lado, el recurso de la responsabilidad sobre sus propios actos ayudó a generar nuevas ideas de cómo encarar aspectos de su colegio, por ejemplo, hablar con el profesor, concentrarse más (sesión 7).

Estos recursos generaron los darse cuentas de asociar el hecho de la concentración a partidos reales especificando el elemento importante de concentración, en este caso, la pelota. En este sentido también se generó la reflexión de que cuando está en el presente concentrado, no pasa nada más por su cabeza que la sensación de lo que hace es real.

Respecto a las materias del colegio, el darse cuenta resultante estuvo relacionado a la responsabilidad personal con la cual puede lograr lo que quiera. Asimismo, de que el deportista no se ve a sí mismo, siempre intentó centrarse en los demás, hacer felices a otras personas.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente.

- **Reactivo 9: Respecto a que las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Raramente |

En el presente reactivo el pre test fue respondido con: raramente de la misma manera que en el post test. Se sugiere de continuar con el proceso explorar este aspecto.

- **Reactivo 10: Sobre detener lo que hago / suspender**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|--|--|---|-----------|
| Raramente | Esta semana en mi entrenamiento físico, en la segunda repetición se me pasaba por mi mente decir: estoy muy cansado, quiero acabar más rápido. He perdido mucha fuerza (sesión 6). | También puedo utilizar esto al comienzo de mi entrenamiento enfocado en como quiero terminar mi entrenamiento difuminando mi entorno. Respecto a mis entrenamientos en el día a día, pienso que lo que puedo hacer es imprimir un círculo con detalles y mientras hago mi entrenamiento a nivel muscular y levantando peso mirar este círculo y notar lo que tiene cosas que me concentré en el momento y en el objeto que estoy viendo. Opción centrarme en un objeto en especial y en la sensación, por ejemplo, el esfuerzo que realizan mis brazos o mis piernas (sesión 6). | Ahora también me doy cuenta de que esto puede aplicar a la cancha, por ejemplo, cuando viene la pelota del vidrio en general me fijo en quienes están atrás o en lo que estaba, pero si sólo me fijo en la pelota, en donde quiero que vaya y difumino lo demás sería mucho más fácil (sesión 6). | Nunca |

En el reactivo relacionado a detener lo que hago / suspender, el pre test fue respondido con: raramente. La situación mencionada en el proceso relata un suceso durante su entrenamiento físico en el cual mientras realizaba la segunda repetición venían frases como: ‘estoy muy cansado’, ‘quiero acabar más rápido’, ‘he perdido mucha fuerza’ (en función a todo el tiempo de no haber ido al gimnasio por contexto de cuarentena rígida). Es decir, el organismo (el

deportista) con la idea de detener el contacto con la novedad del entrenamiento y el presente (sesión 6).

El recurso generado fue el de enfocar respecto a cómo quiere terminar su entrenamiento, así como tener a mano en su entrenamiento físico impresiones con círculos, centrarse en un objeto en especial y sentir las sensaciones de su esfuerzo. En otras palabras, buscar una figura clara y brillante a través de la cual pueda difuminar el entorno (sesión 6).

Asimismo, se desarrolló el siguiente darse cuenta relacionado con la aplicación de este recurso también en la cancha mientras está jugando, enfocando solamente a la pelota y difuminando el entorno: la gente, lo que está pasando afuera (sesión 6)

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: nunca.

- **Reactivo 11: Sobre mis amigos**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|--------------------|---|--|--------------|-----------|
| Muy frecuentemente | Un conflicto que tengo en este momento y la verdad no supe cómo lidiar es sobre la cuarentena Me estuve sintiendo solo. Mis amigos del colegio, si bien pensaba que eran mis grandes amigos, se fueron separando de mí. (sesión 5). | <p>En la cancha para poder concentrarme puedo escribir algo en el marco de mi raqueta que me vuelva al presente. En mis entrenamientos físicos también puedo aprovechar este concepto como ir cambiando diferentes frases que haga relación o hable respecto a todo esto. También se me ocurre por ejemplo colocar el título de un poema donde estoy entrenando que dice 'piensa que puedes y podrás' (sesión 5).</p> <p>También puedo escuchar música que me ayude a motivarme un poco más desde mi celular (sesión 5).</p> | | Nunca |

En el reactivo relacionado sobre mis amigos, el pre test fue respondido con: muy frecuentemente. La situación compartida durante el proceso tiene que ver con la separación que

tuvieron sus amigos respecto a él. Es decir, en la frontera existe un vacío respecto al contacto con sus amigos (sesión 5).

Los recursos generados están relacionados a volver al presente a través de diferentes maneras, por ejemplo, con palabras escritas en la raqueta, con frases para entrenamientos físicos, poemas, música que ayude a motivarlo (sesión 5).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: nunca.

- **Reactivo 12: No voy a lograr mis objetivos hoy**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|--|---|-----------|
| Frecuentemente | Aunque esto me parece contradictorio porque por un lado necesito y me ayuda motivarme en mi objetivo final, pero para eso mi cabeza tiene que estar en el presente, eso me raya un cachito (sesión 5). | Al respecto me parece que lo que puedo hacer es llevar mi cabeza al futuro a ese objetivo que quiero realizar, tener mi motivación y el momento de hacer mis ejercicios de estar en el partido volver al presente (sesión 5) | Ahora me doy cuenta de que es un ver donde quiero llegar y en función aquello y para llegar a ese lugar necesito estar en el presente mientras realizo mis actividades mis entrenamientos (sesión 5). | Raramente |

En el reactivo de no voy a lograr mis objetivos hoy, el pre test fue respondido con: frecuentemente. La situación compartida durante el proceso tiene que ver con manejar el objetivo final y además el presente, en el sentido de que parecen opuestos de tal manera que al deportista le ‘raya un poquito’, es decir, le confunde un poco. (sesión 5).

El recurso generado es tener la figura clara y brillante respecto a su objetivo y al ejecutar los ejercicios de su entrenamiento volver al presente, lo cual concuerda con el darse cuenta desarrollado. (sesión 5).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente

- **Reactivo 13: Estoy harto de esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Raramente | | | | Nunca |

En este reactivo el pre test fue respondido con: raramente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: nunca.

- **Reactivo 14: Sobre lo que voy a hacer cuando regrese a casa**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|--|---|--|-----------|
| Ocasionalmente | En esta semana de entrenamiento la verdad es que a mi cabeza se iba. Estaba entrenando y mi cabeza empezaba a pensar en otras cosas, cosas que tenía que ser más adelante, por ejemplo, tenía que hablar con alguien tenía que verme con mis amigos (sesión 4) | Me ayudó el hecho de pensar que estoy viendo, escuchando y sintiendo para volver al ejercicio que estaba haciendo. Estaba haciendo flexiones o pesas y me centraba en el esfuerzo que estaba haciendo mis brazos por ejemplo (sesión 4) | Me doy cuenta de todo lo que vine a hacer los pensamientos, los fantasiosos y los Reales. Los fantasiosos pueden llegar a ser perjudiciales, pero sí se pueden trabajar (sesión 4) | Raramente |

En el reactivo relacionado a lo que voy a hacer cuando regrese a casa, el pre test fue respondido con: ocasionalmente. La situación compartida durante el proceso tiene que ver con entrenamientos donde su cabeza empezó a pensar en diferentes aspectos, por ejemplo, lo que hará más adelante, hablar con otras personas, verse con sus amigos. Es decir, entrenando con una figura difuminada en el aquí y ahora. (sesión 5)

El recurso generado fue el de volver al presente haciendo conciencia de lo que está viendo, escuchando, sintiendo en cada ejercicio que realizaba. Se puede decir que el recurso tiene que

ver con aclarar la figura de la acción del ahora de tal manera de hacer contacto con el entrenamiento que está realizando. (sesión 5).

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: raramente

- **Reactivo 15: No voy a ganar la competencia**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|----------------|-----------|------------------|--------------|-----------|
| Frecuentemente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: frecuentemente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

- **Reactivo 16: No puedo soportar más esto**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------|--|--|---|-----------|
| Raramente | - Otro conflicto conmigo mismo es que no me estoy sintiendo bien conmigo, esto explotó el viernes anterior. No me siento conforme con lo que hago, de hecho, muchas veces siento que no encuentro ninguna virtud de mí (sesión 5). | - Respecto a sentirme de esta manera pienso que puedo pedirles a mis amigos que me digan qué ven de mí, las cosas buenas o a mis familiares (sesión 5). - Desde el ajuste creativo, ahora me doy cuenta de que puedo escribir una virtud, realizar una exploración, una apertura y empezar a hacerla crecer desde lo que he hecho. (sesión 5) | - Me doy cuenta de que si puedo encontrar algo. Es decir, la opinión de mí mismo es algo erróneo. Me doy cuenta de que es posible en mi encontrar virtudes. Sin embargo (sesión 5). | Nunca |

En el reactivo relacionado a no puedo soportar más esto, el pre test fue respondido con: raramente. La situación compartida durante el proceso tiene que ver con no estar sintiéndose bien consigo mismo, no encontrar virtudes en el propio deportista. Es decir, no encontrar ground en sí mismo, no poder asimilar lo que está ocurriendo en este contexto de pandemia y por ende no poder hacer contacto con la novedad del entorno y del presente. (sesión 5)

El recurso generado fue el de pedir retroalimentación externa, por ejemplo, a sus amigos respecto a las virtudes que ven de él y desde el concepto del ajuste creativo puede expresar sus propias virtudes desde la escritura además de explorarlas. (sesión 5).

El darse cuenta obtenido fue de poder encontrar virtudes en él mismo, de poder ver el propio ground personal, incluso con la frase propia del deportista de: ‘la opinión de mí mismo es errónea’.

A través de este trabajo realizado con Raquetbolista 03 se puede inferir que tuvo influencia en la respuesta del post test donde la respuesta fue de: nunca.

- **Reactivo 17: Otros competidores son mejores que yo**

| Pre test | Situación | Recurso generado | Darse cuenta | Post Test |
|-----------------|------------------|-------------------------|---------------------|------------------|
| Frecuentemente | | | | Raramente |

En este reactivo el pre test fue respondido con: frecuentemente. En todo el proceso el deportista no mencionó esta situación, sin embargo, se puede afirmar que, al ser un trabajo integral en el deportista esta respuesta ha sido influenciada por todo el PGC para que en el post test se responda con: raramente.

4.7.3.1 Raquetbolista 03 - resumen en función a subescalas del TOQS.

De acuerdo con las subescalas del TOQS y a las situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista01 se puede resumir en la siguiente tabla:

Tabla 16
Puntuaciones del TOQS del Raquetbolista03

| Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Preocupaciones relacionadas con la tarea | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Pensamientos irrelevantes para la tarea | Reactivo No. | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: Pensamientos de escape |
|--------------------|---|--------------|--|--------------|---|
| 3 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| 6 | 1 | 5 | 1 | 4 | 0 |
| 9 | 0 | 8 | 2 | 7 | 0 |
| 12 | 1 | 11 | 1 | 10 | 1 |
| 15 | 0 | 14 | 1 | 13 | 1 |
| 17 | 0 | | | 16 | 0 |
| Total | 3 | Total | 5 | Total | 3 |
| | Total de situaciones trabajadas de acuerdo al TOQS: 11 | | | | |
| % del total | 27% | | 45% | | 27% |

De acuerdo con el número de situaciones trabajadas durante todo el proceso con Raquetbolista03 se puede llegar a la conclusión que el deportista ante todo trabajó situaciones respecto a los ‘pensamientos irrelevantes para la tarea’, siendo un total del 45% de las situaciones traídas por el deportista a las sesiones.

4.7.4 Total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescalas del TOQS.

Tabla 17

Sumatoria total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescalas del TOQS

| NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: | | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: | | NÚMERO DE SITUACIONES TRABAJADAS DE: | |
|---|--|--------------------------------------|---|--------------------------------------|------------------------|
| Reactivo No. | Preocupaciones relacionadas con la tarea | Reactivo No. | Pensamientos irrelevantes para la tarea | Reactivo No. | Pensamientos de escape |
| 3 | 3 | 2 | 4 | 1 | 3 |
| 6 | 1 | 5 | 3 | 4 | 1 |
| 9 | 3 | 8 | 7 | 7 | 0 |
| 12 | 3 | 11 | 4 | 10 | 2 |
| 15 | 1 | 14 | 2 | 13 | 2 |
| 17 | 0 | | | 16 | 2 |
| Total | 11 | Total | 20 | Total | 10 |
| Total de situaciones trabajadas de acuerdo al TOQS: 12 | | | | | |
| % del total | 27% | | 49% | | 24% |

Nota: Elaboración propia

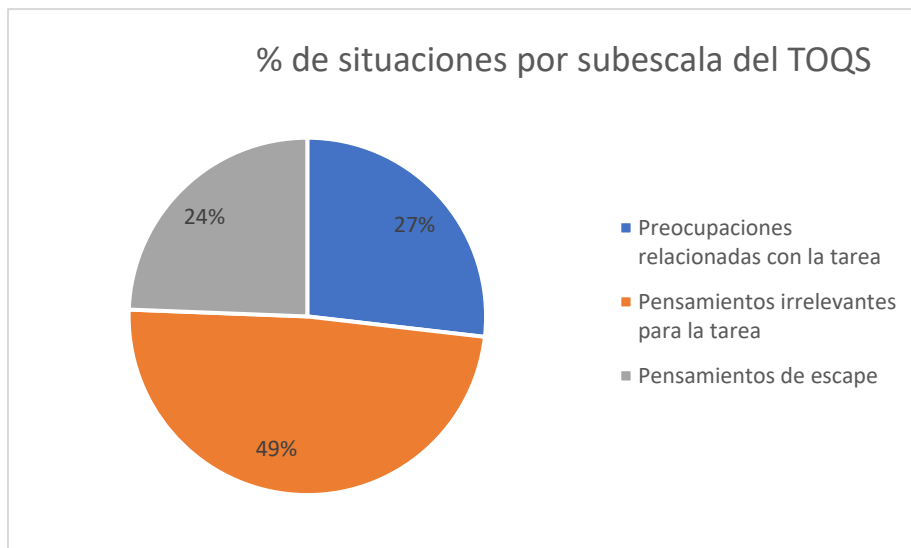


Gráfico 9

Total de situaciones trabajadas por todos los deportistas y por subescala del TOQS (%)

De acuerdo con el Gráfico 9, basado en la Tabla 17

, se puede concluir que la subescala con mayor cantidad de situaciones (49%) ha sido la de ‘pensamientos irrelevantes para la tarea’, los cuales para Eysenck & Keane (como se citó en Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007) son descritos como aquella tendencia de los deportistas a permitir que sus pensamientos divaguen a pesar de sus esfuerzos por mantener su concentración elevada. Moran (como se citó en Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007) se refiere a estos pensamientos como aquellos que interfieren como ‘distracciones internas’ que interrumpen la atención de los deportistas mientras realizan la tarea (pág. 66). Dentro del TOQS, los reactivos relacionados a esta subescala son aquellos pensamientos durante competencias y/o entrenamientos relacionados con:

- Reactivo No. 2: otras actividades (por ejemplo, ir de compras, tomar un té, televisión);
- Reactivo No. 5: sobre lo que voy a hacer después en el día;
- Reactivo No. 8: sobre preocupaciones personales (por ejemplo, escuela, trabajo, relaciones);
- Reactivo No. 11: sobre mis amigos;
- Reactivo No. 15: sobre lo que voy a hacer cuando regrese a casa.

Tabla 18***Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos irrelevantes para la tarea***

| Reactivo No. | No. de situaciones | Situaciones trabajadas |
|--------------|--------------------|--|
| 2 | 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Porque hay momentos en los partidos donde me desconectaba (sesión 1) – Raquetbolista 01. 2. El otro día por ejemplo me di cuenta de que estaba pensando ya en el siguiente torneo, me estaba imaginando wow estaré muy bien, es decir, me desconecté totalmente no miento y me fui al siguiente nacional (sesión 5) – Raquetbolista 01. 3. Muchas veces me centro en el público y no en lo que estoy haciendo en la cancha (sesión 5) – Raquetbolista 02. 4. También suelo concentrarme en el tablero y en el puntaje (sesión 5) – Raquetbolista 02. |
| 5 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Normalmente me pasa que mientras estoy entrenando pienso lo que tengo que hacer, es decir mis obligaciones ya voy pensando no tanto en el pasado (sesión 4) – Raquetbolista 01 2. Hay momentos en los cuales la cabeza se me va a otro lado. Todos son pensamientos de actividades que tengo que hacer. Pienso que estoy entrenando y digo tengo clases con los chicos más tarde (sesión 4) – Raquetbolista 01 3. ¿Estaré haciendo bien mi rutina? ¿Debería hacer más cosas? ¿Qué estará haciendo mi familia? ¿cómo le estará yendo a mi chica en sus cosas? ¿Qué voy a hacer después de mi entrenamiento? (sesión 6) – Raquetbolista 03 |
| 8 | 7 | <ol style="list-style-type: none"> 1. El día de hoy tengo un tema pendiente que es la procrastinación a nivel laboral tengo un montón de planes laborales, pero no tomaba acción en ninguna (sesión 5) – Raquetbolista 01. 2. Hay días en los cuales tengo que ir a entrenar a mis chicos y tengo poco tiempo para mi entrenamiento físico. Me preocupo pensando ¿qué pasa si me atraso? (sesión 8) – Raquetbolista 02. 3. No entrenar yo por entrenar a otros (por trabajo; - Preocupación cuando no entreno como quiero. No darme prioridad como deportista. ‘Doy prioridad a mi trabajo que a mi desarrollo deportivo y personal’ (sesión 9) – Raquetbolista 01. 4. Estaba pensando en el colegio, si vamos a volver o no o cómo serán las clases. Si volvemos nos van a volver a cargar de tarea, además que algunos profesores no explican bien (sesión 4) – Raquetbolista 02. 5. Me afecta mis situaciones personales como cuando mi mamá se pone triste. (sesión 14) – Raquetbolista 02. 6. Me hubiese gustado no aplazarme de año en el colegio el año pasado (sesión 1) – Raquetbolista 03. 7. El colegio (esta semana) en física y química (sesión 7) – Raquetbolista 03. |
| 11 | 4 | <ol style="list-style-type: none"> 1. En la cancha un conflicto que tengo es el de jugar con amigos o con alguien con el cual me llevo muy bien (sesión 5) – Raquetbolista 01. 2. Mi ex entrenador en mi último campeonato me estaba distrayendo y eso me hacía enojar porque me decía que estoy jugando mal y cosas así. (sesión 5) – Raquetbolista 02. 3. Me pongo un poco nerviosa cuando me están viendo entrenar/jugar y no me sale muy bien. Pienso en: ¿qué dirán? de cómo juego. Es como si todos los ojos estarían detrás de mí, viéndome y juzgándome y riéndose de mí. Ahora que lo hablo, es como si estos ojos fueran de mi abuelo. Tengo miedo de fallar (sesión 10) – Raquetbolista 02. 4. Un conflicto que tengo en este momento y la verdad no supe cómo lidiar es sobre la cuarentena Me estuve sintiendo solo. Mis amigos del colegio, si bien pensaba que eran mis grandes amigos, se fueron separando de mí. (sesión 5) – Raquetbolista 03. |
| 14 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Y a veces me pasaba que estaba cansada también por colegio, preocupada por alguna tarea que debo hacer después (sesión 9) – Raquetbolista 02. |

| | |
|------------------------------|---|
| | 2. En esta semana de entrenamiento la verdad es que a mi cabeza se iba. Estaba entrenando y mi cabeza empezaba a pensar en otras cosas, cosas que tenía que ser más adelante, por ejemplo, tenía que hablar con alguien tenía que verme con mis amigos (sesión 4) – Raquetbolista 03. |
| Total situaciones trabajadas | 20 |

Nota: Elaboración propia

Sobre la subescala de 'preocupaciones relacionadas a la tarea' que representan el 27% del total de situaciones trabajadas en esta investigación, éstas incluyen (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007): declaraciones y/o pensamientos que se refieren a la preocupación y la autoevaluación negativa sobre el desempeño y la competencia (pág. 81). Los reactivos relacionados a esta subescala son aquellos pensamientos durante competencias y/o entrenamientos relacionados con:

- Reactivo No. 3: sobre los errores anteriores que he cometido;
- Reactivo No. 6: que estoy teniendo un mal día;
- Reactivo No. 9: respecto a que las condiciones (clima, temperatura, el piso, atmósfera, humedad) no están bien;
- Reactivo No. 12: no voy a lograr mis objetivos hoy;
- Reactivo No. 15: no voy a ganar esta competencia;
- Reactivo No. 17: otros competidores son mejores que yo.

Tabla 19***Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos irrelevantes para la tarea***

| Reactivo No. | No. de situaciones | Situaciones trabajadas |
|-------------------------------------|--------------------|--|
| 3 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Muchas veces me centro en el público y no en lo que estoy haciendo en la cancha (sesión 5) – Raquetbolista 02. 2. También suelo concentrarme en el tablero y en el puntaje (sesión 5) – Raquetbolista 02. 3. El hecho de dejarme llevar por temas pasados afecta bastante en mi concentración especialmente los pensamientos fantasiosos. Esto debido a que siento que estos pensamientos llegan a ser una pérdida de tiempo y, como deportista, estaría pasando esto por mi cabeza y con esto se pierde la mentalidad para el deporte (sesión 12) – Raquetbolista 03. |
| 6 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Los principales pensamientos que pasan en mí son: ¿qué rayos pasa conmigo? ¿por qué estoy jugando así de mal? ¡juega bien de una vez! ¡estás macaneando! ¡lo estás haciendo mal! ¡ponte las pilas de una vez! (sesión 10) – Raquetbolista 03. |
| 9 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. También estoy necesitando de una cancha, practicar (sesión 7) – Raquetbolista 01. 2. Mi entrenador me pide aumentar de peso en mi entrenamiento físico. No sé cómo. No encuentro manera (sesión 5) – Raquetbolista 02. 3. El día de hoy recién voy a enviar la fotografía del salto para para mi objetivo físico, porque no tenía el banquillo que yo necesitaba (sesión 7) – Raquetbolista 02. |
| 12 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Respecto a mis entrenamientos primero me estancó con la idea de que no tenía pesas en mi casa, no tengo esto o el otro (sesión 5) – Raquetbolista 01. 2. Me frustro rápido cuando no consigo mi objetivo. Es como que ya no quiero hacerlo. Si lloro en el raquet (en competencia) mi abuelo me riñe porque jugué mal. Incluso llega el momento que me pongo a llorar por mí frustración. Y eso me hacía sentir muy mal porque tampoco me gustaba que me vean todos por ejemplo mis compañeros de entrenamiento (sesión 9) – Raquetbolista 02. 3. Aunque esto me parece contradictorio porque por un lado necesito y me ayuda motivarme en mi objetivo final, pero para eso mi cabeza tiene que estar en el presente, eso me raya un cachito (sesión 5) – Raquetbolista 03. |
| 15 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Dudo de mi cuando hago muy buenos tiros. Me vienen preguntas de si podré hacer lo mismo en torneos importantes nacionales con mucho público, contra buenos jugadores (sesión 13). |
| Total situaciones trabajadas | | 11 |

Nota: Elaboración propia

Respecto a la subescala de ‘pensamientos de escape’ que representan el 24% del total de situaciones trabajadas en esta investigación, éstos se refieren (Hatzigeorgiadis & Biddle, 2007) a aquellas declaraciones y/o pensamientos de retiro de la competencia y/o de entrenamientos (pág. 81). Los reactivos relacionados a esta subescala son aquellos pensamientos durante competencias y/o entrenamientos relacionados con:

- Reactivo No. 1: que quiero dejar esto/ renunciar;
- Reactivo No. 4: que ya no quiero participar en esto;
- Reactivo No. 7: que quiero salir de aquí;
- Reactivo No. 10: sobre detener lo que hago / suspender;

- Reactivo No. 13: estoy harto de esto;
- Reactivo No. 16: no puedo soportar más esto.

Tabla 20***Total de situaciones trabajadas por la subescala: pensamientos de escape***

| Reactivo No. | No. de situaciones | Situaciones trabajadas |
|-------------------------------------|--------------------|--|
| 1 | 3 | <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Sabes? que creo que me cansé de estar todos los días: clase por aquí, entrenamiento para allá (sesión 8) 2. Quisiera en el fondo dejar el CAR. Lo que me impide dejar es que no sé cómo van a reaccionar (mi madre, mi abuelo, los del CAR) porque hay muchas personas que quieren entrar. (sesión 8) – Raquetbolista 02. 3. No estuve encontrando un gran motivo para hacer las cosas. Antes de la cuarentena si tenía, por ejemplo, gran energía de entrenar. Uno de mis miedos es que mis días sean rutinarios y últimamente se ha ido cumpliendo esto. Casi nunca surge nada nuevo (sesión 8) – Raquetbolista 03. |
| 4 | 1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. A nivel de competencia en el nacional al principio era fácil hasta que subí a categoría 'A'. Y ahí si me era difícil. Las otras jugadoras golpean muy fuerte y yo no podía responder (me frustraba/enojaba) (sesión 9) – Raquetbolista 02. |
| 10 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Muchas veces me pasó qué no quería ir a entrenar y tenía mala gana y ahí no mejoraba mucho (sesión 6) – Raquetbolista 02. 2. Esta semana en mi entrenamiento físico, en la segunda repetición se me pasaba por mi mente decir: estoy muy cansado, quiero acabar más rápido. He perdido mucha fuerza (sesión 6) – Raquetbolista 03. |
| 13 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. A veces ya no quisiera jugar raquet (sesión 8) – Raquetbolista 02. 2. En el raquet digo 'siempre lo mismo' y ya no quiero volver a jugar (sesión 9) – Raquetbolista 02. |
| 16 | 2 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Lo que pasa es que mi primo hace un tiro, pero la hace muy suavita. El entrenador le dice que está bien, pero, cuando yo hago algo así, me dice que está mal y eso a mí me enoja (sesión 8). Ese enojo es como que me desánimo y ya no quiero jugar y ya no quiero entrenar ni nada. Ese desánimo habita mi cabeza (sesión 8). Hay veces que siento enojo y no quiero ir a entrenar (sesión 13) – Raquetbolista 02. 2. Otro conflicto conmigo mismo es que no me estoy sintiendo bien conmigo, esto explotó el viernes anterior. No me siento conforme con lo que hago, de hecho, muchas veces siento que no encuentro ninguna virtud de mí (sesión 5) – Raquetbolista 03. |
| Total situaciones trabajadas | | 10 |

Nota: Elaboración propia

CAPÍTULO V

5.1 Conclusiones

Dentro de la preparación de deportistas de alto rendimiento, el trabajo psicológico y mental, específicamente la concentración es de vital importancia. Si bien los cuatro deportistas entrenan de manera sistemática a nivel físico y técnico, todos ellos mencionaron que la razón por la que pierden en sus competencias es por razones mentales.

El complementar este PGC con la metodología S.M.A.R.T. ha generado un enfoque nuevo y diferente respecto a la fusión de la Terapia Gestalt y el Coaching explorado a nivel bibliográfico en esta investigación, dando connotación a la especificidad, la medición y el tiempo de logro de objetivos. Este aspecto es coherente en el mundo deportivo, el cual ineludiblemente se mueve y trabaja en función a resultados.

Desde el punto de vista de la especificidad de la metodología S.M.A.R.T. propuesta en este PGC, el explorar ¿qué veré, escucharé y/o sentiré? respecto al objetivo deseado generó repercusiones importantes en los deportistas. Se expresaron frases de motivación personal, de seguridad, de certeza respecto hacia dónde se dirigen con sus entrenamientos; de saber para qué ir a entrenar; de una herramienta para estructurar cada entrenamiento (antes de comenzar, imaginarse cómo quieren terminar su entrenamiento).

Los recursos de ver, escuchar y sentir lo que está pasando en este momento y/o escuchar y sentir la respiración, propuestos en este PGC, genera conciencia en el ‘aquí y ahora’ tanto en entrenamientos físicos como técnicos, lo cual influye de manera directa a la concentración de los deportistas debido a que ayuda a canalizar la atención de la excitación hacia la figura unificada (el objetivo deseado en cuestión) contra un fondo difuminado y carente de interés. Este recurso es posible utilizarlo para mantenerse o para volver al presente de tal manera de estar enfocado en el proceso.

El tener un objetivo futuro como una figura unificada nítida genera certeza en el deportista respecto de cuál es su norte, sin embargo, para poder lograr este cometido la única forma sugerida desde este PGC es estar presente en el proceso. En el ‘aquí y ahora’.

Respecto a estar presente en el proceso, en la actividad deportiva es importante explorar y definir con cada deportista 'qué es importante' (la figura) en el 'aquí y ahora', ya que en función a este aspecto se llevará la atención para hacer contacto y se difuminará lo no importante. Ejemplo, Raquetbolista 01 mencionó que lo importante en cada partido es la pelota que viene.

Otro recurso propuesto desde este PGC que ayuda a volver al presente es el de los pensamientos reales, de lo que está pasando en este momento. El tener pensamientos fantasiosos del futuro generó diferentes reacciones corporales de tensión.

La idea de tener múltiples oportunidades en todo momento desde el ambiente con la posibilidad de adaptarse a ellos (ajuste creativo) ha generado en los deportistas diversas reacciones relacionadas a la importancia de adaptarse, de encontrar y aprovechar soluciones, de tener mil maneras para concentrarse.

El hablar en primera persona ayuda a responsabilizarse sobre propios actos y ha generado diferentes darse cuentas, respecto a darme importancia a nivel personal, darme mi propio lugar, darme mi espacio y que la responsabilidad es la base para lograr lo que quiera.

El recurso de compartir y como si estuvieron vivenciando en este momento lo que les está impidiendo concentrarse propuesto en este PGC ayuda de manera significativa a hacer contacto personal y a abrir espacios personales para trabajar desde un enfoque vivencial del ser y sus procesos.

La propuesta de diagnóstico de resistencias de este PGC si ayudó a los deportistas a hacer conciencia de la interrupción personal que les impide concentrarse, lo cual en lo posterior fue utilizado para realizar la frustración de acuerdo con cada caso.

La propuesta de lineamientos para frustrar resistencias de este PGC si tuvo resultados que ayudaron a los deportistas.

La propuesta de este PGC de integrar aspectos de los deportistas a través de la generación de historias personales ayudó a aceptar y llevarse bien' con los villanos (de la historia creada). Este hecho tuvo un profundo significado para los deportistas porque se generaron recursos desde los

héroes, se generaron múltiples darse cuentas, y se profundizó en las posibilidades y capacidades para concentrarse.

El TOQS es un método psicométrico confiable y especializado en deporte que sí ayudó a evaluar y a medir las distracciones de los deportistas que fueron parte de esta investigación.

La mayor cantidad de situaciones trabajadas con todos los deportistas de acuerdo con TOQS fueron relacionadas con la subescala ‘pensamientos irrelevantes para la tarea’, es decir, aquellas distracciones internas y divagaciones que impiden la concentración, con un total del 49% del total de situaciones. La segunda mayor cantidad de situaciones de esta investigación tienen que ver con la subescala ‘preocupaciones relacionadas con la tarea’ que engloba las preocupaciones y la autoevaluación negativa sobre el desempeño y la competencia, con el 27% y por último las situaciones de la subescala ‘pensamientos de escape’ o de retiro de la competencia con el 24%.

A través del presente trabajo se puede establecer que este PGC si influye de manera importante en la capacidad de la concentración de los deportistas. Este hecho se puede constatar a través de los promedios obtenidos en las pre y post evaluaciones de los deportistas (TOQS). Los tres raquetbolistas en promedio en el pre test tienen: 3.0 puntos, mientras que en el post test los mismos deportistas tienen 1.8 puntos, obteniendo un decremento de -38%, lo que evidencia la influencia de este PGC.

Tabla 21
Comparación de promedios totales de pre y post TOQS

**Comparación de promedios totales de
pre y post TOQS**

| | | |
|------|------------------------|-------------|
| Post | Raquetbolista03 | 1.7 |
| Post | Raquetbolista02 | 2.2 |
| Post | Raquetbolista01 | 1.6 |
| | Promedio post | 1.8 |
| Pre | Raquetbolista03 | 3.2 |
| Pre | Raquetbolista02 | 3.8 |
| Pre | Raquetbolista01 | 1.9 |
| | Promedio pre | 3.0 |
| | Decremento en % | -38% |

Nota: Elaboración propia

También se puede mencionar que la influencia de este programa de desarrollo de concentración va más allá de lo netamente deportivo. De acuerdo con los testimonios de los deportistas los recursos adquiridos tuvieron también efecto en su diario vivir.

El desarrollo de la capacidad de concentración obtenida en la presente investigación se puede constatar a través de los testimonios de los deportistas:

Tabla 22
Testimonios de los deportistas al final del presente PGC

| Deportista | Testimonio del antes | Testimonio del después |
|-----------------|---|---|
| Raquetbolista01 | - Yo decía: me voy a concentrar, pero era algo como aleatorio | Muchos me dicen ¡concéntrate! ¡metete en el partido! pero ¿cómo hago eso? ¿cómo me concentro? Es fácil decir, pero ¿y cómo? Ahora yo tengo el cómo. |
| Raquetbolista02 | - Antes juntaba mi vida personal con el raquet. Eso me impedía concentrarme. - Estaba pendiente del resultado. | - Ahora me es más fácil concentrarme y pensar en una sola cosa en vez de estar mezclando raquet con mi vida. - Ahora sólo me fijo en el tiro que voy a hacer |
| Raquetbolista03 | - Antes mi concentración era bastante baja, era muy fácil distraerme con cosas pequeñas. | - Cómo traer mi mente de vuelta, lo cual es muy útil para mí en la actividad que yo haga. |

Nota: Elaboración propia

Dentro de las formas de concentración desarrolladas se pueden describir las siguientes por los deportistas:

- Difuminar el entorno (el segundo plano)
- Hacer conciencia de la respiración (sentir, escuchar).
- Hacer conciencia de lo que ves, escuchas y sientes en el ‘ahora’.
- Tener conciencia del concepto de pensamientos reales y fantasiosos.
- Determinar lo que es importante en este momento. Por ejemplo, mientras trabajo mi bíceps solo enfocarse en el bíceps. Mientras se está jugando raquet sólo enfocarse en lo que es importante, en este caso en la pelota que viene.
- Responsabilizarse por lo que se está haciendo en este momento (no responsabilizar al entorno).
- Contactar con la vivencia de lo que está impidiendo para su posterior frustración.
- Expresar las emociones de manera libre.

- El integrar aspectos opuestos de los deportistas.
- El trabajo respecto a las resistencias personales.

De acuerdo con este trabajo de investigación y por todo lo expuesto en este acápite, el PGC si fortaleció y potenció la capacidad de concentración de los atletas de alto rendimiento del Centro de Alto Rendimiento del GAMLP.

De acuerdo con este trabajo de investigación, los conceptos de la Psicoterapia Gestalt son muy útiles para desarrollar la capacidad de concentración.

5.2 Recomendaciones

De acuerdo con este trabajo de investigación, las recomendaciones que se pueden entregar son:

- Para los objetivos a nivel físico de deportistas de alto rendimiento es necesaria la participación de profesionales especializados en materia como: antropometrista, evaluador físico, instructor de gimnasio, nutricionista deportivo. En este contexto se recomienda que haya diferentes espacios para enseñar al deportista a que pueda aprender a medir su rendimiento físico. En nuestro país hay contados especialistas al respecto y si no se los tiene a disposición no es posible realizar objetivos a nivel físico. En este sentido se debe tener en cuenta la alta importancia del rendimiento físico en el alto rendimiento.
- Se recomienda desarrollar un entrenamiento sistemático de la capacidad de concentración en los deportistas a mediano y largo plazo.
- Se recomienda la aplicación de la metodología S.M.A.R.T. a nivel anual, mensual, semanal y diario para que pueda haber una referencia respecto a dónde se encuentra el deportista en relación con sus objetivos de largo plazo.
- Se recomienda que el alcance de este PGC además sea al entorno del deportista como, por ejemplo, entrenadores, familia. De esta manera el equipo deportivo podrá alinearse a los objetivos de concentración del deportista.
- Se recomienda el uso sistemático del TOQS en el entrenamiento de los deportistas por ser un instrumento de aplicación y de información valiosa para el avance hacia los objetivos deportivos.

- Será importante por parte de los deportistas una continua mirada interna respecto a aquello que está impidiendo su concentración. Esta información es relevante para posteriores frustraciones.
- Este PGC ha tenido duración de tres meses. Se sugiere que la aplicación de este programa sea paralela a la preparación de los deportistas de alto rendimiento, así como es el entrenamiento físico y técnico.
- De acuerdo con los resultados obtenidos en esta investigación se recomienda continuar, con la base de este PGC, en investigaciones relacionadas a la concentración dentro del entorno de deportista, por ejemplo, entrenadores de alta competencia, padres de deportistas de alta competencia, deportes de equipo.
- De la misma manera, se recomienda, con la base de este PGC ampliar la investigación de la concentración en otros ámbitos, por ejemplo, laborales con ejecutivos, líderes, los propios equipos de trabajo. Esto debido a que desde la mirada del investigador el ambiente laboral y el deportivo conllevan varios aspectos en común: búsqueda de resultados, entornos de competencia, distracciones, motivación – desmotivación, entre otros.
- Se recomienda profundizar en maneras de socializar los conceptos gestálticos y de coaching de esta investigación que ayudaron de gran manera a los deportistas parte de esta investigación: aquí y ahora, darse cuenta, ajuste creativo, responsabilidad, objetivos S.M.A.R.T., expresión emocional, de tal manera de llegar a la población deportiva (y no deportiva) con información relevante para la concentración de sus actividades en el diario vivir.
- Se sugiere seguir profundizando en las posibilidades y oportunidades del Gestalt Coaching, como un complemento a la Terapia Gestáltica, pues como se apreció en esta investigación puede ampliar horizontes de aplicación con resultados prometedores.

BIBLIOGRAFÍA DE REFERENCIA

- Ansel L., W., & Sarah M., T. (2005). *Gestalt Therapy. History, Theory, and Practice*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Bluckert, P. (2015). *Gestalt Coaching - Right here, right now*. New York: McGraw-Hill.
- Bluckert, P. (2015). *Gestalt Coaching - Right here, right now* (Edición de Kindle ed.). Berkshire, Inglaterra: Editorial McGraw-Hill Education - Open University Press.
- Bolivia, E. P. (2016). *Ley No. 804: Ley Nacional del Deporte*. La Paz: Ministerio de Comunicación.
- Bompa, T., & Haff, G. G. (2009). *Periodization - Theory and Methodology of training* (Fifth edition ed.). Champaign, United States of America: Human Kinetics.
- Campos Granell, J., & Ramón Cervera, V. (2001). *Teoría y Planificación del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Canic, S. (s.f.).
- Canic, S. (2016). Gestalt Coaching - From Awareness to Change. En W. Gill, & S. Engelmann (Hg.), *Coaching-Perspektiven* (págs. 58-70). Berlin: IGW - Publikationen in der EHP.
- Čanić, S. (s. f.). Gestalt Coaching - From Awareness to change.
- Carabelli, E. (2013). *Entrenamiento en Gestalt*. Buenos Aires: Del Nuevo Extremo.
- Carreño, N. (30 de junio de 2015). *¿Qué significa ser un deportista de alto rendimiento?* Obtenido de Universidad San Sebastián: <https://www.uss.cl/newsletter-uss/2015/06/30/que-significa-ser-un-deportista-de-alto-rendimiento/>
- Clouzard, C. (2013). *50 Exercices de Gestalt*. París: Eyrolles.
- de Casso, P. (2009). *Gestalt - Terapia de autenticidad*. Capellades: Kairós.

- Ericsson, K., Charness, N., Feltovich, P., & Hoffman, R. (2006). *The Cambridge Handbook of Expertise and Expert Performance*. New York: Cambridge University Press.
- Fischer, S. L., & Walk, M. (2014). The Moving Field of Gestalt: From the Clinician to the Coach. *Gestalt Review*, Vol. 18, No. 2, 106-111.
- García-Naveira Vaamonde, A., & Ruiz Barquín, R. (2015). *Liderazgo y coaching deportivo (Psicología)* (Kindle ed.). Madrid: Editorial Síntesis S. A.
- Gill, W., & Engelmann (Hg.), S. (2016). *Coaching-Perspektiven*. Berlin: IGW-Publikationen.
- Goldvarg, D., & Perel de Goldvarg, N. (2012). *Competencias de coaching aplicadas*. Buenos Aires: Granica.
- Gutiérrez, D. (2013). *Coaching Deportivo*. Madrid: Editorial FutbolDLibro.
- Hatzigeorgiadis, A., & Biddle, S. (2007). Assessing cognitive interference in sport: Development of the thought occurrence. *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 65-86.
- Instituto Americano de Formación e Investigación "IAFI". (2014). *Curso de Practitioner en PNL*. Buenos Aires: Instituto Americano de Formación e Investigación S.A.
- Instituto Europeo de Coaching s.l. (2017). *Programa Internacional en Coaching - Nivel 1 Experto*.
- Joen Fagan, I. L. (1970). *What is Gestalt Therapy*. Palo Alto, California: Science and Behavior Books.
- Jones, G., & Gorell, R. (2018). *50 Top Tools for Coaching*. Croydon: KoganPage.
- Launer, V. (2008). *Coaching: Un camino hacia nuestros éxitos* (6ta. ed.). Madrid: Editorial Pirámide.
- Leary-Joyce, J. (2014). *The fertile void - Gestalt Coaching at work*. St Albans: Aoec Press.

- Moran, A. (2004). *Sport and Exercise Psychology*. New York: Routledge.
- Moran, A., & Toner, A. (2018). *Psicología del deporte*. Ciudad de México: ManualModerno.
- Muradep, L. (2011). *Coaching para la transformación personal*. Buenos Aires: Editorial Granica.
- Nancy Rutkowski, P. (2014). Coaching and Therapy: Finding Common Ground in Gestalt Practice. *Gestalt Review*, Vol. 18, No. 2, 146-153.
- O'Connor, J. (1999). *NLP and sports - How to win the mind game*. London: Thorsons.
- O'Connor, J. (1999). *NLP AND SPORTS - How to win the mind game*. London: Joseph O'Connor.
- O'Neill, J., & Conzemius, A. (2001). *The Power of SMART goals: Using goals to improve student learning*. Bloomington: Solution Tree.
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt - La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez, G., Cruz, J., & Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia - Terapia Gestáltica*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1975). *Yo, hambre y agresión*. México D.F.: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F., Hefferline, R., & Goodman, P. (2006). *Terapia Gestalt - Excitación y crecimiento de las personalidad humana*. Madrid: Asociación Española de Terapia Gestalt - Centro de Terapia y Psicología.
- Robine, J. M. (1999). *Contacto y relación en psicoterapia*. Santiago: Cuatro Vientos.
- Robine, J. M. (2013). Ansiedad en la situación: perturbaciones de la construcción de la Gestalt. En G. Francesetti, M. Gecele, & J. Roubal, *Terapia Gestalt en la práctica clínica* (pág. 978). Madrid: Asociación Cultural de los Libros CTP.

- Robine, J.-M. (2013). *Ansiedad en la situación: perturbación de la construcción de la Gestalt*. (G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, Edits., & C. Vázquez Bandín, Trad.) Madrid: Asociación Cultural Los Libros del CTP.
- Scott, S. (2017). *S.M.A.R.T. Goals Made Simple*. Oldtown: Oldtown Publishing LLC.
- Sinesio, M. (2009). El self. *Escuela Madrileña de Terapia Gestalt*, 51-55.
- Spagnuolo Lobb, M. (2013). *Terapia gestalt en la práctica clínica*. (G. Francesetti, M. Gecele, J. Roubal, Edits., & C. Vázquez Bandín, Trad.) Madrid: Asociación cultural los libros del CTP.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. (2003). *Expert Performance in Sport - Advances in Research on Sport Expertise*. Champaign: Human Kinetics.
- Starkes, J. L., & Ericsson, K. A. (2003). *Expert Performance in Sport - Advances in Research on Sport Expertise*. Florida, Estados Unidos: Editorial Human Kinetics.
- Stevens, J. O. (1976). *EL DARSE CUENTA - Sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago: Cuatro vientos.
- Stevenson, H. (2005). GESTALT COACHING. *OD Practitioner*, 37(4).
- Stuart N., S. (2009). Applying Gestalt Theory to Coaching. *Gestalt Review* , Vol. 13, No. 3, pp. 230-240.
- Stuart N., S. (2012). Applying the Cape Cod Model© to Coaching. *Gestalt Review* , Vol. 16, No. 3 (2012), 292-308.
- Tintaya Condori, P. (2019). *Investigaciones descriptivo-naturales e investigaciones interventivo-formativas*. La Paz: IIIPP-UMSA.
- Victoria A. Resnick, M. (2016). Emotional Intelligence in Coaching: Challenging the World through a Gestalt Perspective. *Gestalt Review* , Vol. 20, No. 3, pp. 302-309.

Whitmore, J. (2010). *Coaching: el método para mejorar el rendimiento de las personas*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Wilensky, P. (2015). *Coaching con Fábulas de Convivencia. Manual*. Buenos Aires, Argentina.

Wright, N. (2012). Just do it – A case study in Gestalt experimental coaching. *Industrial and Commercial Training, Vol. 44 Iss 2*, 67-74.

Yontef, G. M. (1995). *Proceso y diálogo en Gestalt*. Santiago: Cuatro Vientos.

Zinker, J. (2003). *El proceso creativo en la Terapia Gestáltica*. México D.F.: Paidós.

ANEXOS

Anexo 1. Programa de fortalecimiento de la concentración en el ciclo deportivo de atletas de alto rendimiento

- **DATOS GENÉRICOS**

- **Área/temática:** Concentración
- **Metodología:** Gestalt Coaching
- **Facilitador:** Walter Almendares

- **ORGANIZACIÓN**

- **FUNDAMENTOS**

Este Programa de Gestalt Coaching pretende fortalecer la capacidad de concentración en el ciclo deportivo del plan de entrenamiento en deportistas de alto rendimiento que pertenecen al Centro de Alto Rendimiento, para que los deportistas parte de este Programa puedan lograr sus metas de competencia bajo la metodología interventiva-formativa.

- **OBJETIVOS**

Este programa busca desarrollar, desde la Terapia Gestáltica y el Coaching:

- El aquí y ahora.
- La capacidad de darse cuenta.
- Autorregulación.
- Frustrar las interrupciones del ciclo de experiencia.
- La aceptación de aspectos negados.
- Claridad sobre sus metas deportivas.
- Alternativas para lograr sus metas mediante un plan de acción específico.

▪ **INDICADORES**

Los indicadores de este programa, de acuerdo con las dimensiones que se fortalecerán son los siguientes:

Tabla 23
Indicadores del Programa

| No. | DIMENSIÓN | INDICADORES |
|------------|--------------------------|---|
| 1 | Aquí y ahora | Descripción de su experiencia con lenguaje en presente |
| 2 | Darse cuenta | Relato real o fantasioso |
| 3 | Ajuste creativo | El deportista se puede adaptar al medio para satisfacer sus necesidades |
| 4 | Ciclo de contacto | Introyección - El deportista expresa verbalmente frases del mandato familiar, normas o máximas externas |
| | | Proyección - El deportista hace responsable al mundo de lo propio |
| | | Retroflexión - El deportista se hace a sí mismo lo que le gustaría hacer a los demás |
| | | Confluencia - El deportista puede diferenciarse de su entorno |
| 5 | Polaridades | El deportista acepta aspectos de él mismo que le gustan |
| | | El deportista acepta aspectos de él que no le gustan |
| 6 | Responsabilidad | El deportista se adueña de sus acciones a través de su lenguaje |
| 7 | Objetivos | El deportista tiene meta deportiva y objetivos por sesión |
| 8 | Opciones | El deportista tiene opciones y estrategias para lograr su meta y objetivos |
| 9 | Plan de Acción | El deportista tiene un registro de las acciones a realizar para lograr su meta y objetivos |
| 10 | Concentración | El deportista tiene una imagen clara donde dirigir su atención a la actividad que debe realizar |

- **CONTENIDO / TAREAS**

Los temas que se desarrollarán para fortalecer la capacidad de concentración serán:

- I. Generación de confianza
- II. El objetivo SMART
- III. El aquí y ahora
- IV. El darse cuenta
- V. La autorregulación personal
- VI. Concentración
- VII. Responsabilidad
- VIII. Técnicas supresivas
- IX. Diagnóstico de resistencias
- X. Frustrar resistencias respecto al ciclo de contacto
- XI. Técnicas expresivas
- XII. Técnicas integrativas

- **RECURSOS**

Los recursos materiales son hojas impresas o fotografía de las consignas, conexión a internet a través de Zoom, WhatsApp, Skype. A nivel humano se requiere al terapeuta y al deportista.

- **EVALUACIÓN**

Las evaluaciones se realizarán al principio de cada sesión para explorar la retroalimentación del cumplimiento del plan de acción del deportista.

▪ METODOLOGÍA

Tabla 24

Metodología del Programa

| No. | Tema | Enfoque metodológico | Técnicas a emplear | Instrumentos |
|-----|---|------------------------------|---|---|
| 1 | Generación de confianza | Terapia gestáltica | Espejo - Rapport | Internet – Zoom / WhatsApp |
| 2 | Meta del proceso | Terapia gestáltica, coaching | Método SMART | Hoja de papel para escribir la meta planteada por el deportista |
| 3 | El Aquí y ahora | Terapia gestáltica | Consciencia en el presente: Hacer frases que empiecen con cosas de las que en este momento eres consciente | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 4 | El darse cuenta | Terapia gestáltica | Realizar un relato respecto a lo que le está pasando en este preciso momento como deportista | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 5 | Ajuste creativo | Terapia gestáltica | Aprendizaje exploratorio a través de: Invitación a desarrollar una conducta nueva | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 6 | Concentración | Terapia gestáltica | Atención a un objeto visual, haciéndola más clara difuminando el espacio y los objetos que la rodean | Atención a un objeto visual, haciéndola más clara difuminando el espacio y los objetos que la rodean |
| 7 | Responsabilidad | Terapia gestáltica | Gestión de “debeismos” del deportista | Lista de frases sobre debeísmos para ver con cuál se identifica. Texto metafórico respecto al uso del debeísmos |
| 8 | Técnicas supresivas | Terapia gestáltica | Gestión de “acerdeísmos” del deportista | Lista de frases sobre acercadeísmos para ver con cuál se identifica. Texto metafórico respecto al uso del acercadeísmo |
| 9 | Diagnóstico de resistencias en el ciclo de contacto | Terapia gestáltica | Exploración a través de diálogo con el deportista respecto a qué le impide concentrarse en sus entrenamientos | Lista de preguntas sobre cada resistencia del ciclo vital |
| 10 | Frustración de resistencias del ciclo de contacto | Terapia gestáltica | En función a la resistencia diagnosticada se desarrollará la técnica específica | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna |
| 11 | Técnicas expresivas | Terapia gestáltica | Completar la expresión | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 12 | Técnicas integrativas | Terapia gestáltica | El cuento integrador | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna |
| 13 | Se cierran situaciones inconclusas | Terapia gestáltica | En función a aquello que evita la concentración se desarrollará la técnica específica. | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 14 | Se cierran situaciones inconclusas | Terapia gestáltica | En función a aquello que evita la concentración se desarrollará la técnica específica. | Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna. |
| 15 | Cierre del ciclo del PGC | Terapia gestáltica | Acompañamiento gestáltico | Lista de preguntas preparadas para el cierre |

Nota: Elaboración propia.

Anexo 2. Plan de desarrollo del programa de Gestalt Coaching para fortalecer la concentración de atletas de alto rendimiento

• SESIÓN 1

- **Objetivos.** Generar un espacio de confianza en terapia.
- **Indicadores.** El deportista expresa su confianza.
- **Contenido / tarea.** La confianza.
- **Metodología.** Terapia gestáltica.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp. Hoja de trabajo NO.01 y NO.01B impresa
- **Evaluación.** Al final de la sesión, cómo se siente el deportista.

• SESIÓN 2

- **Objetivos.** Generar el desarrollo de la meta específica del deportista a lograr en términos de entrenamiento físico.
- **Indicadores.** El deportista tiene una meta por alcanzar a nivel físico.
- **Contenido / tarea.** Método SMART.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; hoja de papel para escribir la meta planteada por el deportista.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 3

- **Objetivos.** Desarrollar consciencia del presente.
- **Indicadores.** El deportista realiza descripción de su experiencia con lenguaje en presente.
- **Contenido / tarea.** Descripción de las sensaciones corporales y las emociones en el aquí y ahora.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 4

- **Objetivos.** Desarrollar la capacidad de consciencia.
- **Indicadores.** El relato del deportista es real: autoobservación en sí mismo sin distracciones internas y capta la realidad externa sin fantasearlo ni interpretarlo.
- **Contenido / tarea.** Tres zonas del darse cuenta: 1) Zona interna, 2) Zona externa, 3) Zona intermedia (fantasiosa).
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 5

- **Objetivos.** Desarrollar la capacidad de adaptarse a la situación dando respuestas a sus necesidades.
- **Indicadores.** Su relato actual relata la asimilación de la novedad.
- **Contenido / tarea.** Hay dos clases de control: 1) Control que viene desde afuera (soy controlado por otros), 2) Control interno (de mi naturaleza).
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 6

- **Objetivos.** Desarrollar la atención sobre un objetivo o actividad de interés además de la excitación de la necesidad.

- **Indicadores.** El deportista tiene una imagen clara donde dirigir su atención a la actividad que debe realizar.
- **Contenido / tarea.** La importancia de saber dónde poner la atención a nivel de la actividad deportiva.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 7

- **Objetivos.** Desarrollar la capacidad de adueñarse de sus acciones.
- **Indicadores.** El deportista se adueña de sus acciones a través de su lenguaje.
- **Contenido / tarea.** El debeísmo.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 8

- **Objetivos.** Fortalecer la capacidad de expresar su experiencia (no explicaciones técnicas).
- **Indicadores.** El deportista enfrenta la situación de descubrimiento o con aquello que teme.
- **Contenido / tarea.** Acercadéismos.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 9

- **Objetivos.** Generar consciencia qué resistencias están evitando que se contacte con su concentración.
- **Indicadores.** El deportista se da cuenta de los bloqueos que no le permiten concentrarse.
- **Contenido / tarea.** Resistencias al ciclo de contacto.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 10

- **Objetivos.** Frustrar resistencias respecto al ciclo de contacto.
- **Indicadores.** El deportista satisface necesidades personales y cierra ciclos de contacto.
- **Contenido / tarea.** Introyección, proyección, retroreflexión, confluencia.
- **Metodología.** Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos.** Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación.** Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• SESIÓN 11

- **Objetivos.** Potenciar la capacidad de expresar emociones y sentimientos.
- **Indicadores.** El deportista puede expresar sus sentimientos y necesidades.
- **Contenido / tarea.** Expresión de las emociones y sentimientos personales.

- **Metodología** - Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos** - Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación** - Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• **SESIÓN 12**

- **Objetivos** - Potenciar la capacidad de aceptar los aspectos que le gustan al deportista de sí mismo y los aspectos que no le gustan.
- **Indicadores** - El deportista acepta aspectos de él mismo que le gustan / El deportista acepta aspectos de él que no le gustan.
- **Contenido / tarea** - Polaridades.
- **Metodología** - Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos** - Internet – Zoom / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna / Hoja de papel con el plan de acción impreso.
- **Evaluación** - Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• **SESIÓN 13**

- **Objetivos** - Concluir situaciones inconclusas dentro del proceso PGC.
- **Indicadores** - El deportista expresa sus pendientes y se generan o recursos o darse cuentas.
- **Contenido / tarea** - De acuerdo a la necesidad del deportista.
- **Metodología** - Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos** - Internet – Zoom / WhatsApp / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna.
- **Evaluación** - Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• **SESIÓN 14**

- **Objetivos** - Concluir situaciones inconclusas dentro del proceso PGC.
- **Indicadores** - El deportista expresa sus pendientes y se generan o recursos o darse cuentas.
- **Contenido / tarea** - De acuerdo a la necesidad del deportista.
- **Metodología** - Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos** - Internet – Zoom / WhatsApp / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna.
- **Evaluación** - Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

• **SESIÓN 15**

- **Objetivos** - Realizar el cierre del ciclo de PGC.
- **Indicadores** - El deportista comparte sus darse cuentas, sus recursos, sus pendientes y todo aquello que se lleva de este proceso.
- **Contenido / tarea** - De acuerdo a la necesidad del deportista.
- **Metodología** - Terapia gestáltica / Coaching.
- **Recursos** - Internet – Zoom / WhatsApp / WhatsApp; Hoja de papel impresa con la consigna o fotografía de la consigna.
- **Evaluación** - Al final de la sesión respecto a si se cumplió el objetivo de la sesión.

Anexo 3. Cartillas de trabajo

• SESIÓN 1 – GENERACIÓN DE CONFIANZA

- **Nombre:** Me siento cómodo en este espacio
- **Objetivo:** Generar un espacio de confianza en terapia
- **Materiales:** Conexión a internet
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna**
 - o Comparte tus expectativas respecto a este programa.
 - o Comparte tus preguntas respecto a este programa.
- **Desarrollo:** En primera instancia se le explica al deportista los detalles de este programa, sus objetivos y alcances. Luego se escucha sus expectativas (se le pide que las escriba) y diferentes preguntas que tenga en un ambiente distendido. Una vez cerciorado que se tiene claridad sobre este programa si sobra tiempo se puede dar curso a que el deportista exprese lo que guste mientras el terapeuta va construyendo junto al deportista un espacio seguro y de confianza. Al finalizar la sesión se le entrega la hoja de trabajo NO.01B para que la llene hasta la siguiente sesión.
- **Evaluación:** Al final de la sesión se le pide al deportista que parafrasee los objetivos y alcances de este programa.
- **Reflexión:** El deportista puede reconocer los resultados que tendrá a través de este programa y sus beneficios.
- **Hoja de trabajo:** Número 01

• SESIÓN 2 – META DEL DEPORTISTA

- **Nombre:** Tengo clara mi meta de entrenamiento
- **Objetivo:** Generar el desarrollo de la meta específica del deportista a lograr en términos de entrenamiento físico
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo para escribir la meta planteada por el deportista
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna**
 - o Expresa tu meta que quieres lograr a nivel físico
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que exprese la meta que quiere alcanzar a nivel físico en el presente año. Si la respuesta no cumple los requisitos SMART el terapeuta acompaña a través de preguntas al deportista para que vaya clarificando su meta con los requisitos SMART.
- **Evaluación:** Se tiene al finalizar la sesión un objetivo con los requisitos SMART.
- **Reflexión:** El deportista puede reconocer con claridad qué específicamente quiere lograr, que se puede medir, es alcanzable, realizable y con tiempo determinado.
- **Hoja de trabajo:** Número 02

• SESIÓN 3 – CONCIENCIA DEL DEPORTISTA

- **Nombre:** Aprecio en aquí y ahora
- **Objetivo:** Desarrollar conciencia del presente.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna**
 - o Responda por escrito las siguientes preguntas.
 - o Comparta sus respuestas verbalmente.
- **Desarrollo:** Se pide al deportista que responda por escrito la hoja impresa o la foto con las preguntas preparadas para esta sesión. El deportista luego de escribir comparte verbalmente sus respuestas en tiempo presente. El terapeuta estará atento respecto al tiempo verbal de las respuestas del deportista. Cuando no se hable en tiempo presente el terapeuta hará notar al deportista
- **Evaluación:** El deportista tiene conciencia de lo que pasa ahora.
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta de la importancia y diferencia que tiene el expresarse en tiempo presente.
- **Hoja de trabajo:** Número 03

• SESIÓN 4 – DARSE CUENTA

- **Nombre:** Me doy cuenta de mi mente
- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de conciencia
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna**
 - o Mírese y al mismo tiempo imagine qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos.
- **Desarrollo:** Se pide al deportista que se mire a sí mismo y al mismo tiempo imagine qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos. Luego se le pide que abra sus ojos y piense en otra persona. Se le pide que haga conciencia hasta qué punto está ocupado con sus fantasías.
- **Evaluación:** El deportista se da cuenta qué son los pensamientos reales y los fantasiosos. Se tiene claridad sobre Darse cuenta interno, externo e intermedio.
- **Reflexión:** El deportista puede discernir entre pensamientos reales y fantasiosos.
- **Hoja de trabajo:** Número 04

• SESIÓN 5 – AJUSTE CREATIVO

- **Nombre:** Me adapto y asimilo las oportunidades
- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de descubrir una respuesta novedosa que contenga la expresión genuina de la necesidad predominante y la emoción contenida. Es la explosión emocional que permite la autorregulación organizmica.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Expresar lo que siente de una manera novedosa.
- **Desarrollo:** Esta es una oportunidad de hacer algo nuevo, de expresar lo inexpressado en este momento. Le pedimos que suelte la respuesta conocida y repetida. Que se anime a inventar una conducta nueva. La que nunca intentó, la que no se animó o la que surja hoy. Le sugerimos que ensaye y que pruebe hacer "algo distinto" a lo habitual.
- **Evaluación:** El deportista es consciente de que puede tener múltiples opciones en el ahora para una determinada respuesta.
- **Reflexión:** El deportista en su diario vivir continuamente cambiante puede recomodarse también continuamente. Esta respuesta que da sintetiza su fuerza, sus valores y elecciones que hace. La experiencia y sabiduría de la persona genera el tipo de respuesta que da a la situación.
- **Hoja de trabajo:** Número 05

• SESIÓN 6 - CONCENTRACIÓN

- **Nombre:** Tengo un enfoque claro respecto a lo que quiero
- **Objetivo:** Desarrollar la atención sobre un objetivo o actividad de interés además de la excitación de la necesidad.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:** Presta atención a algún objeto visual, luego a un sonido y por último a una sensación.
- **Desarrollo:** Presta atención a algún objeto visual. Mientras lo miras date cuenta cómo se va haciendo más clara difuminando el espacio y los objetos que le rodean. Después mira cualquier otro objeto visual cercano y ve cómo empieza a diferenciarse del fondo. Haz lo mismo con un sonido y alguna sensación
- **Evaluación:** El deportista puede ver qué aspecto es importante dentro de sus diferentes ejercicios de su entrenamiento.
- **Reflexión:** Donde vaya la atención ahí se moverá la energía.
- **Hoja de trabajo:** Número 06

• SESIÓN 7 - RESPONSABILIDAD

- **Nombre:** SOY EL DUEÑO DE MIS ACCIONES
- **Objetivo:** Desarrollar la capacidad de adueñarse de sus acciones.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o **Fíjate** qué es lo que tú quieres frente a esta situación!
 - o ¿Qué estás necesitando?
 - o ¿Qué estás sintiendo?
 - o ¿Qué eliges perder en esta opción? Todo no estás pudiendo.
- **Desarrollo:** Respecto a tu presente, elige una acción que no estás pudiendo realizarla (y quieres hacerla). Examina la situación mentalmente y responde las preguntas relacionadas con la consigna.
- **Evaluación:** El deportista deja de apoyarse en parámetros de conducta externos
- **Reflexión:** El deportista puede darse cuenta que él puede ser el dueño de sus acciones.
- **Hoja de trabajo:** Número 07

• SESIÓN 8 – TÉCNICAS SUPRESIVAS

- **Nombre:** Soy dueño de mis acciones
- **Objetivo:** Fortalecer la capacidad de expresar su experiencia
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - ¿Cuáles son las razones por las que no puedes concentrarte?
 - Habla de tu experiencia, no explicaciones técnicas
- **Desarrollo:** Se le pide que responda a la pregunta realizada. Puede realizarse desde el punto de vista de entrenamiento físico o técnico. Luego se le pide que exprese desde su experiencia, no a partir de aspectos técnicos.
- **Evaluación:** El deportista se da cuenta de la importancia de hablar desde su experiencia
- **Reflexión:** Restituir el contacto con lo que tiene y experimenta es dejar que la atención se centre en el conflicto o en la emoción difícil de soportar. Es hacer consciente la **autointerrupción** para que el paciente pueda aceptar lo que está sucediendo, dentro de él o en relación con el entorno, sin desviar la atención.
- **Hoja de trabajo:** Número 08

• SESIÓN 9 – DIAGNÓSTICO DE RESISTENCIAS

- **Nombre:** Sé que me impide concentrarme
- **Objetivo:** Generar conciencia qué resistencias están evitando que se contacte con su concentración
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - Se le pide que complete unas preguntas por escrito.
 - Se le pide que exprese las respuestas verbalmente
- **Desarrollo:** Se pide al deportista que responda por escrito la hoja impresa o la foto con las preguntas preparadas para esta sesión. El deportista luego de escribir comparte verbalmente sus respuestas en tiempo presente. El terapeuta estará atento respecto al tiempo verbal de las respuestas del deportista. Se realizará diferentes preguntas para que el deportista genere reflexión.
- **Evaluación:** El deportista se da cuenta de las resistencias que le impiden concentrarse
- **Reflexión:** En Gestalt, una situación inacabada es una situación insatisfactoria que ha marcado, dejado un rastro, como un pliegue falso. A pesar de uno mismo, en cada ocasión que se asemeja a la situación original, hay una tendencia a provocar, a reproducir algo que da vida al mismo tipo de insatisfacción. "Cerrar Gestalts", es decir, situaciones inacabadas, al menos dejándolas lo suficientemente abiertas como para permitirles evolucionar, es una promesa de equilibrio y buena salud.
- **Hoja de trabajo:** Número 09

• SESIÓN 10 – FRUSTRAR RESISTENCIAS EN EL CICLO DE EXPERIENCIA (INTROYECCIONES)

- **Nombre:** Puedo vivir mi vida desde mis propias opiniones
- **Objetivo:** Tomar conciencia de lo verdaderamente propio de uno mismo.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o El deportista comparte frases, creencias, reglas de su familia, entrenadores, entorno, ambiente religioso.
- **Desarrollo:** Al deportista se hace escuchar unas cuantas frases típicas del entorno deportivo que se escucha de parte de entrenadores, familias, entorno deportivo. Se le pide al deportista que las diga en primera persona y luego comparte con alguna sensación que tenga. Posteriormente se le pide que se acuerde de alguna otra frase que se acuerde que le dijeron alguna vez y ahora, esa frase le sigue influenciando en su deporte. De la misma manera se le pide que exprese su sentir. Para finalizar se le pide al deportista que encuentre una nueva versión de esa frase que se ajuste a sus necesidades actuales.
- **Evaluación:** El deportista tiene nuevas reglas para su deporte que se ajustan a la realidad que quiere ahora, dentro de su ciclo deportivo.
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta que puede vivir/competir, ahora, bajo sus propias reglas y normas.
- **Hoja de trabajo:** Número 10 – Introyección.

• SESIÓN 10 – FRUSTRAR RESISTENCIAS EN EL CICLO DE EXPERIENCIA (PROYECCIONES)

- **Nombre:** Puedo vivir mi vida desde mi propia mirada
- **Objetivo:** Tomar conciencia de que el deportista es creativo en su entorno y de que es responsable de su realidad - no culpar, sino ser responsable en el sentido de que él es el que permite que las cosas sigan igual o se cambien.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o El deportista describe una foto de un objeto inanimado
 - o Se le pide que cambie las oraciones de "esto es..." por "yo soy..."
- **Desarrollo:** Al deportista se le pide que describa un objetivo inanimado que tenga cerca. Se le pide que de detalles al respecto y que lo describa en función al entorno, al resto de la habitación o espacio. Se le escucha sus descripciones y emociones respecto a esta descripción. Para concluir, se le pide que se imagine que él ese ese objeto inanimado y cambie las oraciones de "esto es..." por "yo soy..."
- **Evaluación:** El deportista puede hacerse responsable de su propia realidad
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta que sus actitudes, sus sentimientos o un fragmento de su comportamiento realmente pertenecen a su propia personalidad.
- **Hoja de trabajo:** Número 10 – Proyecciones.

• SESIÓN 10 – FRUSTRAR RESISTENCIAS EN EL CICLO DE EXPERIENCIA (RETROFLEXIONES)

- **Nombre:** Puedo expresar mis emociones (mi agresión)
- **Objetivo:** Aceptar las propias emociones para alcanzar la posibilidad de modificar, diferenciar y redirigirla a una expresión sana.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o El deportista completa la frase: "todo es mi culpa que..."
 - o El deportista divide los elementos respecto a qué fueron su responsabilidad y cuáles fueron las responsabilidades de la otra persona.
- **Desarrollo:** Al deportista se le pide que complete la frase "todo es mi culpa que...". Obtenida la frase, que es posible que esté constituida por varios elementos se le pide

que divida la frase otorgada sus componentes para luego dividirlas según estas frases: "Estos elementos... son mi responsabilidad, pero estos otros elementos... son tu responsabilidad"

- **Evaluación:** El deportista puede seguir sintiendo emociones intensas (agresión), pero será aplicada a tareas útiles, no para dañar a los demás.
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta que puede expresarse sin dañarse él mismo ni a su entorno.
- **Hoja de trabajo:** Número 10 – Retroflexiones.

• SESIÓN 10 – FRUSTRAR RESISTENCIAS EN EL CICLO DE EXPERIENCIA (CONFLUENCIA)

- **Nombre:** Puedo vivir desde mí mismo
- **Objetivo:** Recuperar la línea de demarcación –la conciencia inmediata del deportista de las partes de su ciclo deportivo, como partes diferenciadas.
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o El deportista piensa en diferentes ambientes donde él es parte.
 - o Se lee diferentes afirmaciones y el deportista responde con cuál de ellos se identifica para luego generar la diferencia entre lo que es de él y de los otros.
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que piense en sus grupos familiares, de trabajo deportivo, su pareja, la afición deportiva. Se lee diferentes afirmaciones donde el deportista dirá en cuál se identifica o qué situación/ambiente le genera la sensación de que cuando se separa o no puede ser parte de ese espacio siente una pérdida, vacío y no sabe cómo ajustarse. Se realiza un círculo con una soga alrededor del deportista y él se identifica con su espacio y fuera de su círculo identifica que están las otras partes.
- **Evaluación:** El deportista vuelve a recuperar la línea de demarcación con sus ambientes de su ciclo deportivo.
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta que tiene su propio espacio y límites respecto a otras partes.
- **Hoja de trabajo:** Número 10 – Confluencia.

• SESIÓN 11 – TÉCNICAS EXPRESIVAS

- **Nombre:** Puedo expresar mis emociones
- **Objetivo:** Potenciar la capacidad de expresar emociones y sentimientos
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Completa la expresión
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que le asigne palabras a la acción o de darle forma expresiva corporal a una frase. Se puede ir del idioma verbal al corporal o del corporal a la palabra, en específico respecto a situaciones que le desagradan de sus entrenamientos.
- **Evaluación:** El deportista tiene la posibilidad de expresar sus emociones de manera libre y espontánea respecto a su sentir.
- **Reflexión:** El deportista se da cuenta de la importancia de expresar la carga emocional con libertad.
- **Hoja de trabajo:** Número 11

• SESIÓN 12 – TÉCNICAS INTEGRATIVAS

- **Nombre:** Puedo aceptar los aspectos míos que me gustan y que no me gustan
- **Objetivo:** Potenciar la capacidad de aceptar los aspectos que le gustan al deportista de sí mismo y los aspectos que no le gustan
- **Materiales:** Conexión a internet, Hoja de trabajo impresa o por foto, un bolígrafo
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Cuento integrador
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que escriba una historia o un cuento. Que lo invente. Cada uno de los opuestos será representado en un personaje de este relato. Se le pide que describa la lucha que tienen, los argumentos y la forma de interacción que tienen entre sí. Luego, que se invente una forma de superación del conflicto. Creen una solución que permita el encuentro o la integración de ambos.
- **Evaluación:** El deportista puede verse en ambos polos encontrando la complementariedad o la alternancia que le permita rescatar la riqueza de ambas posibilidades.
- **Reflexión:** El deportista al aceptar los aspectos que no le gustan y los que le gustan de él mismo, pues esta conciencia se expande en cada integración.
- **Hoja de trabajo:** Número 12

• **SESIÓN 13 – SITUACIONES INCONCLUSAS**

- **Nombre:** Cerrar situaciones abiertas de este proceso.
- **Objetivo:** Se logra un cierre respecto a situaciones abiertas o inconclusas a partir de lo trabajado en todo el proceso del PGC.
- **Materiales:** Conexión a internet.
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Expresa tus necesidades respecto a la concentración en el 'aquí y ahora'.
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que exprese todo aquello que todavía le evita estar en el 'aquí y ahora' en el deporte y por ende le impide concentrarse. Es un espacio abierto para lo que el deportista necesite compartir y expresar.
- **Evaluación:** El deportista puede concluir situaciones y se lleva darse cuentas o recursos personales.
- **Reflexión:** El deportista puede al cerrar situaciones inconclusas lo que evita que puede hacer que el deportista se sienta estancado y potencia el proceso hacia la concentración
- **Hoja de trabajo:** Número 13

• **SESIÓN 14 – SITUACIONES INCONCLUSAS**

- **Nombre:** Cerrar situaciones abiertas de este proceso.
- **Objetivo:** Se logra un cierre respecto a situaciones abiertas o inconclusas a partir de lo trabajado en todo el proceso del PGC.
- **Materiales:** Conexión a internet.
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Expresa tus necesidades respecto a la concentración en el 'aquí y ahora'.
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que exprese todo aquello que todavía le evita estar en el 'aquí y ahora' en el deporte y por ende le impide concentrarse. Es un espacio abierto para lo que el deportista necesite compartir y expresar.
- **Evaluación:** El deportista puede concluir situaciones y se lleva darse cuentas o recursos personales.
- **Reflexión:** El deportista puede al cerrar situaciones inconclusas lo que evita que puede hacer que el deportista se sienta estancado y potencia el proceso hacia la concentración
- **Hoja de trabajo:** Número 14

• **SESIÓN 15 – CIERRE DEL CICLO DEL PGC**

- **Nombre:** Cierro este proceso del PGC para el desarrollo de la capacidad de concentración.
- **Objetivo:** Resumir sus darse cuentas, sus recursos desarrollados y sus logros personales dentro de este proceso de desarrollo de la capacidad de concentración.
- **Materiales:** Conexión a internet.
- **Duración:** 50 minutos
- **Consigna:**
 - o Comparte lo que te llevas de todo este proceso
 - o ¿Qué descubres de ti mismo?
 - o ¿Qué recursos y fortalezas has descubierto en todo tu proceso?
 - o ¿Qué avances piensas que se han dado como deportista en la concentración?
 - o ¿Cómo encarar la concentración de acá hacia adelante?
- **Desarrollo:** Se le pide al deportista que responda diferentes preguntas orientadas a rescatar sus darse cuentas y sus avances dentro del proceso de concentración.
- **Evaluación:** El deportista puede resumir aquello que se lleva de este proceso.
- **Reflexión:** El deportista ha desarrollado diferentes recursos y darse cuentas para lograr su concentración.
- **Hoja de trabajo:** Número 15

Anexo 4. Hojas de trabajo

- **HOJA DE TRABAJO NO. 01**

Aspectos por aclarar

- Programa de 15 sesiones para el fortalecimiento de la concentración.
- Las respuestas y los recursos están en el propio deportista.
- Proceso confidencial.

Escribe tus expectativas a continuación de este Programa:

- **HOJA DE TRABAJO NO. 01B**

Creación de intenciones poderosas²³

Mi objetivo en la fase preparatoria de mi plan deportivo es:

1. Importante y deseable porque yo:
2. Importante y deseable por lo tanto yo:
3. Importante y deseable cuando yo:
4. Importante y deseable para que yo:
5. Importante y deseable si yo:
6. Es importante y deseable a pesar de que yo:
7. Es importante y deseable de la misma manera que yo:

²³ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Jones & Gorell, 2018, pág. 60).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 02**

Establecimiento de la meta SMART²⁴

1. ¿Qué quiero específicamente?
2. ¿Dónde y con quién lo quiero?
3. ¿Cuándo quiero lograrlo?
4. ¿Qué será diferente cuando lo reciba? ¿Qué veré, oiré y sentiré?
5. ¿Cómo sabría si estaba en camino de lograr este resultado?
6. ¿Cómo sabría si me estoy desviando de mi objetivo?
7. ¿Qué recursos puedo activar para obtener este resultado?
8. ¿Qué recursos podría necesitar adquirir para lograr este resultado?
9. ¿A quién necesito para apoyarme y qué necesito que hagan?
10. ¿Todavía quiero este resultado? SÍ / NO
11. ¿Cómo celebraré cuando logre mi meta?
12. Mi objetivo SMART es:

Firma: _____ Fecha: _____

- **HOJA DE TRABAJO NO. 03**

Apreciar el aquí y ahora²⁵

Atrapado en tus preocupaciones pasadas, a veces no aprovechas al máximo el momento presente. Tómate el tiempo para estar al tanto de lo que sucede dentro y alrededor tuyo – AHORA.

1. ¿Qué es lo que veo?
2. ¿Qué escucho?
3. ¿Qué siento?
4. ¿Qué estoy tocando?
5. ¿Cuáles son mis sentimientos corporales?
6. ¿Qué pruebo?
7. ¿Cuál es el clima, la atmósfera del momento presente?
8. ¿Cómo me siento ahora? ¿Cuáles son mis emociones y sentimientos?
9. ¿Qué percibo de las emociones de otras personas?
10. ¿Qué me imagino? ¿Cuáles son las imágenes, las palabras que me llegan? ¿La letra de las canciones? Etc.
11. ¿Qué no percibí al principio y que se vuelve más claro?

²⁴ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Jones & Gorell, 2018, pág. 64).

²⁵ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Clouzard, 2013, págs. 16-17).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 04**

Me doy cuenta de mi mente²⁶

Leer primero el inciso 1) y luego el inciso 2)

1. Mírese a usted mismo internamente. ¿Qué piensa, qué pasará y qué hará en los próximos minutos?. De todos modos es probable que usted esté practicando, así que tómese cierto tiempo para dirigir su atención sobre sus fantasías y expectativas... Tome conciencia de ellas en detalle... ¿Qué piensa que está a punto de suceder?
2. Ahora dese cuenta de lo que sucede en su cuerpo... Note cualquier sensación de tensión, excitamiento, nerviosismo, etc... ¿En qué medida son estos síntomas una respuesta a sus fantasías y expectativas acerca del futuro, más que una respuesta a lo que realmente está sucediendo en este momento?
3. ¿De qué te das cuenta?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 05**

Me adapto y asimilo las oportunidades²⁷

1. Definir conflicto personal con el entorno
2. Explorar: ¿Cómo interactúan estos dos interlocutores?
3. Encontrar una respuesta nueva que corrija el desajuste y permita una nueva reorganización vincular.

NOTA.- En este ejercicio el terapeuta debe llevar estas consignas.

²⁶ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Stevens, 1976, pág. 28).

²⁷ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Carabelli, 2013, págs. 153 - 154).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 06**

Tengo un enfoque claro respecto a lo que quiero²⁸

Durante un breve periodo, presta atención a algún objeto visual, por ejemplo, una silla. Mientras la miras, date cuenta de cómo se va haciendo cada vez más clara difuminando el espacio y los objetos que la rodean. Después vuélvete hacia cualquier otro objeto visual cercano y observa cómo, a su vez, empieza a diferenciarse del fondo. De la misma manera, atiende a algún sonido que haya y date cuenta de cómo los otros sonidos forman un fondo. Finalmente, presta atención a alguna sensación corporal, como, por ejemplo, una punzada o un picor y observa cómo aquí, también el resto de tus sensaciones corporales retroceden a un segundo plano.

1. ¿Si tú enfocaras tu meta, cómo sería?
2. ¿Respecto a tu meta, qué habría en el segundo plano?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 07**

Soy el dueño de mis acciones²⁹

1. Elige una acción que no estás pudiendo realizarla ahora

2. Responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que tú quieres frente a esta situación?
- ¿Qué estás necesitando?
- ¿Qué estás sintiendo?
- ¿Qué eliges perder en esta opción? Todo no estás pudiendo.
- ¿De qué te puedes dar cuenta?

²⁸ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Perls, Hefferline, & Goodman, 2006, pág. 375).

²⁹ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Carabelli, 2013, pág. 113).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 08**

Soy el dueño de mis emociones³⁰

1. ¿Cuál es la razón por la cual en este momento te está costando concentrarte?
2. Haz énfasis en tus experiencias
3. ¿De qué te das cuenta?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 09**

Sé que me impide concentrarme³¹

Entre la suma de experiencias de su primera infancia, hay áreas más o menos sensibles de insatisfacción, para ciertas repetitivas, al localizarlos, te das una oportunidad de trabajar en ti mismo y la posibilidad de romper ciertas resistencias.

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Siempre ha habido cosas difíciles en tu vida?
2. ¿Ha habido cosas difíciles desde mi infancia?
3. ¿Ha habido cosas difíciles desde mi adolescencia?
4. ¿Ha habido cosas difíciles desde que vivo como pareja?
5. ¿Ha habido cosas difíciles desde que me dedico al deporte de alto rendimiento?
6. ¿Hay cosas difíciles desde un evento en particular?
7. ¿Ha habido cosas difíciles en los últimos meses, semanas o días?
8. ¿Hay cosas difíciles que surgen a menudo? ¿De vez en cuando? ¿Con qué frecuencia y bajo qué circunstancias?

³⁰ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Carabelli, 2013, pág. 112).

³¹ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Clouzard, 2013, pág. 30).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 10 (INTROYECCIONES)**

Puedo vivir mi vida desde mis propias opiniones³²

Escuche las siguientes frases por favor:

- No puedes perder
- Me tienes que hacer caso cuando estés en competencia
- No me puedes hacer quedar mal
- No puedes defraudar a la gente que vino a verte ganar
- Si pierdes, qué va a decir la gente
- Tienes que demostrar al otro que eres mejor que él

¿Te acuerdas de alguna otra frase en este momento? ¿Qué impacto tienen estos dichos en ti ahora? Cuando eras niño no tenías más remedio que soportarlos, más tarde como adolescente te habrías rebelado contra ellos.

Ahora desafía estas frases y encuentra una versión alternativa que se adapte a ti en este momento. Comienza con "yo", por ejemplo: 'Puedo ser fuerte y vulnerable', 'si vale la pena hacerlo, seguiré adelante'

- ¿Cómo te sientes?
- ¿De qué te puedes dar cuenta ahora?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 10 (PROYECCIONES)**

Puedo vivir mi vida desde mi propia mirada³³

Se le pide al deportista:

1. Elije y describe un objeto inanimado, como una imagen o una silla en la habitación, como si este objeto haría deporte.
2. Comente sobre el contexto del objeto en relación con el resto de la habitación.
3. Date cuenta de las declaraciones evaluativas y las descripciones de la atmósfera o los sentimientos al respecto.
4. Repite las declaraciones descriptivas, solo que esta vez imagina que tú eres el objeto y cambia las declaraciones de "Es" a "Soy ..."

- Te das cuenta de que en el fondo te estabas describiéndote a ti mismo como el objeto.
- ¿Cómo será ahora tu diálogo respecto a lo trabajado hoy día?

³² Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Leary-Joyce, 2014, pág. 110).

³³ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Leary-Joyce, 2014, pág. 112).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 10 (RETROFLEXIONES)**

Puedo expresar mis emociones – mi agresión³⁴

Favor, completa la siguiente frase:

Todo es mi culpa que...

Por favor, divide la frase y ahora completa las siguientes frases y dilas con la emoción que te genere decirlas:

- *Estos elementos... son mi responsabilidad*
- **Pero estos otros elementos... son tu responsabilidad**
- ¿De qué te das cuenta?
- ¿Qué harás de ahora en adelante?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 10 (CONFLUENCIA)**

Puedo vivir desde mi mismo³⁵

1. Piense en algunos ejemplos de su entorno deportivo, familiares o de trabajo con los que compartió entrenamientos o competencias. Esto es cuando hablas, o piensas, en "nosotros". Piensa y siente si estas frases te generan sensaciones y experiencias negativas respondiendo con un sí o no:
 - Puedo estar en desacuerdo y expresar su diferencia dentro de mi entorno deportivo.
 - Tenemos derecho a nuestras propias opiniones.
 - Me importan mucho los aplausos de la afición deportiva.
 - Me importa mucho la felicitación de mi entrenador.
 - Me importa mucho la felicitación de mi familia.
 - Cuando quiera puede irme a otro club.
2. Entra en tu círculo de confianza.
3. Desde tu círculo de confianza, ¿qué dirás a esas personas?
4. ¿De qué te puedes dar cuenta?
5. ¿Qué harás a partir de ahora?

³⁴ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Leary-Joyce, 2014, pág. 121).

³⁵ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Leary-Joyce, 2014, pág. 126).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 11**

Puedo expresar mis emociones³⁶

Completa las siguientes expresiones, puede ser a nivel verbal y/o corporal:

- Lo que más odio es:
- Lo que más detesto en mi deporte es:
- Lo último que quiero que pase en mi deporte es:
- En mi deporte me aterra:
- Cuando pienso en mi deporte me avergüenza:
- Respecto a mi deporte siento culpa por:
- En mi deporte me parece injusto que:
- En mi deporte me enoja mucho que:
- ¿De qué te das cuenta?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 12**

Puedo aceptar los aspectos míos que me gustan y que no me gustan³⁷

1. Piensa en tu deporte
 2. Escribe una historia o un cuento. ¡Invéntenla!
 3. Cada uno de los opuestos (metafóricamente héroe y villano) será representado en un personaje de este relato.
 4. Describe la lucha que tienen, los argumentos y la forma de interacción que tienen entre sí.
 5. Inventen una forma de superación del conflicto. Crea una solución que permita el encuentro o la integración de ambos.
- ¿De qué te das cuenta?

³⁶ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Carabelli, 2013, pág. 124).

³⁷ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Carabelli, 2013, pág. 137).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 13**

Cerrar situaciones abiertas de este proceso³⁸

1. ¿Existe algún tema que te gustaría hablar el día de hoy que todavía esté evitando que te concentres?
2. ¿De qué manera está evitando todavía que te concentres?
3. ¿Cómo te sientes?
4. ¿De qué te puedes dar cuenta?
5. ¿Qué te llevas el día de hoy?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 14**

Cierro este proceso del PGC para el desarrollo de la capacidad de concentración³⁹

SOBRE TODO EL PROCESO

1. ¿Qué te llevas de todo este proceso?
2. ¿Cómo has empezado y cómo has terminado?
3. ¿Como te percibes tú en este proceso?
4. ¿Qué descubres de ti mismo?
5. ¿Qué recursos y fortalezas has descubierto en todo tu proceso?
6. ¿Con todos estos tus darte cuentas como darás continuidad de aquí hacia adelante?

SOBRE LA CONCENTRACIÓN

1. ¿Cómo percibías antes tu concentración y como la percibes ahora?
2. ¿Qué avances tuviste en función a tu concentración?
3. ¿Qué avances piensas que has dado como deportista respecto a la concentración?
4. ¿Qué cosas pendientes hay en tu concentración como deportista específicamente?
5. ¿Cómo encarar este aspecto de aquí hacia adelante?

³⁸ Elaboración propia.

³⁹ Elaboración propia.

- **HOJA DE TRABAJO NO. 15**

**Acuerdo de coaching para sesiones no contempladas de acuerdo con el PGC
(objetivos para la sesión)⁴⁰**

En función a la necesidad de cada sesión, si se tuviera algún aspecto a trabajar no contemplado en el PGC se tendrán en cuenta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué quieres lograr en esta sesión?
2. ¿Para qué quieres lograr aquello?
3. ¿Qué te quieres llevar de esta sesión?
4. ¿Cómo te darás cuenta al final de la sesión que conseguiste lo que querías llevarte?

- **HOJA DE TRABAJO NO. 16**

**Qué opciones tienes
(Lista de opciones para cada sesión)⁴¹**

Escribe una lista con todas las alternativas que tienes para lograr lo que quieres en esta sesión

| | |
|----|--|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |

⁴⁰ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Goldvarg & Perel de Goldvarg, 2012, pág. 37).

⁴¹ Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Whitmore, 2010, pág. 81).

- **HOJA DE TRABAJO NO. 17**

Programa de Gestalt Coaching – fortalecimiento de la concentración para el alto rendimiento deportivo

**Plan de acción
(Qué harás para lograr tu meta hasta la siguiente sesión)⁴²**

| No. | Objetivo por lograr hasta la siguiente sesión | Acción | Hasta que fecha | Esta acción te lleva a tu meta | Nivel de compromiso sobre 10 |
|-----|---|--------|-----------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |

- **HOJA DE TRABAJO NO. 18**

Programa de Gestalt Coaching – fortalecimiento de la concentración para el alto rendimiento deportivo

**Registro de observación
(Respecto a la concentración del deportista)⁴³**

1. El deportista se enfoca en el ejercicio que necesita realizar (si / no)
2. Mientras dura el ejercicio, el deportista mantiene la mirada en el elemento propio de su ejercicio (si / no)
3. Mientras dura el ejercicio el deportista mira a diferentes lados (si / no)
4. El deportista realiza el ejercicio a pesar de que tiene distractores (ej. Celular) (si / no)
5. ¿Viendo desde afuera se puede decir que el deportista está concentrado en su entrenamiento? (si / no)
6. El deportista aplica a cabalidad su plan de entrenamiento (si/no)

⁴² Adaptado para este programa de fortalecimiento de la concentración de: (Whitmore, 2010, págs. 97-99).

⁴³ Elaboración propia.