

**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS**  
**FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PSICOLOGÍA**



**MEMORIA LABORAL**

(ACTUALIZACIÓN Y PRESENTACIÓN TRABAJO DE INTERVENCIÓN)

**P.E.T.A.E.N.G.**

**“IMPLEMENTACIÓN DE UN PROGRAMA DE  
INTERVENCIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS  
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN  
DEPORTISTAS DE LA SECCIÓN DEPORTES DE LA  
UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS”**

**Para obtener el Título de Licenciatura**

**POR: HUMBERTO PAREDES CHUQUIMIA**  
**TUTOR: Lic. ALEJANDRO DANIEL CASTELLÓN GORENA**

**LA PAZ – BOLIVIA**

**2021**

## **DEDICATORIA**

A mis hijos.

Joan

Víctor

David

Heidi

Quienes son mi más grande tesoro y la alegría de mi vida.

A la madre de mis hijos.

Alejandra

Por ser un ejemplo de fortaleza y amor.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios todopoderoso que hace posible todas las cosas, por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Al Dr. Arturo Mallea Angles, por el apoyo y el aliento en este trabajo.

## Índice

INTRODUCCION .....	1
CAPITULO I. CONTEXTO INSTITUCIONAL.....	2
1.1 ORGANIGRAMA UMSA.....	2
1.2 DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN SECCIÓN DEPORTES.....	3
1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	6
CAPÍTULO II: PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIÓN .....	8
2.1. DEFINICIÓN DEL ÁREA .....	8
2.2. DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN.....	8
2.2.1 Plan de acción .....	8
a. Diagnóstico.....	8
b. Objetivos .....	8
c. Estrategias de intervención.....	9
d. Estrategia .....	9
e. Técnicas e instrumentos .....	9
f. Instrumentos .....	9
g. Actividades .....	10
CAPITULO III: MARCO TEÓRICO .....	11
3.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	11
3.1.3. Psicología deportiva en Bolivia .....	12
3.2 AUTOCONOCIMIENTO .....	13
3.2.1. Importancia del autoconocimiento .....	14
3.2.2. La relación entre el autoconocimiento y el bienestar emocional .....	15
3.2.3. Desarrollo del Autoconocimiento.....	15
3.3. AUTOCONFIANZA .....	15
3.3.1. Teorías sobre la autoconfianza.....	15
3.3.1.1 Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977).....	16
3.3.1.2 Modelo de confianza de Vealey (1986).....	16
3.4. MOTIVACIÓN.....	17
3.4.1. La Motivación en el deporte .....	17
3.4.2 Tipos de Motivación.....	18
3.4.2.1 Motivación extrínseca.....	18
3.4.2.2 Motivación intrínseca .....	18

3.5. ATENCIÓN .....	18
3.5.1 Características de la atención.....	20
3.5.2 Factores determinantes de la atención .....	20
3.5.2.1 Características de los estímulos del medio ambiente - Intensidad del estímulo. .....	20
3.5.2.2 Estados transitorios .....	21
3.6. CONCENTRACIÓN .....	22
3.6.1 Cómo mejorar la concentración en el deporte .....	23
3.7. VISUALIZACIÓN.....	24
3.7.1 Guía de sesiones de visualización:.....	25
3.8. COMUNICACIÓN ASERTIVA.....	26
3.8.1. Cómo ser asertivos .....	26
3.9 JUEGOS NACIONALES UNIVERSITARIOS.....	28
3.9.1. Juegos Nacionales Universitarios (estudiantes) .....	28
3.9.1.1 Disciplinas deportivas de los Juegos Nacionales Universitarios Abiertos .....	29
3.9.1.2 Premiación.....	29
3.9.1.3. Deportistas .....	30
3.9.1.4 Sanciones.....	30
3.9.1.5 Delegaciones .....	30
3.9.2 Juegos Nacionales Universitarios de Docentes .....	31
3.9.3. Juegos Nacionales Deportivos de Trabajadores Universitarios.....	32
3.10. CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN .....	34
CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN .....	40
4.1 DEPORTISTAS .....	40
4.2 APLICACIÓN DE TEST PREVIO .....	42
4.3 RESULTADOS DEL TEST .....	43
4.4. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE.....	47
CONOCIMIENTO PREVIO .....	47
4.5 DINÁMICAS .....	50
4.5.1 Dinámica: Autoconocimiento .....	50
Resultados preguntas abiertas.....	<u>52</u>
4.5.2 Dinámica: Autoconfianza .....	52
Resultados preguntas abiertas.....	54

4.5.3 Dinámica: Motivación .....	55
Resultados preguntas abiertas.....	56
4.3.4 Dinámica: Atención.....	56
Resultados preguntas abiertas.....	57
4.3.5 Dinámica: Concentración .....	57
Resultados preguntas abiertas.....	58
4.3.6 Dinámica: Visualización.....	58
Resultados preguntas abiertas.....	59
4.3.7 Dinámica: Comunicación.....	59
Resultados preguntas abiertas.....	61
4.6 APLICACIÓN DEL TEST POSTERIOR AL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS .....	61
4.7 RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN .....	65
CONCLUSIONES: .....	69
RECOMENDACIONES: .....	70
CAPITULO 5: DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN .....	71
PROFESIONAL .....	71
BIBLIOGRAFÍA .....	74
ANEXOS .....	2
ANEXO 1.....	2
ANEXO 2.....	4
ANEXO 3.....	6

## **Índice de tablas**

Tabla 1 Edad de los deportistas .....	40
Tabla 2 Tiempo de practicar el deporte.....	41
Tabla 3 Sexo de los deportistas.....	41
Tabla 4 Logros obtenidos por los deportistas .....	41
Tabla 5 Rendimiento académico de los deportistas .....	42
Tabla 6 Deportistas que cuentan con beca comedor .....	42

## **RESUMEN**

El presente trabajo es un programa de implementación de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento de los deportistas de la Sección Deportes de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA). Se basa en el hecho de que el entrenamiento psicológico es importante al igual que la preparación física y el entrenamiento táctico técnico. En ese orden de cosas, conocer las distintas habilidades psicológicas contribuye a un desarrollo integral del deportista, con la consecuente mejora de su rendimiento deportivo.

Se trabajó con 20 deportistas de ambos sexos. Eran de distintas disciplinas deportivas, tanto individuales como de conjunto. El grupo de deportistas está comprendido en las edades de 19 a 26 años. Todos los deportistas seleccionados tenían como característica común: haber sido seleccionados y haber representado a la UMSA en los juegos nacionales universitarios.

Los temas que se trabajaron son: la psicología del deporte, el autoconocimiento, la autoconfianza, la motivación, la atención, la concentración, la visualización y la comunicación.

Se expusieron los temas y se hicieron dinámicas de grupo en relación a cada uno de los tópicos expuestos. En estas dinámicas, los deportistas universitarios, expresaron su parecer, su sentir y también los distintos problemas que confrontan en su práctica deportiva y en su rendimiento académico.

Se obtuvo como conclusión que la Sección Deportes debe trabajar con un equipo multidisciplinario, para hacer un seguimiento integral de los deportistas. De ese modo, contarán con una orientación y apoyo complementario en su desarrollo y práctica deportiva.

Que la preparación de los deportistas no solo sea física, técnico, táctica sino también se incluya la preparación psicológica como parte importante de una preparación integral, contribuirá a un mejor rendimiento deportivo.



## **PALABRAS CLAVE**

*Psicología del deporte, preparación psicológica, trabajo en grupo.*

## **ABSTRACT**

The present work is a program for the implementation of psychological skills to improve the performance of athletes from the Sports Section of the Universidad Mayor de San Andrés (UMSA). It is based on the fact that psychological training is important as well as physical preparation and technical tactical training. In that order of things, knowing the different psychological abilities contributes to an integral development of the athlete, with the consequent improvement of their sports performance.

We worked with 20 athletes of both sexes. They were from different sports disciplines, both individually and as a group. The group of athletes is between the ages of 19 to 26 years. All the selected athletes had a common characteristic: having been selected and having represented the UMSA in the national university games.

The topics that were worked on are: sports psychology, self-knowledge, self-confidence, motivation, attention, concentration, visualization and communication.

The topics were presented and group dynamics were made in relation to each of the exposed topics. In these dynamics, the university athletes expressed their opinion, their feelings and also the different problems that they confront in their sports practice and in their academic performance.

The conclusion was reached that the Sports Section must work with a multidisciplinary team, to carry out a comprehensive monitoring of the athletes. In this way, they will have complementary guidance and support in their development and sports practice.

That the preparation of athletes is not only physical, technical, tactical, but also includes psychological preparation as an important part of a comprehensive preparation, will contribute to better sports performance.

**KEYWORDS**

Sports psychology, psychological preparation, group work.

## **INTRODUCCIÓN**

El presente trabajo es un programa de intervención de habilidades psicológicas para mejorar el rendimiento en deportistas de la Sección Deportes de la Universidad Mayor de San Andrés.

En el ámbito deportivo se trabaja en la formación y competencia de deportistas universitarios de los tres estamentos: estudiantes, docentes y administrativos. El trabajo de preparación y entrenamiento está basado en la preparación física y la preparación técnica. Sin embargo, se omite la preparación psicológica y mucho más el entrenamiento mental, aspectos fundamentales que no pueden estar ausentes en la formación integral del deportista.

En la formación y práctica deportiva se requiere: la potenciación de las capacidades físicas y el desarrollo de la técnica. Junto a éstas se debería añadir la preparación psicológica, para posibilitar el desarrollo integral del deportista.

En este sentido, el presente trabajo de intervención pretende colaborar en la formación del deportista, para que alcance el pleno conocimiento de sus cualidades y habilidades psicológicas. Para tal propósito, se desarrollaron, los siguientes temas: concepto de psicología del deporte, su utilidad, el autoconocimiento, la autoconfianza, la motivación, la concentración, la atención, la visualización y la comunicación.

El trabajo se realizó mediante talleres, y dinámicas grupales donde se expuso los temas anteriormente mencionados. Asimismo, se utilizaron test para la investigación del conocimiento previo que tienen los deportistas sobre los temas. Finalmente se hizo una evaluación de los conocimientos adquiridos y su impacto.

El trabajo se realizó en el ámbito de la psicología del deporte, que comprende la psicología cognitiva, psicología social y las diferencias individuales.



## **1.2 DESCRIPCIÓN DE LA INSTITUCIÓN SECCIÓN DEPORTES**

La Sección Deportes, dependiente del Departamento de Bienestar Social de la Universidad Mayor de San Andrés, trabaja con los tres estamentos: docentes, estudiantes y administrativos. Atiende a las trece facultades y 54 carreras. Existe un número aproximado de 10.000 estudiantes, que participan en las distintas disciplinas deportivas, en las categorías de damas y varones. En su personal, cuenta con un Jefe de División Deportes, un Jefe de Deportes, un psicólogo, seis instructores, dos porteros y una secretaria. Es de hacer notar, que algunas disciplinas deportivas no cuentan con instructor.

### **1.2.1 Escenarios Deportivos**

- 1 Coliseo U.M.S.A.
- 2 Campos de fútbol (pasto sintético y pasto natural)
- 2 Canchas de Raquetbol
- 1 Gimnasio en el predio del monoblock
- 1 Sala de ajedrez en el coliseo U.M.S.A.

### **1.2.2 Formas de Control**

- Informes presentados por los instructores de cada disciplina
- Publicación de informes
- Auditorias deportivas
- Productos obtenidos en la actividad deportiva en las en las diferentes disciplinas
- Elaboración de plan de trabajo anual en cada disciplina

### 1,2,3 Disciplinas deportivas que conforman la sección deportes

- Ajedrez
- Atletismo
- Aeróbicos
- Basquetbol
- Fisicoculturismo
- Fútbol
- Fútbol
- Natación
- Levantamiento de pesas
- Voleibol
- Taekwondo

#### 1.2.4 Trabajo y actividades.

La Sección Deportes, cuenta con las escuelas deportivas que trabajan en los niveles de recreación, formación y competitivo.

A nivel recreativo, están las competencias que se realizan en los aniversarios de las carreras. Las mismas, se llevan a cabo en el coliseo U.M.S.A., los partidos amistosos, y otras actividades en las distintas disciplinas deportivas.

A nivel de formación, se trabaja con los deportistas mediante cursos y entrenamientos. Estos van desde los niveles inicial, experto y competitivo. Dicha labor es realizada por el instructor de cada disciplina en particular.

En el nivel competitivo, se trabaja en la preparación de las distintas selecciones de cada disciplina. Todas ellas, participan representando a la Universidad Mayor de San Andrés en torneos departamentales, nacionales e internacionales.

Antes de pandemia, se realizaba anualmente, el torneo nacional inter universidades. La Universidad Mayor de San Andrés participaba de manera activa en los mismos. Estos torneos también servían para clasificar a torneos universitarios internacionales.

También están los torneos de los docentes. Desde la Sección de Deportes se apoya en los entrenamientos de los equipos de docentes que buscan clasificar a torneos nacionales en representación de la Universidad Mayor de San Andrés.

Los administrativos también tienen sus competencias. Estos torneos locales son clasificatorios al torneo nacional de administrativos universitarios. En todo ello la Sección de Deportes de la UMSA les brinda su apoyo.

La organización de los torneos, su fiscalización y la preparación de las selecciones está a cargo del instructor de cada disciplina en particular. Ellos definen las formas de entrenamiento y los universitarios que formaran parte de las diversas selecciones que representarán a la UMSA.

También, dentro de esas actividades está la organización y realización de los torneos Inter carreras, amistad y otros. Las mismas, son coordinadas con la Federación Universitaria Local y centros de estudiantes de las carreras.

#### 1.2.5 Logros Deportivos.

Los campeonatos obtenidos por la Universidad Mayor de San Andrés son los siguientes:

Estudiantes Torneo Nacional Inter Universidades

Tarija 2013 - Primer Lugar

La Paz 2016 - Primer lugar

Tarija 2019 - Segundo lugar

Docentes Torneo Nacional Inter Universidades

La Paz 2019 - Primer Lugar

Administrativos Torneo Nacional Inter Universidades

La Paz 2016 - Primer Lugar

## 1.2 IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En la formación y preparación de los deportistas de la Sección Deportes de la UMSA, los instructores de las distintas disciplinas deportivas desarrollan únicamente el entrenamiento físico y el entrenamiento técnico-táctico. No se trabaja en el aspecto psicológico. Por tanto, se puede considerar una formación incompleta.

En la actualidad, en varias instituciones y centros deportivos, dentro su organización, se da el trabajo de un equipo multidisciplinario. Ahí, el deportista es el centro sobre el cual el equipo multidisciplinario realiza su labor. El grupo está constituido por profesionales de diversas disciplinas. Entre ellos se podría nombrar: al entrenador, preparador físico, médico, psicólogo deportivo, nutricionista y otros.

Su trabajo es compartido. La responsabilidad es de todos y cada quien tiene un campo de acción definido. Por tanto, todos trabajan en el logro de objetivos comunes como: mejorar el rendimiento de los deportistas, mediante un entrenamiento sistemático y de calidad, y también, trabajar la educación en valores para lograr el compromiso, la responsabilidad y la disciplina. De ese modo, se busca evitar factores negativos que incidan en el rendimiento deportivo, velar por la salud y bienestar de los deportistas y otros aspectos relacionados con el quehacer deportivo.

El trabajo en la Sección Deportes al no contar con un equipo multidisciplinario, ni contar con psicólogo deportivo y no efectuarse el entrenamiento psicológico, resulta incompleto. Esta situación demanda una mejora en este aspecto. La Sección Deportes al ser dependiente del Departamento de Bienestar Social de la Universidad Mayor de



San Andrés cuenta con los servicios de salud, trabajo social, nutrición y psicología. Los deportistas hacen uso de estos servicios de forma aislada y a requerimiento de alguna necesidad particular como ser: problemas de salud o la obtención de becas. Dentro estos requerimientos, llama la atención que el servicio psicológico sea el menos utilizado.

Por lo anteriormente expuesto, hace falta, en la Sección Deportes, una mejor organización donde se estructure un trabajo en equipo. Así se busca mejorar la calidad de servicio que brinda a los deportistas y esta mejora incidirá en lograr un óptimo rendimiento de los deportistas.

No obstante, es de hacer notar, los logros deportivos obtenidos, como torneos locales y nacionales, la formación de buenos deportistas, a pesar de todo, son el resultado de contar con un plantel calificado de instructores, de reconocida trayectoria.

La necesidad de implementar un programa de psicología deportiva es de fundamental importancia. Desarrollar un entrenamiento psicológico optimizaría el comportamiento deportivo, habría una intervención en el manejo de factores emocionales que puedan influir en contra del rendimiento de cada deportista y en definitiva contribuyan a una mejora integral del deportista. Este hecho iría en beneficio no solo de deportistas sino también de los instructores y de la sección en general.

## CAPÍTULO II: PLANIFICACIÓN DE INTERVENCIÓN

### 2.1. DEFINICIÓN DEL ÁREA

ÀREA	POBLACIÒN	TIPO DE INTERVENCIÒN
Psicología Educativa	Deportistas	Capacitación y Formación

### 2.2. DISEÑO DEL PLAN DE ACCIÓN

#### 2.2.1 Plan de acción

##### a. Diagnóstico

En la Sección Deportes de la Universidad Mayor de San Andrés, el trabajo de formación y entrenamiento de deportistas está basado únicamente en la preparación física y la técnico-táctica. Los instructores de cada disciplina en particular no realizan el trabajo de la preparación psicológica. En primer lugar porque no es su área profesional y en segundo lugar porque no tienen un mayor conocimiento del mismo. Por otro lado, el trabajo psicológico viene a ser nuevo porque nunca se ha trabajado en esta área. Por lo tanto, es necesario implementar un programa de capacitación y formación en el desarrollo de habilidades y herramientas psicológicas. De esa manera se contribuirá a mejorar el rendimiento deportivo.

##### b. Objetivos

###### - Objetivo general

Lograr que los deportistas mejoren su rendimiento deportivo mediante el manejo de herramientas y habilidades psicológicas.

###### - Objetivos específicos

Dar a conocer los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo.

Lograr que los deportistas incluyan a su preparación física, técnica, la preparación psicológica.

Realizar un diagnóstico sobre las necesidades psicológicas deportivas.

Promover el cuidado de la salud física y también mental.

### **c. Estrategias de intervención**

Se realizó talleres de capacitación y formación sobre cada uno de los temas seleccionados. Previo a estos talleres se aplicó un test respecto al tema, para indagar el conocimiento previo, que los deportistas, tienen al respecto. Asimismo, se llevó a cabo una clase vivencial, una dinámica grupal y finalmente se aplicó un test respecto a los conocimientos adquiridos y su impacto.

### **d. Estrategia**

Metodología vivencial

### **e. Técnicas e instrumentos**

- Talleres
- Dinámica de grupos
- Valoración

### **f. Instrumentos**

- Test de conocimiento previo
- Test de valoración

**g. Actividades**

- Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto a cada tema.
- Exposición presentación del tema.
- Dinámica de grupos en relación al tema.
- Test de evaluación sobre el conocimiento adquirido por parte de los deportistas.

## **CAPITULO III: MARCO TEÓRICO**

### **3.1 PSICOLOGÍA DEL DEPORTE**

La psicología del deporte en su estructuración comprende:

- La psicología cognitiva.
- La psicología social.
- Las diferencias individuales.

En la actualidad su validez y utilidad está ampliamente reconocidas sobre todo en los países más desarrollados deportivamente. Se considera que la labor del psicólogo es imprescindible en la preparación de los deportistas. Para un buen rendimiento deportivo no basta, únicamente, la preparación física, la técnica táctica sino conjuntamente a estas debe ir la preparación psicológica.

Al final busca mejorar el rendimiento deportivo a través del entrenamiento psicológico. También, pretende estudiar la influencia del deporte en la salud y el bienestar psicológico.

#### **3.1.1. Concepto.**

Son varios los conceptos acerca de la psicología del deporte. Entre ellos se puede citar:

Riera (1985) ofrece algunas definiciones de la psicología del deporte:

- Thomas, R.: “La psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tiene lugar en el ser humano, antes, durante y después de la actividad deportiva”
- Weinberg, R.; Gould, D.: “la psicología del deporte es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar

para ayudar a los niños y los adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas”.

- Williams, J.: “La psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”

### 3.1.2. Rol del psicólogo deportivo.

Entre las funciones del psicólogo del deporte están la investigación, el asesoramiento y la intervención como la ayuda mediante el deporte a poblaciones especiales (disminuidos físicamente, anoréxicos, bulímicos y otros).

Según Carrasco (s.f.) La psicología del deporte investiga y hace estudios sobre factores de personalidad, motivación autoconfianza, agresividad, factores y condiciones del entrenamiento y la competencia.

Asesora al entrenador y a los dirigentes para identificar variables psicológicas en una situación deportiva.

En la intervención psicológica elabora programas de entrenamiento psicológico, acorde a: las demandas psicológicas de cada deporte, la situación deportiva y las necesidades de cada deportista.

El psicólogo deportivo se encarga de evaluar e intervenir en los problemas emocionales del deportista. Muchas veces estos factores les impiden alcanzar sus metas. Entre estas dificultades están la depresión, la baja autoestima y otros.

### 3.1.3. Psicología deportiva en Bolivia

En Bolivia tuvo un inicio alentador. Por ser una corriente psicológica, al principio la ejercían otros profesionales como los médicos, sociólogos, periodistas; y uno que otro estudiante de psicología. La principal audiencia se formaba entre los profesores de educación física, deportistas, médicos, periodistas deportivos y aficionados que

deseaban conocer otros aspectos para mejorar el rendimiento. Estos conocimientos se impartían a través de cursos, seminarios y algún que otro taller. En ellos, el protagonista era el disertante quien respondía las inquietudes y dilemas de los participantes.

La Psicología deportiva, desde sus inicios, en el ámbito boliviano, logró vigencia básicamente a través de seminarios y cursos auspiciados por entidades gubernamentales. Entre ellos la Secretaría de Deportes; en sus inicios entre los distintos conferenciantes y expositores han actuado investigadores que de alguna forma poseían ciertos conocimientos de la psicología y en particular la psicología deportiva. (Callejas, 2007, p 116).

En Bolivia, las instituciones deportivas que cuentan con un psicólogo deportivo son pocas. Todavía existe desconocimiento sobre cuál es el rol del psicólogo deportivo y los beneficios de la psicología deportiva.

En los centros e instituciones deportivas, en todos sus niveles, ya sean de formación, competencia y preparación de selecciones, en la mayoría de los casos solo se trabaja la parte física y técnico-táctica. No se realiza el trabajo psicológico, ni se hace un trabajo integral con los deportistas. Todo ello, a pesar de que las instituciones deportivas cuentan con profesionales como médicos, fisioterapeutas y otros profesionales. En última instancia, no están articulados en un equipo multidisciplinario.

### **3.2 AUTOCONOCIMIENTO**

Según el Centro de Estudios de Psicología (2019), el autoconocimiento consiste en conocerse profundamente a uno mismo, sabiendo entender las emociones, defectos, cualidades y problemas en cualquier contexto. El autoconocimiento es muy importante para el desarrollo personal, para regular las emociones, relacionarse con los demás y conseguir los objetivos que nos propongamos

Según Ambríz (2009) El conocimiento de sí mismo (auto concepto) es una noción sobre las capacidades, limitaciones, aspiraciones, motivaciones y los temores que se tienen. Es un concepto dinámico. Engloba la autoestima y la autovaloración, por lo que a menudo se utilizan estas palabras indistintamente. El auto concepto es la imagen o la representación que se tiene de uno mismo: un proceso mediante el cual cada persona percibe sus propias características y reacciones. Esta percepción está marcada por la influencia del medio y del prójimo (percepciones externas) y por el concepto de propio yo (percepciones internas). El auto concepto es una noción altamente estable, aunque se pueda modificar y cambiar de forma gradual y ordenada como consecuencia de la experiencia. Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.

### 3.2.1. Importancia del autoconocimiento

Según Monzo (2020) Para lograr un buen autoconocimiento se debe entender al ser humano en su totalidad, como un conjunto formado por: psique, mente y cuerpo. Cada uno de estos elementos está interrelacionado en una unidad. También se debe considerar su interrelación con la sociedad. Luego, el desarrollo óptimo del ser humano supone un equilibrio de estas dimensiones.

¿Por qué es importante conocerse a uno mismo?

Es importante conocerse a uno mismo para:

- Para afrontar los continuos retos del entorno social, en constante transformación.
- Lograr la autorrealización y la plenitud personal.
- Alcanzar madurar emocionalmente.
- Aceptarse a uno mismo.
- Lograr propósitos y objetivos.



### 3.2.2. La relación entre el autoconocimiento y el bienestar emocional

El autoconocimiento es clave para el bienestar psicológico de las personas. Aquellas que se conocen mejor saben lo que quieren en la vida, no solo en los grandes proyectos sino en las cosas cotidianas de la existencia. En tal sentido, las personas que se conocen bien saben gestionar mejor sus emociones incluso en los momentos de mayor dificultad. El mundo que les rodea puede desestabilizarse, pero no así su mundo interior.

De hecho, uno de los conceptos de la Psicología que mayor repercusión ha tenido en las últimas décadas es la Inteligencia Emocional. El autoconocimiento es el punto de partida para poder convertirse en una persona emocionalmente inteligente. (Corvin, s.f.).

### 3.2.3. Desarrollo del Autoconocimiento

El autoconocimiento se desarrolla a partir de conocer las debilidades y fortalezas. Asimismo, implica tener objetivos claros y ser ecuánimes con la realidad que a uno rodea y que tiene una dinámica constantemente cambiante.

## 3.3. AUTOCONFIANZA

La autoconfianza es la seguridad que un deportista tiene al momento de ejecutar una acción, en donde no caben las dudas ni los pensamientos negativos.

Según Miras (2020) “Autoconfianza es el término que empleamos en el ámbito de la Psicología del Deporte, para referirnos a la confianza que un deportista tiene en sus propios recursos para alcanzar el éxito, o de una manera algo más concreta, la confianza o convicción que una persona tiene para ejecutar una determinada conducta de forma exitosa, para alcanzar un resultado determinado”.

### 3.3.1. Teorías sobre la autoconfianza

Dos son las principales teorías que han abordado este tema: la autoeficacia de Bandura y el modelo de confianza de Vealey:

#### 3.3.1.1 Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977)

Para Bandura existe una unión de tres factores básicos que influyen en el rendimiento óptimo del sujeto: factores personales-cognitivos, ambientales y conductuales. Luego, los juicios de valor que se tiene sobre uno mismo influyen en la ejecución (emociones).

Dos son las expectativas que se plantean antes de la acción: eficacia, si se posee la creencia de superar una prueba, y resultados, si se posee la creencia que un comportamiento inducirá a un tipo u otro de resultados. Para formar las expectativas de si se logrará o no superar una prueba, asegura Bandura, que 4 son las fuentes posibles; capacidad de ejecución, aprendizaje por observación de otras personas, persuasión verbal y nivel de activación fisiológica.

Bandura propone un modelo para evaluar la autoconfianza basándose en un microanálisis. Es decir, se debería hacer mediciones de cada tarea y en tres dimensiones: magnitud, fuerza y generalidad. Por ejemplo, se pregunta al deportista si se siente capaz de realizar una tarea y en qué medida (valoración del 1 al 100). A mayor puntuación obtenida mayores expectativas poseerá el deportista.

#### 3.3.1.2 Modelo de confianza de Vealey (1986)

Vealey definió la confianza como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

Este programa se basa en dos tipos de confianzas: Rasgo y Estado.

La Confianza Rasgo, es el grado de creencia que normalmente se tiene sobre las habilidades para tener éxito en el deporte. Mientras, la Confianza Estado es la confianza que se posee en un momento particular, sobre la habilidad para tener éxito

en el deporte. Es decir, como si se hablara de confianza general-específica respectivamente.

El planteamiento de Vealey es sólo aplicable al ámbito deportivo, mientras que el de Bandura surge de la teoría cognitiva.

Para medir la autoconfianza de un sujeto Vealey propone tres instrumentos: confianza rasgo, confianza estado y orientación competitiva. En los dos primeros se le pregunta al deportista el grado de realización óptima que obtendrá en ámbitos como concentración, consecución de metas, preparación para la competición. Mientras, en el tercer instrumento se estudia la orientación hacia obtener unos buenos resultados o hacia la victoria.

### **3.4. MOTIVACIÓN**

#### **3.4.1. La Motivación en el deporte**

La motivación es el sustento principal que impulsa los quehaceres y la consecución de objetivos.

Según Gómez (2013) “La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. La motivación es lo que le da energía y dirección a la conducta, es la causa del comportamiento”.

En relación con una actividad deportiva, la motivación influye:

- En la actitud del sujeto frente a la misma.
- En la iniciación y modo de realización de la actividad
- En el grado de esfuerzo del sujeto.

- En la evaluación de la actividad.

### 3.4.2 Tipos de Motivación

#### 3.4.2.1 Motivación extrínseca

La motivación extrínseca hace referencia a aquella que viene en forma de recompensas, premios o elementos que se obtienen de una manera externa a la actividad directa que se está realizando. Se trata de un tipo de motivación que no resulta beneficiosa a largo plazo, porque está comprobado que ésta produce, en la mayor parte de los casos, una reducción en el nivel de rendimiento de quien depende de ella. (Pérez, 2020).

#### 3.4.2.2 Motivación intrínseca

La motivación intrínseca se refiere a la motivación que viene desde el interior de un individuo. Su impacto en él es mayor que cualquier recompensa externa o del exterior, como el dinero u otro incentivo.

La motivación proviene del placer que se obtiene de la propia tarea o de la sensación de satisfacción en la realización. Incluso del trabajo en una tarea. (Bainbridge ,2019).

## 3.5. ATENCIÓN

William James (1890) define la atención como “el proceso por el que la mente toma posesión, de forma vivida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente. Focalización y concentración de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras”.

La atención, como proceso cognitivo, implica la capacidad seleccionar, dirigir y mantener la activación adecuada dentro del procesamiento de la información. Asimismo, implica la activación de los sentidos dirigida a una actividad o a un estímulo. Como una habilidad puede ser aprendida y fortalecida, el deportista debe trabajar en el fortalecimiento de la atención. Mantener la atención es difícil, pero es determinante para alcanzar el éxito deportivo. Mientras más atención se preste en la práctica deportiva, mejores son los resultados obtenidos. A su vez, la habilidad de la atención se va fortaleciendo.

García Gutiérrez, Pablo (1997), define la atención como un fenómeno necesario en el campo del deporte, pues permite una orientación consciente hacia los movimientos y acciones que son objeto de aprendizaje y especialización. Esto como, puede observarse, adquiere un valor significativo en el deporte, debido a que los fenómenos de la atención definen la calidad del aprendizaje del hábito motor y determinan la especialización de las acciones deportivas que llevan a un alto nivel de rendimiento a los deportistas.

Entrenar y fortalecer la atención es tan importante como entrenar y fortalecer las habilidades técnicas y tácticas en el deporte. Permite la concentración y la focalización de energía adecuada, necesaria para obtener los resultados deseados.

El éxito deportivo en relación a la atención se da cuando el jugador:

- Es capaz de mantener y focalizar la atención en la ejecución de la tarea.
- Controlar los pensamientos negativos.
- Evita distracciones.
- Es capaz recibir información, estar alerta y concentrado dentro del partido.
- Analiza los datos y situaciones emergentes del momento y toma decisiones.
- Actúa a tiempo y con precisión.

### 3.5.1 Características de la atención

#### a. Capacidad limitada

La capacidad de atención es limitada.

#### b. Oscilamiento.

Según Alarcón (2010) Se refiere a la manera en que varía la atención, la manera en la que se mueve de un estímulo a otro, este proceso suele ser involuntario o voluntario. En el deporte, el oscilamiento involuntario puede ser determinante para el fracaso. Los distractores estimulan el movimiento del foco atencional.

#### c. Intensidad.

Según Alarcón (2010) también se la denomina tono atencional. Se refiere a la cantidad de recursos atencionales puestos sobre una actividad. Existen actividades que requieren menor cantidad de atención. Estas son denominadas actividades automáticas. Ahora bien, la práctica deportiva requiere un alto nivel de atención, en las competencias. La variabilidad del juego o del partido, la tensión del momento y otros estímulos externos e internos hacen que la actividad sea compleja, lo cual requiere una intensidad alta de atención.

### 3.5.2 Factores determinantes de la atención

Son las circunstancias que influyen de manera directa sobre el mantenimiento y el foco atencional sobre una situación o un estímulo determinado. Estas son numerosas. Entre las más importantes se tiene las siguientes.

#### 3.5.2.1 Características de los estímulos del medio ambiente - Intensidad del estímulo.

A mayor intensidad de los estímulos más es la probabilidad de llamar la atención. Sus características principales son:

- **Tamaño:** los objetos de mayor tamaño suelen llamar más la atención. Por ejemplo, el tamaño del auditorio que vino a ver el partido o el tamaño físico del adversario podrían llamar la atención del deportista.
- **Color:** Grandio (2019) Los colores son una percepción óptica que sirve para valorar distintos objetos y son fundamentales en el ámbito de las emociones. Según el ambiente social cada color tiene un significado. Existen colores que llaman más la atención, dependiendo de la intensidad y la significación que la sociedad y el deportista le dé al mismo.
- **Movimiento:** Los objetos en mayor movimiento requieren más intensidad en la atención.
- **El contraste:** Es la exposición inmediatamente previa o simultánea de un estímulo a otro estímulo de valor mayor o menor en la misma dimensión.
- **La novedad:** los estímulos nuevos captan la atención del individuo.
- **Carga emocional:** son las emociones, pensamientos, recuerdos, ideas y expectativas que provoca la competencia o la práctica deportiva.

El tamaño, color, movimiento, contraste, carga emocional y la novedad de los estímulos podrían desviar el foco atencional o fijarlo sobre un estímulo. El deporte se caracteriza por la variabilidad de los estímulos. Estos pueden favorecer la concentración o desviarla. El deportista debe controlar la percepción de la variabilidad del estímulo, manteniendo una actitud serena y no desenfocar su foco atencional de su práctica deportiva. De esta manera, conseguirá un mejor resultado.

### 3.5.2.2 Estados transitorios

Los estados transitorios que causan problemas en el enfoque de atención sobre los estímulos son:

- El ruido.
- El sueño.
- El cansancio.
- Efecto de ciertas drogas y psicofármacos.

El ruido implica un distractor primordial en la práctica deportiva. El control del público que lo observa es imposible de lograr. Ante ello, desarrollar la habilidad de mantener la atención en la práctica de su deporte y no hacia el estímulo externo es primordial para el deportista. El descanso nocturno es importante para un funcionamiento correcto del cuerpo. Por tanto, los deportistas deben mantener hábitos adecuados del sueño porque esto influye de manera directa en su rendimiento. Evitar las distracciones, dormir adecuadamente, no ir a practicar o competir cansado y evitar el consumo de drogas o psicofármacos contribuirá a un mejor rendimiento físico y mental.

Cómo mejorar la atención.

- Evitar fuentes de distracción.
- Crear unas condiciones ambientales adecuadas.
- Evitar niveles de activación extremos, evitar el consumo de drogas o psicofármacos.
- Mantener hábitos adecuados del sueño

### **3.6. CONCENTRACIÓN**

Según la Real Academia de la Lengua Española, la concentración es “la acción y efecto de centrar intensamente la atención en algo”. Implica la capacidad de mantener la atención en algo particular o específico.



La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea que este a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite.

Según Morales (s.f.) la concentración en deporte es la capacidad de focalizar la atención. La práctica deportiva implica la capacidad de obviar los elementos distractores. Esto es muy importante para el éxito deportivo.

### 3.6.1 Cómo mejorar la concentración en el deporte

#### a. Empezar la práctica deportiva relajado:

El estrés y la ansiedad disminuyen la capacidad de concentrarse. Los ejercicios de relajación y respiración pueden rebajar la tensión en quien lo practique. Una respiración profunda diafragmática rebaja los niveles de estrés y tensión en el cuerpo. Meditar unos minutos antes de iniciar la práctica deportiva ayudará a tener las ideas claras.

#### b. Realizar una sola tarea a la vez:

Es normal realizar varias tareas a la vez como por ejemplo contestar el teléfono, cuando uno está caminando. Sin embargo, la concentración se ve favorecida si solo se realiza una tarea a la vez. Es decir, evitar en la práctica del deporte distractores, soslayar pensar en otros temas que no sean el partido en concreto.

c. Practicar la distracción controlada: Implica hacer pausas en la actividad concentrada, distraerse para descansar y retomar el control de la concentración.

d. Práctica de hábitos saludables del sueño: el descanso nocturno es importante para el rendimiento físico y mental, el deportista debe descansar bien.

e. Evitar el consumo de drogas, alcohol y psicofármacos.

- f. Practica hábitos de alimentación saludables.
- g. Practica ejercicios mentales que potencien la concentración.
- h. Tener metas y objetivos claros.
- i. Establecer horarios adecuados para la práctica deportiva.
- j. Cuidar la salud mental.

### **3.7. VISUALIZACIÓN**

La visualización consiste en recrear experiencias en nuestra mente, ubicándonos en una situación determinada que ha sucedido o que puede suceder. Es más útil cuanto más nos “metamos” en la experiencia, cuantos más estímulos VAC (Visuales, Auditivos y Cenestésicos) podamos usar. De forma que vemos unas determinadas imágenes, objetos, colores, formas, escuchamos los sonidos que hay en esa situación y podemos darnos cuenta de lo que siente nuestro cuerpo: respiración, presión, temperatura, tacto, olores, latidos del corazón... De esta forma no es necesario estar físicamente en una situación concreta, sino que nos transportamos a ella con nuestra mente. (PnlBarcelona, s.f.).

Un estado de relajación adecuado en el deportista es imprescindible para lograr una visualización adecuada y efectiva. Permite la activación adecuada de los sentidos.

El principal beneficio que se obtiene de la visualización o de las imágenes mentales es que se activa el mismo proceso de aprendizaje, como si se practicara realmente ese deporte. El cerebro registra esto como si hubiera pasado. Luego, cuantos más sentidos entren en funcionamiento, cuando se visualiza, es más real la experiencia de la visualización.

Un deportista que domine la técnica de visualización tendrá la capacidad de vivir lo que imagina, apreciando sonidos y colores, siendo similar a mirar un vídeo de sí mismo en el que se convertirá en protagonista y testigo presencial. Tendrá la capacidad de verse a sí mismo en cámara lenta y analizar al detalle los movimientos técnicos de su deporte las veces que sean necesarias. Pero muy importante, todo lo que vea, viva y sienta tendrá que ser con excelente técnica y con una actitud positiva. En el método de visualización están prohibidas las sensaciones de fracaso y frustración, todo debe ser perfecto, de otra forma estaríamos reforzando conductas negativas. Luque (2015).

### 3.7.1 Guía de sesiones de visualización:

Cristhian Fernández Otero (s.f.) ofrece la siguiente guía de visualización:

a. Relajación:

Antes y durante de cada partido el deportista puede restablecer su relación con la aplicación de técnicas de respiración diafragmática por lapsos cortos de 1 o 2 minutos y cerrar los ojos durante la práctica.

b. Visualización de vestuario:

El deportista debe visualizar lo que hace siempre en el vestuario justo antes de salir a jugar. Sentir las emociones que siente habitualmente, ver a sus compañeros alrededor, ver a los técnicos, hablar con los demás, escuchar lo que dicen sus compañeros, fijarse en cada detalle por pequeño que sea. Tiene que visualizarlo como si estuvieses allí.

c. Entrada al campo:

Salir del vestuario al escenario deportivo, ver al rival y esperar a que el árbitro de inicio al encuentro.

d. Jugadas/situaciones de competición:

La práctica deportiva es variable y compleja el rival puede sorprender al deportista con una actitud diferente a la planificada, la visualización permite mantener al deportista relajado y concentrado durante este evento.

### **3.8. COMUNICACIÓN ASERTIVA**

La comunicación asertiva es la habilidad para exponer opiniones o comentarios de forma respetuosa, sin que nadie se sienta ofendido y evitando la posibilidad de que se generen conflictos.

La comunicación asertiva es una forma de comunicar algo a alguien de manera honesta, sin herirle, ni perjudicar su persona. Este tipo de comunicación se puede trabajar para ir mejorándola poco a poco. (Economipedia, s.f.).

La comunicación asertiva en el deporte se refiere a la habilidad de la buena comunicación centrada en el respeto mutuo tanto con compañeros, dirigentes y otros actores del deporte, saber expresar con firmeza nuestras convicciones sin violencia, comunicarse de forma clara y honesta.

La comunicación agresiva es una forma muy habitual de comunicarse dentro el ámbito deportivo, debido a situaciones frustrantes que suceden en los eventos deportivos tales como: derrotas, mala decisión del árbitro, agresiones e insultos por parte del rival, otras veces no hace falta gritar para ser agresivo. Una posición agresiva muchas veces es la de no escuchar a los demás, no atender a sus peticiones, no escuchar sus argumentos. Una posición agresiva es la de no escuchar y no atender a los argumentos de otros, solo imponer nuestras ideas y argumentos.

#### **3.8.1. Cómo ser asertivos**

Según Gamelear (s.f.) para ser una persona asertiva se debería tomar en consideración las siguientes pautas:

- No dejar que otras personas te impongan órdenes si éstas van en contra de tus principios o deseos. Evita que te manipulen.
- La asertividad implica comunicar tu punto de vista sin que nadie te pase por encima, y respetar al mismo tiempo a los demás.
- No dejes que te ofendan o te amenacen. Evita de esta forma situaciones que te causen estrés o ansiedad. La asertividad actúa como una coraza contra las negativas y la humillación, es una actitud hacia el éxito.
- Ser asertivo significa ser abierto para expresar pensamientos, deseos y sentimientos. Anima también a los demás a hacer lo mismo.
- Para ser una persona asertiva debes escuchar las opiniones y los consejos de los demás. Si los consejos son buenos para tu vida, acéptalos. Si no es así, recházalos con delicadeza y no ofenderás a nadie.

Por otro lado, el investigador añade: las Conductas que refuerzan esta habilidad podrían ser las siguientes:

- Acepta responsabilidades y delega.
- Felicita regularmente a los demás por lo que hacen. Admite tus errores y pide disculpas cuando te equivoques.
- No seas conformista, busca nuevas experiencias y alternativas para mejorar tu vida profesional y personal. Es lo que necesitas para alcanzar la felicidad. Gamelear (s.f.).

### 3.8.2 Características de la comunicación asertiva

Sobre este aspecto González (2021) establece que se debería tomar en cuenta algunas características de esta actitud

Ser claros y concretos. Decir específicamente lo que queremos. Si solo se limita a insinuar, corre el riesgo de ser mal interpretados por los demás.

Ser breves. Ya lo dice el adagio popular “lo bueno, si breve, dos veces bueno”. Si se argumentan extensa y constantemente, los argumentos perderán peso.

Disculparse, cuando es necesario, está bien: si se hace reclamos legítimos, las excusas sobran; de otra manera, parecerá que nos sentimos culpables y nos veremos inseguros. No obstante, siempre debemos hablar con respeto. Gonzales (2021).

### **3.9 JUEGOS NACIONALES UNIVERSITARIOS**

#### **3.9.1. Juegos Nacionales Universitarios (estudiantes)**

Los Juegos Nacionales Universitarios son competencias convocadas por la Confederación Universitaria Boliviana. En ellos, participan las universidades del Sistema Nacional Universitario y también universidades privadas. Antes se realizaban cada cuatro o 5 años. En esa primera etapa, solo participaban las universidades estatales. ·Por ejemplo, el año 1985 se realizó en la ciudad de Cochabamba, el año 1989 en la ciudad de La Paz.

Desde el año 2013 se realizaron ya de forma anual. Esa gestión todavía solo participaron las universidades del Sistema Nacional Universitario. Ya desde el año 2014 los juegos nacionales universitarios contaron con la participación de las universidades privadas. Estos juegos se denominaron: “Juegos Nacionales Universitarios Abiertos” y se llevaron a cabo de forma consecutiva hasta el año 2019, es decir, hasta antes de la pandemia.

La Universidad Mayor de San Andrés participó en todos los campeonatos excepto el año 2017, en el transcurso de su participación, desde el año 2013 logro dos títulos de campeón gano en Tarija 2013 y la Paz 2016.

#### 3.9.1.1 Disciplinas deportivas de los Juegos Nacionales Universitarios Abiertos

- Ajedrez
- Atletismo
- Basquetbol
- Biquini
- Frontón
- Futbol
- Futsal
- Levantamiento de Pesas
- Natación
- Racquetbol
- Tenis de Mesa
- Voleibol
- Voleibol de Playa
- Taekwondo
- Fisicoculturismo
- Potencia
- Box

Tanto en las disciplinas individuales como de conjunto tienen las categorías de damas y varones.

#### 3.9.1.2 Premiación

La premiación tiene la modalidad de juegos olímpicos, en cada disciplina se juegan tres medallas:

- Primer Lugar            Medalla de Oro
- Segundo Lugar        Medalla de Plata
- Tercer Lugar           Medalla de Bronce

El ganador de los juegos se decide por el medallero

#### 3.9.1.3. Deportistas

Los deportistas participantes tienen como requisito ser universitarios. Para su habilitación deben contar con los siguientes documentos:

- Matrícula Universitaria vigente
- Carnet de Identidad
- Certificado médico

Los participantes pueden ser deportistas federados, aquellos que son selección Bolivia o deportistas aficionados. Todos compiten por igual en las distintas competencias.

#### 3.9.1.4 Sanciones

Con el fin de mantener la disciplina, el respeto y el buen desarrollo del torneo, estos eventos cuentan con un sistema disciplinario. El mismo sanciona el consumo de bebidas alcohólicas y cualquier acto de agresión. También prohíbe cualquier muestra político partidaria.

#### 3.9.1.5 Delegaciones

Cada universidad puede acreditar como 270 integrantes:



1 presidente

- 211 deportistas
- 1 reina del deporte
- 26 Directores Técnicos
- 26 Delegados
- 1 Medico
- 5 Quinesiólogos

En el caso de la Universidad Mayor de San Andrés participa con delegación completa. Los integrantes de la delegación reciben por concepto de viáticos la suma de 1800 bolivianos. Con el mismo, solventan su estadía, su alimentación y otros gastos. Cuando los juegos se realizan en el interior del país los viajes son por vía aérea. Si los juegos se realizan en la ciudad de La Paz, no cuentan con viáticos.

Asimismo, los deportistas cuentan con una resolución de rectorado para el permiso correspondiente y, en algunas disciplinas, los ganadores clasifican a torneos internacionales universitarios.

### 3.9.2 Juegos Nacionales Universitarios de Docentes

Los docentes también tienen sus juegos deportivos. Estos, son convocados por la Confederación Universitaria de Docentes de Bolivia

Las disciplinas deportivas son:

- Ajedrez
- Atletismo

- Basquetbol
- Frontón
- Futbol
- Futsal
- Natación
- Racquetbol
- Tenis de Mesa
- Voleibol

Tienen las categorías:

- Damas
- Varones

Del mismo modo se establece Categorías por Rango de Edad

- Libre 26 - 40
- Senior 41 - 50
- Master 51 - + -

El último torneo nacional de docentes universitarios de Bolivia se realizó en la ciudad de La Paz el año 2019. En dicho evento, la Universidad Mayor de San Andrés se coronó campeón de los mencionados juegos.

Los juegos nacionales universitarios de docentes de Bolivia se realizan cada 2 años y en distintas sedes.

### 3.9.3. Juegos Nacionales Deportivos de Trabajadores Universitarios

En estos juegos participan los deportistas que trabajan como administrativos en las distintas universidades. Estos juegos, también, tienen una modalidad parecida a los anteriores juegos.

#### Disciplinas deportivas

- Ajedrez
- Atletismo
- Basquetbol
- Frontón
- Futbol
- Futsal
- Natación
- Racquetbol
- Tenis de Mesa
- Voleibol

Tienen las categorías:

- Damas
- Varones

El último torneo que ganaron los administrativos de la Universidad Mayor de San Andrés fue en el torneo realizado en la ciudad de La Paz el año 2016. Estos juegos se realizan cada 2 años y en distintas sedes.

La organización de los torneos pre-clasificatorios, selección de deportistas y la preparación de las selecciones está a cargo de los instructores de la Sección Deportes Asimismo, cuando la UMSA es sede de algunos de estos juegos, es la Sección Deportes la que está a cargo de la organización del evento, tanto en docentes, estudiantes y administrativos.

### **3.10. CRONOGRAMA DE APLICACIÓN DEL TRABAJO DE INTERVENCIÓN**

<b>TEMA 1</b>		
<b>AUTOCONOCIMIENTO</b>		
LUNES	13 de septiembre 2021	horas 12,00 a 13,00
Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.		
MARTES	14 de septiembre	horas 12,00 a 13,30
Exposición presentación del tema.		
Según Enriqueta Ambriz: “Conocerse a sí mismo es el primer paso para alcanzar una vida llena y satisfactoria. El concepto que tenemos de nosotros mismos es determinante en todo lo que hacemos, incluido el aprendizaje.”		
MIÉRCOLES	15 de septiembre	horas 12,00 a 14,00
Dinámica de grupos en relación al tema.		

<b>TEMA2</b>	
<b>AUTOCONFIANZA</b>	
JUEVES 16 de septiembre	horas 12,00 a 13,00
Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.	
VIERNES 17 de septiembre	horas 12,00 a 13,30
Exposición presentación del tema.	
Según Francisco José Pulido, "La autoconfianza consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder esta puede traducirse en expectativas realistas sobre un fin que se persigue o desea conseguir de lo cual se está convencido"	
LUNES 20 de septiembre	
Dinámica de grupos en relación al tema.	
<b>TEMA 3</b>	
<b>MOTIVACIÓN</b>	
MIÉRCOLES 22 de septiembre horas 12,00 a 13,00	

<p>Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.</p>
<p>JUEVES 23 de septiembre      horas 12,00 a 13,30</p> <p>Exposición presentación del tema.</p> <p>Según Daniel Rodríguez Alfonso, “La motivación se define como el proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe porque, respecto a que se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza”</p>
<p>VIERNES 24 de septiembre      horas 12,00 a 1,400</p> <p>Dinámica de grupos en relación al tema.</p>
<p><b>TEMA 4</b></p>
<p><b>TEMA ATENCIÓN</b></p>
<p>LUNES 27 de septiembre      horas 12,00 a 13,00</p> <p>Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.</p>
<p>MARTES 28 de septiembre      12,00 a 13,30</p> <p>Exposición presentación del tema.</p> <p>Reategui (1999) señala que “la atención es un proceso discriminativo y complejo que acompaña todo el procesamiento cognitivo, además es el responsable de filtrar</p>

información e ir asignando los recursos para permitir la adaptación interna del organismo en relación a las demandas externas”.
<p>MIÉRCOLES 29 de septiembre      12,00 a 14,00</p> <p>Dinámica de grupos en relación al tema.</p>
<b>TEMA 5</b>
<b>TEMA CONCENTRACIÓN</b>
<p>JUEVES 30      horas 12,00 a 13,00</p> <p>Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.</p>
<p>VIERNES 1      horas 12,00 a 13,30</p> <p>Exposición presentación del tema.</p> <p>Según Miguel Morilla Cabezas, “La concentración es uno de los aspectos esenciales para alcanzar el máximo nivel y para el que cada deportista está capacitado. El componente principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención”</p>
<p>LUNES 4      horas 12,00 a horas 14,00</p> <p>Dinámica de grupos en relación al tema.</p>
<b>TEMA 6</b>

<b>TEMA VISUALIZACION</b>	
MARTES 5	horas 12,00 a 13,00
Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.	
MIÉRCOLES 6	horas 12,00 a 13,00
Exposición presentación del tema.	
Según Laura Royo, "Consiste en imaginar situaciones que deseas vivir y proyectar al futuro para vivir mejor el presente. Se trata de pensar en imágenes de manera clara y nítida viéndote a ti mismo en esas situaciones y sensaciones deseadas"	
JUEVES 7	
Dinámica de grupos en relación al tema.	horas 12,00 a 14,00
<b>TEMA 7</b>	
<b>COMUNICACIÓN</b>	
VIERNES 8 de octubre	horas 12,00 a 13,00
Aplicación de test para evaluar el conocimiento previo de los deportistas respecto al tema.	
MARTES 12 de octubre	horas 12,00 a 13,30
Exposición presentación del tema.	



Según J. Ferrer. “La comunicación asertiva se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Esto implica que la comunicación asertiva es la vía adecuada para interactuar con las personas.”

MIÉRCOLES 13 de octubre      horas 12,00 a 14,00

Dinámica de grupos en relación al tema.

Test de evaluación sobre el conocimiento adquirido por parte de los deportistas.  
horas    14,00 a 15,00

## **CAPITULO IV: RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN**

### **4.1 DEPORTISTAS**

El grupo humano con que se trabajó el programa de implementación de habilidades psicológicas es de 20 deportistas de la Sección Deportes de la Universidad Mayor de San Andrés. Fueron deportistas de ambos sexos: masculino y femenino comprendidos entre 18 a 26 años de edad, de distintas disciplinas deportivas tanto individuales como de conjunto. Tienen como característica común haber representado a la Universidad Mayor de San Andrés en los Juegos Nacionales Universitarios.

En las siguientes tablas se presenta información obtenida de los deportistas. La misma se clasifica en función a: su edad, tiempo de practicar el deporte, sexo, logros obtenidos, rendimiento académico y deportistas que cuentan con beca comedor.

Tabla 1 Edad de los deportistas

<b>EDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>
19 – 20	2
21 – 22	3
23 – 24	7
25 – 26	8

Tabla 2 Tiempo de practicar el deporte

<b>TIEMPO DE PRACTICAR EL DEPORTE</b>	<b>CANTIDAD</b>
2 a 4 años	2
4 a 6 años	6
6 a 8 años	8
8 a 10 años	4

Tabla 3 Sexo de los deportistas

<b>SEXO</b>	<b>CANTIDAD</b>
Femenino	11
Masculino	9

Tabla 4 Logros obtenidos por los deportistas

<b>Juegos Nacionales Universitarios</b>	<b>Deportes Individuales</b>	<b>Deportes de conjunto</b>
Oro 1er lugar	7	13
Plata 2do lugar	3	2

Bronce		
3er lugar	2	2

Tabla 5 Rendimiento académico de los deportistas

Titulados	3
Egresados	4
Estudian más de 6 años	9
No tienen materias aprobadas	4
Cambio de carrera	3
Segunda carrera	2

Tabla 6 Deportistas que cuentan con beca comedor

Beca comedor	1
--------------	---

#### 4.2 APLICACIÓN DE TEST PREVIO

Se convocó a los deportistas integrantes del programa de intervención de habilidades psicológicas deportivas, para presentar el test de conocimiento previo indicando y aclarando dudas al respecto del mismo. Se les pidió sinceridad al responder y se procedió a su aplicación. (Ver anexo 1)

### 4.3 RESULTADOS DEL TEST

Nro.	PREGUNTA	RESPUESTAS	
		NÚMERO DE DEPORTISTAS QUE RESPONDIERON: SI	NÚMERO DE DEPORTISTAS QUE RESPONDIERON: NO
1	¿Sabes qué es la psicología del deporte?	20	0
2	¿Conoces la preparación psicológica?	6	14
3	¿En tu preparación, aparte de la técnica y física, entrenas la preparación psicológica?		20
4	¿Debería estar incluida la preparación psicológica en los entrenamientos?	20	
5	¿Cree que el entrenamiento psicológico mejoraría el rendimiento?	18	2
6	¿Sabes qué es el autoconocimiento?	4	16

<b>7</b>	¿Has trabajado tu autoconocimiento alguna vez?	2	18
<b>8</b>	¿Tienes un auto concepto claro de ti mismo?		20
<b>9</b>	¿Crees que autoconocimiento mejoraría tu rendimiento deportivo?	18	2
<b>10</b>	¿Debería estar incluida en la preparación deportiva talleres de autoconocimiento?	20	
<b>11</b>	¿Sabes qué es la autoconfianza?	14	6
<b>12</b>	¿Sabes cómo debería trabajarse la autoconfianza?		20
<b>13</b>	¿En tu práctica deportiva diaria aplicas la autoconfianza?	2	18
<b>14</b>	¿Has trabajado en el tema de autoconfianza deportiva?	2	18
<b>15</b>	¿Crees que la autoconfianza mejoraría tu rendimiento deportivo?	16	4
<b>16</b>	¿Sabes qué es la motivación en el deporte?	8	12

<b>17</b>	¿Te sientes motivado para mejorar en tu disciplina deportiva?	20	
<b>18</b>	¿Tu motivación personal viene de ti mismo?	18	2
<b>19</b>	¿Siente que te motivan otros, el instructor o la institución?	10	10
<b>20</b>	¿Una buena motivación mejoraría tu rendimiento deportivo?	20	
<b>21</b>	¿Sabes lo que significa la atención en el deporte?	8	12
<b>22</b>	¿Has trabajado en el tema de atención deportiva?	2	18
<b>23</b>	¿Conoces técnicas de atención deportiva?		20
<b>24</b>	¿Debería estar incluido en tu preparación el tema de atención deportiva?	20	
<b>25</b>	¿Crees que conocer la habilidad de la atención mejoraría tu rendimiento deportivo?	16	4
<b>26</b>	¿Sabes qué es la concentración en el deporte?	8	12

<b>27</b>	¿Has trabajado, en tu entrenamiento el tema de concentración en el deporte?		20
<b>28</b>	¿Conoces técnicas de concentración en el deporte?		20
<b>29</b>	¿Debería estar, en tu preparación las técnicas de concentración?	20	
<b>30</b>	¿Crees que entrenar la concentración mejoraría tu rendimiento?	20	
<b>31</b>	¿Sabes qué es la visualización en el deporte?	4	16
<b>32</b>	¿Conoces las técnicas de visualización en el deporte?		20
<b>33</b>	¿Has trabajado en el tema de visualización en el deporte?		20
<b>34</b>	¿Debería estar incluida en tu preparación la técnica de visualización?	20	
<b>35</b>	¿Crees que entrenar la visualización mejoraría tu rendimiento?	20	



<b>36</b>	¿Sabes qué es la comunicación asertiva?	2	18
<b>37</b>	¿Has trabajado el tema de comunicación asertiva?		20
<b>38</b>	¿Conoces las técnicas de comunicación asertiva?		20
<b>39</b>	¿Debería estar incluido en tu preparación el tema de la comunicación asertiva?	20	
<b>40</b>	¿Saber y entrenar la comunicación asertiva mejoraría tu rendimiento?	16	4

#### **4.4. DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS DEL TEST DE CONOCIMIENTO PREVIO**

TEMA	SABEN	TRABAJARON EN EL TEMA ANTERIORMENTE
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	20	0
AUTOCONOCIMIENTO	16	2

AUTOCONFIANZA	14	4
MOTIVACIÓN	8	10
ATENCIÓN	8	2
CONCENTRACIÓN	8	0
VISUALIZACIÓN	4	0
COMUNICACIÓN	2	0

Se observa que todos los deportistas saben lo que es la psicología del deporte, pero desconocen el entrenamiento mental. En la totalidad de los encuestados no han trabajado esta área. Un buen número estima que debería incluirse en su preparación y en su gran mayoría creen que ayudaría a mejorar en su rendimiento.

Respecto al tema de autoconocimiento la mayoría no conoce el tema, muy pocos han trabajado, en el tema de auto concepto. Ninguno de los deportistas tenía una idea clara. La mayoría de los deportistas estima que debería estar en su preparación y que un buen autoconocimiento mejoraría su rendimiento deportivo.

Respecto al tema de autoconfianza, aunque la mayoría conoce el termino en su totalidad los deportistas indican no saber el cómo trabajar la autoconfianza. También pocos indican aplicar este tema en su práctica deportiva. La mayoría indica que este

tema debía estar incluido en su entrenamiento y en su totalidad afirman que mejoraría su rendimiento.

Respecto al tema de motivación, un buen número de deportistas conocen acerca del mismo e indican que se sienten motivados a mejorar. Su motivación es propia. La mitad piensa que también son motivados por los instructores y la institución a la que pertenecen y en su totalidad piensan que con una buena motivación mejoraría su rendimiento.

Respecto al tema de atención, un buen número conoce el tema, aunque pocos lo han practicado. Todos indican que desconocen las técnicas de atención. En su totalidad creen conveniente incluir en su preparación y varios piensan que mejorarían su rendimiento.

En el tema de concentración en el deporte muchos indican conocer el mismo, aunque todos afirman no haber trabajado el tema. Por otro lado, desconocen cualquier técnica de concentración. Todos indican que debía ser parte de su preparación porque en su totalidad piensan que ayudaría a mejorar su rendimiento.

Cuando se habló de visualización, algunos deportistas indicaron conocer el tema. Empero todos afirman no haber trabajado este tema en su preparación. Por ello, desconocen sus técnicas y todos indican que debía estar incluida en su preparación. Dan por hecho que sería una ayuda para su rendimiento.

La comunicación asertiva es poco conocida. Ninguno de los deportistas ha trabajado este tema de comunicación. Todos indican desconocer las técnicas de la comunicación asertiva. Afirman también, en su totalidad, que debía incluirse en su preparación y un buen número cree que mejoraría su rendimiento.

En síntesis, los resultados de este test previo, indican lo siguiente:

Aunque los deportistas saben lo que es la psicología del deporte, la gran mayoría no ha trabajado la preparación psicológica. Por ello, desconocen las habilidades

psicológicas. En ese contexto, consideran, una mayoría, que debía incluirse en su preparación. Finalmente, en su mayoría creen que entrenar las habilidades psicológicas mejoraría su rendimiento.

## **4.5 DINÁMICAS**

### 4.5.1 Dinámica: Autoconocimiento

Se trabajó el término: ¿Quién soy yo?

Una pregunta que pareció sorprender a todos. Respecto a esta interrogación los deportistas expresaron:

Una deportista expresó: “Soy una deportista, una estudiante”.

Tras esto otro respondió: “soy una maravillosa creación de Dios”.

Otro deportista respondió: “Un ser humano único irrepetible sin par”

Analizando las repuestas la mayoría coincidió que las repuestas estaban acertadas.

Cuando se pasó analizar la importancia del autoconocimiento, la mayoría dijo que era muy importante porque, entre otras cosas, les ayudaría a planificar mejor su vida en general, a corregir errores y a mejorar en todo aspecto.

Algunas de las actitudes relacionadas con la práctica deportiva. Los deportistas expresaron:

“Cuando mis compañeros fallan durante un partido suelo perder seguridad”.

“Un rival superior me acompleja y hace que yo rinda menos”.

“Muchas veces me molesta la preparación física reniego en mi interior no le digo a nadie”.

“Muchas veces hago planes de estudio, de entrenamiento, pero no resultan a veces no puedo cumplir porque se presenta un partido o me invitan a una fiesta”.

“A veces quisiera dejarlo todo y dedicarme únicamente a mis estudios, pero resulta que siempre vuelvo, y como gano y me va bien, recibo el apoyo de mis compañeros. El profe me felicita y estoy ahí y me estoy retrasando en mis trabajos a veces siento que solo sirvo para esto”.

“A mí me molesta, por otra parte, que mis padres no aprueban que yo juegue, quieren que deje el deporte y yo realmente no sé qué hacer”.

“En mi deporte sé que tengo que trabajar técnicamente un área, aunque estoy consciente, lo planificó a la hora que tengo realizarlo no lo hago prefiero entrenar la parte que más sé”.

“Llevo siete años en la universidad y todavía estoy en tercer año de mi carrera y en esto mucho tiene que ver la práctica de mi deporte. Recuerdo el año en que hice medalla de oro, los de la Sección Deportes no consiguieron el permiso en mi carrera aunque mandaron notas, fueron a hablar, no logre solucionar mi situación y yo perdí tres materias. Llama la atención que habiendo un resolución de rectorado, esta, no se cumpla, porque el docente hace caso omiso de esa resolución y aunque en principio pienso no volver a jugar, después vuelvo a los entrenamientos, seguí participando y volví a clasificar y en los juegos gane medalla de oro”.

“Quiero mejorar en mis estudios y planifico para poder aprobar materias y no me resulta lo planificado. Para mi es importante aprobar para obtener una beca deportiva y no puedo lograrlo porque no tengo materias aprobadas. Aunque en Deportes trataron de ayudarme por que gane un campeonato, pero no logro calificar porque no tengo el número de materias aprobadas”.

“En el transcurso del partido suelo enojarme mucho cuando una compañera se equivoca y a veces ese enojo va más allá del partido. Aunque soy consciente de que debo mejorar esta actitud, pero lo vuelvo a repetir”.

“Discuto mucho con el árbitro por causa de una sanción injusta, aunque voy predispuesta a no repetir esta actitud vuelve suceder. A veces me expulsan y me siento culpable, sobre todo, cuando pierde mi equipo”.

#### Resultados preguntas abiertas

El grupo de deportistas llegó a la conclusión de que era importante conocerse a sí mismo, para no repetir errores. Asimismo, están conscientes de sus debilidades, situaciones que tratan de superar, Por otro lado, también consideran importante conocer sus fortalezas y debilidades e indican que es importante un establecimiento de metas: tener objetivos claros y trabajar por ellos.

#### 4.5.2 Dinámica: Autoconfianza

“Si tenemos confianza estaremos más relajados ante posible presión, por lo que tendremos un pensamiento positivo. Un jugador confiado estará más relajado a la hora de lanzar una bola. Mientras, un jugador con poca confianza se siente como ‘agarrado’ a la hora de jugar la bola”.

Respecto a este concepto los deportistas expresaron:

“Durante el juego tener confianza en uno mismo y en los compañeros es lo más importante. Cuando se tiene confianza todo parece favorecer. Incluso la suerte si es que hay suerte parece estar de nuestro lado”.

“La confianza se da cuando un compañero hace buenas jugadas nos parece animar a todos”.

“También se da cuando enfrentamos a un rival aparentemente inferior pareciera que nuestras capacidades crecen”.

“Pueden ser muchos los factores que hace que uno tenga confianza o no. Lo cierto es que uno entra confiado al juego y directamente no se trabaja este aspecto”.

“Cuando hay confianza, las fuerzas parecen crecer. Uno tiene más energía. Esto último favorece mucho al rendimiento en general y como consecuencia por lo general el resultado es bueno”.

“A veces un rival superior influye en la confianza, su técnica, su seguridad hace que mi juego vaya decreciendo. Pareciera que le favorece todo y comienzan las dudas. Los compañeros comienzan a equivocarse y se da lo que uno temía, un mal resultado”.

“También el exceso de confianza es malo. Esto último, hace que uno se relaje permitiendo que el rival crezca. Sucede muchas veces, que cuando esto sucede ya no hay forma de revertir porque uno pierde seguridad en su juego”.

“Pasa también que se pierde confianza cuando el balón no entra en el arco contrario y en jugada casual el otro equipo marca. Se sigue dominando pero no resulta. La situación empeora con el pasar del tiempo. Esto disminuye en mucho la autoconfianza”.

“Entonces la confianza en uno mismo es determinante. Tiene influencia directa en el juego y su resultado”.

Este tema, pese a su importancia, ha sido trabajado muy poco por no decir nada. En la mayoría de los casos es el director técnico quien dice algo. Con frases como: “ustedes son los mejores”, “vamos a ganar”, “creo en ustedes” buscan motivar a sus pupilos. Pero nunca se ha trabajado directamente con un psicólogo.

## Resultados preguntas abiertas

Aquí se puede rescatar un importante aspecto de la autoconfianza. Es el auto diálogo. Darse mensajes positivos y eliminar los negativos.

“Debemos estar motivados, hacer las cosas de la mejor manera posible si hacemos las cosas bien, llegaremos a la final y ganaremos el torneo, debemos tener un dialogo interno positivo”. Pensamientos como “este solo es un mal rato, pasará y me impondré soy un mejor jugador”. Esto permitiría una mejor concentración. Sin embargo, se hace difícil cuando la presión es alta.

Es muy importante la autoconfianza. Incluso permite esforzarse más. Pareciera que un nivel de confianza alto aumenta nuestras fuerzas y nuestras capacidades.

Lo ideal sería dominar este aspecto y la autoconfianza no disminuye ante las adversidades propias del juego. Asimismo, no se debe confiar con ningún rival. Se debe estar concentrado de principio a fin y respetar al rival cualquiera sea su nivel o posición en la tabla. Una predisposición así eleva la concentración y los niveles de autoconfianza. Al entrar en juego, se debe estar convencido de que se dará lo mejor de uno, que se tiene la capacidad, que se esforzará al máximo trabajando. Como consecuencia el resultado será la victoria.

Se debe evitar las dudas. Estas, desconcentran y no permiten tomar decisiones durante el juego. En el partido mismo la velocidad de acción y pensamiento es importante. La autoconfianza debe ser real. No se debe subestimar a ningún rival por pequeño que sea considerado. Una actitud relajada es un peligro a la hora del juego.

También se debe tomar en cuenta que la autoconfianza sola no gana. Se debe trabajar para tener un buen rendimiento físico y se debe considerar la capacidad y el talento del adversario. Acorde a esto se planteará una estrategia inteligente.



#### 4.5.3 Dinámica: Motivación

“Motivación es la combinación entre los deseos y energías de la persona para alcanzar una meta. Las personas pueden ser motivadas por creencias, valores, intereses, miedos, entre otras causas o fuerzas”.

En relación a este concepto los deportistas expresaron:

“Mi principal motivación por el cual practico mi deporte es que me gusta y lo bueno para mi es que puedo ganar”.

“También podría señalar que prepararme para representar a la U en los juegos me entusiasma mucho. Entreno fuerte para conseguir el primer lugar. Yo creo que también mis compañeros lo hacen. Otro motivo es que pueda conseguir una beca que pueda ayudarme porque tengo dificultades económicas”.

“Me gusta mucho jugar, competir y ganar. Es lindo subir al podio, hacer medalla de oro, para eso entrenamos muy duro”.

“Aunque esto es un gran esfuerzo para nosotras aparte del físico o técnico, ya que tenemos que pagar nuestro pasaje, nuestra alimentación, el agua no recibimos ningún apoyo en esta etapa. Muchos buenos jugadores abandonan los entrenamientos por que la carga es bastante pesada”.

“Nos quedamos casi los mismos deportistas. Muchos buenos jugadores se van porque realmente su situación no les permite seguir con el trabajo. Sería importante contar con los mejores deportistas. Con ellos, quizá alcanzaríamos mejores resultados”.

“El “profe” si nos anima, es como, una palmadita en la espalda, sigamos adelante y no está mal. Pero lo que requerimos es apoyo, para solventar nuestros entrenamientos. Todos los deportistas debíamos contar, por lo menos

con una beca, situación que se hace muy difícil de conseguir ya que tiene una serie de requisitos que son difíciles de cumplir”.

“Entonces no podemos hablar de una motivación que viene de afuera, al contrario toda esta situación no es motivante. En mi caso tampoco cuento con el apoyo de mi familia a ellos les gustaría que estudie más y que deje el deporte. Otro problema que se presenta es cuando viajamos a los torneos. No podemos conseguir el permiso en nuestras carreras. Antes de los viajes se nos informa que hay una resolución de rectorado que no tendremos problema pero resulta que al docente no le importa y perdemos la materia por toda situación muchos jugadores desisten de participar”.

“Toda esta situación es repetitiva, los instructores y el jefe de sección hacen poco al respecto, alguien tendría que solucionarnos este problema de los permisos”.

#### Resultados preguntas abiertas

Sería importante para los deportistas que se resolviera estos problemas. Se tendría una mejor representación. “Los deportistas entrenaríamos más y en la seguridad de que no vamos a tener inconvenientes con nuestros estudios, eso sí sería motivante”.

#### 4.3.4 Dinámica: Atención

“La capacidad de controlar aspectos del proceso cognitivo, como el mantenimiento del foco atencional en determinada tarea, es uno de los factores relevantes para alcanzar una actuación óptima en el deporte”

En relación a este concepto los deportistas expresaron:

“Estar atentos durante todo el partido parece imposible siempre se presentan situaciones que distraen por ejemplo una mala decisión del árbitro, los comentarios de la gente que está viendo el partido, cuando el rival comete faltas

o nos insulta, situaciones exteriores que son potencialmente distractoras también podríamos señalar cuando vienen pensamientos negativos como ser: la suerte le favorece, voy a perder, juega muy bien no podre con él, hoy día no me sale nada”.

“El tema de atención es de mucha importancia con frecuencia sucede que una desatención en un instante es la causa de la derrota, conocedores de esta situación tratamos siempre de estar atentos durante todo el juego, aunque no sabemos con precisión el cómo mantener la atención”.

#### Resultados preguntas abiertas

“Lo primero que entendemos de esta habilidad de la atención, es que debemos de evitar prestar atención a los estímulos externos y debemos focalizarnos más en lo que estamos haciendo e internamente debemos evitar los pensamientos negativos”. “tener un auto diálogo positivo ya que un pensamiento negativo es también un factor de distracción”.

Con todo, el tema de la atención se debe trabajar mucho, al ser un factor psicológico difícil de controlar.

#### 4.3.5 Dinámica: Concentración

“La capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importantes para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, ya sea que este a nivel de deportes individuales o de equipo, de base o de elite”.

En relación a este concepto los deportistas expresaron:

“A menudo escuchamos por parte del instructor que debemos estar concentrados pero este aspecto no lo trabajamos quizá porque, se da por

entendido que así lo haremos y que cuando estamos en el partido, lo desarrollamos de forma natural, eso cuando no tenemos inconvenientes con el rival ni tenemos un resultado adverso, la situación parece cambiar completamente en situaciones de presión, el poner atención se hace difícil y los errores se suceden uno tras otro, y pocas veces se puede revertir esta situación”.

#### Resultados preguntas abiertas

“Es muy importante trabajar la concentración porque para poder hacer las jugadas tal como lo hicimos en los entrenamientos debemos estar concentrados de principio a fin”. “Es lo que se pretende, pero en los hechos ya en el juego mismo es muy difícil”.

Este es un aspecto que se debería trabajar de una manera profunda y seria.

#### 4.3.6 Dinámica: Visualización

Siempre en las visualizaciones la actitud personal debe ser positiva, reforzando las mismas con palabras de auto convencimiento tal como “puedo”, “lo consigo”, “lo lograré”, bien, es lo mejor”, “sirve para ganar”, o cualquier otra palabra que le permita “auto observarse” y “auto motivarse”.

En relación a este concepto los deportistas expresaron:

“En el curso del juego, algunas veces vienen pensamientos negativos, tras jugadas que no resultan se espera, como sucede cuando el balón no quiere entrar en el arco contrario, se ha estrellado dos veces el poste, entonces viene a la mente: la suerte está negando, seguro es para perder y cosa curiosa, toda vez que tengo este pensamiento se cumple y perdemos”.

“Muchas veces la duda surge cuando encontramos un rival que opone una férrea resistencia, esta situación suele desanimar y vienen pensamientos como: vamos a perder, y así sucede”.

“Hacer un entrenamiento imaginario parece interesante, me imagino recibiendo el balón, ya me fijé como están ubicados los defensores hago un amague y estos se desubican y quedo solo frente al Arco, finalmente coloco el balón lejos del alcance del portero convertido, hice muchas veces esto, es como un esquema”.

“Me imagino encestando de tres”

“Recibí el balón y apunto, logro apuntar y el balón entra, entrene muchas esta jugada y está en mi mente como desmarcarme, pararme y finalmente lanzar”.

“Me imagino jugando la final del torneo, de ajedrez a mi rival, se cuál es su apertura favorita estoy preparado, incluso para una probable sorpresa, pero imagino que jugará de acuerdo a lo que yo planifique, estamos ya en la partida, mi cálculo previo fue preciso: el plantea su apertura favorita y yo tengo preparada la respuesta, todo transcurre por el camino conocido, siento que él ya está incomodo, no puede mantener el equilibrio, comete un error y su posición se hace difícil ,mi juego es muy seguro, mis cálculos son precisos no se me va ninguna jugada, mi rival producto de la presión y seguridad con que jugué comete el error definitivo gane una partida relativamente fácil, el mérito estuvo en que estuve acertado cuando imagine ,como iba jugar, en este caso el conocer a mis rivales y sus características sirvió de mucho, para esto: en mi preparación hice un estudio de todos mis posibles rivales y estuve acertado en el cálculo previo”.

#### Resultados preguntas abiertas

El visualizar las jugadas es muy importante porque permite desarrollar las jugadas de una manera planificada, evita las sorpresas, también da iniciativa y seguridad, porque en los juegos y competencias gana el que logra imponer su juego, con un esquema bien trabajado para el rival le es difícil reaccionar.

#### 4.3.7 Dinámica: Comunicación

En las técnicas de comunicación asertiva se trabajó el concepto:

“La asertividad se define como la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando expresar nuestros deseos sin atentar contra los demás. Negociando con ellos su cumplimiento”.

En relación a este concepto los deportistas expresaron:

“Uno de los momentos más difíciles para comunicarse con los compañeros de equipo es durante el transcurso de un partido importante, tipo final o semifinal, cuando se está ganando y las cosas van saliendo bien casi no hay ninguna dificultad, casi todo el equipo actúa de una manera serena, se utiliza términos bien, incluso se pasa por alto algunos errores, la situación suele cambiar completamente cuando se está perdiendo, se vuelve difícil, en principio uno trata de alentar a un compañero que comete un error pero cuando la situación no mejora todos parecen perder la calma y se comienza a utilizar un lenguaje agresivo con palabras soeces, algunas veces esta forma parece funcionar ya que suele revertir un resultado, pero en mayoría de los casos viene la derrota y con ello la pérdida de un campeonato o el pase a la final”.

“En una situación así es muy común utilizar un lenguaje agresivo y lo difícil parece ser utilizar un lenguaje asertivo”.

Citamos algunas las frases comunes:

“Llegas tarde al entrenamiento, eres irresponsable perjudicas”.

“Por qué no pasas el balón, ¿eres egoísta?”.

“¿Por qué te quedas mirando? Marca”.

“No te quedas mirando, juega”.

“¿Estas mal? salte, pedí tu cambio”.

## Resultados preguntas abiertas

Entonces trabajando esta área se debería expresar del siguiente modo:

“Me gustaría que todos empecemos juntos somos, un equipo y debíamos actuar así, a mi gustaría contar contigo desde el principio de la práctica, ¿hay algún motivo por el cual no estuviste en hora?”.

“Tu jugada es buena si pasas al compañero mejor ubicado le sacamos provecho y ganamos”.

“Si nos colaboramos mutuamente en la marca y nos esforzamos tendremos mejores resultados”.

“Si te descuidas y no pones atención, damos ventaja al rival”.

“Quizá no sea un buen día para ti, si no te sientes bien dilo”.

“Esta forma de comunicación contribuiría a una mejor interrelación en el equipo. Claro, también habría que analizar el porqué de la derrota. Puede ser un equipo mejor dotado en aspecto técnico, físico, y psicológico. Quizá no dimos todo de nosotros, hubo muchas desatenciones, pueden ser muchas las causas, pero trataremos siempre de mejorar dando de nosotros lo mejor”.

“Todos quisiéramos un mejor trato en la vida, en general minimizar los conflictos, que se nos traten bien, respetar a los demás y también ser respetados y la comunicación asertiva es una habilidad que debemos desarrollar y mejorar permanentemente”.

## **4.6 APLICACIÓN DEL TEST POSTERIOR AL DESARROLLO DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS**

Posterior a los talleres y dinámicas se aplicó un test para valorar los resultados de la intervención. (Ver anexo 2)

### Resultados

PREGUNTAS	NUMERO DE DEPORTISTAS QUE RESPONDIERON:	NUMERO DE DEPORTISTAS QUE RESPONDIERON:	NUMERO DE DEPORTISTAS QUE RESPONDIERON:
	SI	NO	NO SE
¿Crees que los conocimientos que adquiriste te ayudarán a mejorar tu rendimiento deportivo?	18		2
¿Para tus futuras competencias te prepararás psicológicamente?	20		
¿Conoces cómo es una preparación integral?	16		4
¿Te sientes motivado para investigar más sobre el entrenamiento Mental?	18		2
¿El entrenamiento psicológico debe	20		



hacerlo un psicólogo del deporte?			
¿Las instituciones deportivas debían trabajar con un equipo multidisciplinario?	20		
¿Piensas que una buena preparación psicológica ayuda a rendir mejor en la competencia?	16		4
¿Durante la preparación, física, técnico, táctica y psicológica también debía hacerse un seguimiento social?	12	8	
¿Para lograr un rendimiento académico adecuado y practicar tu deporte crees que necesitas	10	2	8

orientación psicológica?			
¿Los deportistas debían contar con mayor apoyo por parte de las autoridades para no tener dificultades en su práctica deportiva?	20		
¿Los deportistas competitivos deberían contar con una beca deportes?	20		
¿Se pueden entrenar los pensamientos, para que estos sean positivos y negativos?	14	2	4

#### 4.7 RESULTADOS DE LA INTERVENCIÓN

Los deportistas que participaron en este programa de intervención de habilidades psicológicas son deportistas competitivos. Todos ellos, dedican gran parte de su tiempo a la práctica deportiva. Es decir participan con regularidad en los distintos campeonatos universitarios y también lo hacen en sus asociaciones deportivas. En algunos casos son selección Bolivia en su disciplina.

En la mayoría de los casos su práctica deportiva tiene inicio en su niñez y han venido participando en distintos torneos; nacionales, departamentales e internacionales. En su mayoría han participado en los Juegos Nacionales Plurinacionales, tanto en primaria como en secundaria y en algunos casos han sido selección Bolivia. Producto de ello, en las competencias universitarias han sido ganadores y han sido seleccionados como representantes de la Universidad Mayor de San Andrés, para los juegos nacionales universitarios. Muchos de estos deportistas han logrado medallas de oro y han sido campeones nacionales universitarios. Estos deportistas representan a la universidad en distintos eventos deportivos y lo hacen por 3 o 4 gestiones.

Llama la atención que los deportistas participantes pese a la amplia trayectoria que tienen no hayan hecho en ningún caso la preparación psicológica. Pese a que en el test previo indicaban en su totalidad conocer lo que es la psicología deportiva y en las dinámicas ratificaron que si conocían, su entrenamiento siempre se basa en la preparación física y la preparación técnico táctica. En principio tenían dudas sobre si la psicología del deporte los podría ayudar en su preparación. Incluso argüían que podría ser una pérdida de tiempo que les perjudicaría en sus entrenamientos. Pero conforme se fue desarrollando el programa fueron tomando interés en los temas que se trabajó. Ya en las dinámicas, expresaron los distintos conflictos psicológicos que confrontan en su práctica deportiva. También expresaron que tenían una gran motivación interna, que el deporte era muy importante para ellos.

Varios deportistas confrontan problemas económicos, indican que, el hacer deporte “cuesta caro”. Se tiene que pagar los pasajes, la indumentaria deportiva, su alimentación y otros gastos que demanda su práctica deportiva. Todos coincidieron que los deportistas debían contar con una beca deportes. En el grupo solo una deportista tenía beca comedor. Estas son las becas que otorga el departamento de Bienestar Social a los deportistas. Sin embargo, al no ser una beca deportiva tiene una serie de requisitos. Entre ellos, el más importantes es que tienen que tener cierto número de materias aprobadas. Esta situación hace difícil que los deportistas puedan alcanzar esta beca. Entonces, los deportistas indican que debía crearse una beca

deportes y que esta debía ser otorgada a los mejores deportistas. Esta beca sería un aliciente muy importante para ellos y una real motivación.

Varios deportistas tienen problemas con su rendimiento académico. En algunos casos en varias gestiones no tienen materias aprobadas. Otros tienen bastante retraso con sus materias y prolongan su estadía en la universidad. Aunque también hay tres casos que se graduaron en el tiempo previsto y uno de ellos estudia una segunda carrera. De ese modo sigue participando de los torneos y competencias. En este aspecto, en las dinámicas expresaron que es importante una orientación psicológica. Esto les ayudaría a mejorar en esta situación, que para muchos deportistas se vuelve difícil y conflictiva. Los deportistas, que tienen este problema, admitieron que su práctica deportiva les impide cumplir a cabalidad con sus estudios.

Otro problema que confrontan es cuando tienen que hacer los viajes a los torneos en representación de la universidad. Pese a que hay una resolución de rectorado donde se les otorga el permiso correspondiente, estos no son acatados por algunos docentes. Debido a eso reprueban materias. En este sentido, indican los deportistas que las autoridades de deportes no los apoyan. Indican que ellos debían asegurarles el permiso correspondiente en las carreras, y no solo otorgándoles notas con la solicitud de permiso. Los de la Sección Deportes debían concretar ese permiso que necesitan para poder participar en los juegos.

También en las dinámicas se habló del tema de nutrición. Es otro tema sobre el cual tienen escaso conocimiento. Los deportistas indican que debían ser orientados en este aspecto y ese conocimiento, también tendría incidencia positiva en su rendimiento.

Por todos los aspectos anteriormente mencionados es preciso trabajar con un equipo multidisciplinario. De ese modo, se haría un seguimiento integral de los deportistas y quizá así no estaría descuidado ningún aspecto lo que tendría una incidencia positiva. Es decir se lograría mejorar su rendimiento deportivo, su rendimiento académico y contribuiría al bienestar de los deportistas.

Los temas desarrollados en el programa despertaron mucho interés y entusiasmo en los deportistas. En su mayoría indicaron que harán el entrenamiento psicológico y creen que trabajar en esta área mejorará su rendimiento.

Cabe hacer notar que al programa desarrollado, le faltaron varios temas de la psicología del deporte y fueron los deportistas quienes mostraron inquietud por estos temas.

Entre los temas que no se trabajaron están:

La relajación, los valores, los hábitos, el establecimiento de metas, la cohesión y otros.

Un programa más completo se desarrollaría en toda una gestión. De ese modo, el entrenamiento psicológico iría a la par del entrenamiento táctico-técnico y la preparación física. Finalmente indicaron que es muy importante una preparación integral. Al cuerpo técnico, integrado por el director técnico y el preparador físico se debería agregar un profesional de la psicología del deporte quien se encargará de la preparación psicológica.

## **CONCLUSIONES:**

Los cuestionarios se han desarrollado en base a los criterios y expectativas de los deportistas a los cuales se contactó antes de la realización del programa. Para el segundo test se realizó en base al trabajo desarrollado en el programa.

Una vez realizados los test de conocimiento previo de los temas que se desarrollaron, se puede concluir que el conocimiento de los deportistas, respecto a la psicología del deporte es escaso, desconocen la mayoría de los temas, aunque tienen conocimiento de la existencia de la psicología deportiva. Nunca realizaron en su preparación el entrenamiento mental, reduciéndose su preparación a la física y técnica.

Tras la presentación de los temas, los deportistas mostraron interés y se sintieron motivados para conocer más sobre el entrenamiento psicológico. Por eso, concluyeron que una preparación integral es muy importante y les llevaría aún mejor rendimiento.

Los deportistas concluyeron que la preparación mental es parte fundamental al igual que la preparación técnica y la preparación física. Consideran importante este trabajo en su formación y preparación para campeonatos y competencias. El trabajo psicológico no puede estar ausente. Aseveraron que un trabajo en el aspecto psicológico mejoraría su rendimiento.

## **RECOMENDACIONES:**

La Sección Deportes tendría que trabajar en la formación integral del deportista. Para este propósito se recomienda trabajar con un equipo multidisciplinario, que haga un seguimiento del deportista. Esta debería darse tanto en sus escuelas deportivas, sus campeonatos y competencias, así como también en la preparación de sus selecciones.

Se recomienda a los instructores, a cargo de las distintas disciplinas deportivas de la sección deportes, que en la preparación y formación de deportistas, junto a la preparación física y la preparación técnico táctica se incluya la preparación psicológica que deberá estar a cargo de un profesional del área de la psicología del deporte.

Se recomienda incorporar, en la preparación de los deportistas, sesiones de trabajo psicológico deportivo que engloben charlas motivacionales, talleres sobre habilidades psicológicas deportivas y otros. El propósito, fortalecer la mente del deportista y lograr una mejor expresión de su potencial deportivo.

## **CAPITULO 5: DESCRIPCIÓN DE LA PROYECCIÓN PROFESIONAL**

Ampliar y profundizar los conocimientos de la psicología deportiva es importante. Al ser una disciplina amplia y con muchas perspectivas deja al descubierto muchos temas por investigar. Esto es aún más complicado en nuestro medio, donde no son muy conocidas las funciones del psicólogo deportivo. En tal sentido, son muy pocas las instituciones deportivas que cuentan con este tipo de profesional.

En el trabajo con los jóvenes deportistas pude encontrar que, aunque son deportistas de trayectoria, no habían hecho el trabajo psicológico, a pesar de ser deportistas de un amplio recorrido deportivo. Muchos hicieron deporte desde su niñez jugando todas las categorías en relación con su edad, y en algunos casos incluso habían participado en torneos internacionales siendo selección Bolivia.

Cuando desarrollamos el programa, al inicio han mostrado poco interés, pero conforme fuimos desarrollando el programa, mostraban entusiasmo y mayor interés en los temas y todos llegaron a la creencia de que les ayudaría a mejorar su rendimiento.

Particularmente, considero que en esta época no se puede concebir una preparación deportiva sin el entrenamiento psicológico. Este ayuda no solo a mejorar el rendimiento sino también sirve de guía y orientación de los deportistas, situación tan necesaria para evitar conflictos y problemas que se derivan de la práctica deportiva.

En tal sentido, me gustaría trabajar en un centro de alto rendimiento con un equipo multidisciplinario donde se haga un seguimiento pormenorizado de los deportistas. En él, se haría un trabajo integral, tomando al deportista como a un ser humano que necesita no únicamente de formación técnica en su deporte sino también atención en otras áreas de su vida. En muchos casos, estos aspectos son descuidados por el mucho tiempo que le dedican al deporte.



Varios deportistas presentan problemas con sus estudios, con su familia, su economía. Estas situaciones, a los técnicos, les importan poco. En más, a los técnicos nada más buscan ganar, sin importarles lo que pasa con sus deportistas. Haciendo un seguimiento multidisciplinario se podría formar mejores deportistas. Si encaramos algunos problemas de estos tendríamos no solo un crecimiento deportivo, sino también un crecimiento personal. La formación en el deporte debe ser también una formación para la vida.

En mi experiencia, como instructor de deportes de la disciplina de ajedrez, trabajé con: deportistas de distintas categorías infantil, juveniles mayores; selecciones, nacionales y universitarias. Con estas últimas gané todos los torneos en los que participe. Siempre procuré no descuidar la parte psicológica de mis deportistas.

Asimismo, desde mi experiencia como deportista, considero que el trabajo psicológico hace la diferencia. Un deportista que ha trabajado el entrenamiento psicológico tiene ventaja sobre aquel que no ha hecho. El trabajo psicológico, que no únicamente comprende las habilidades psicológicas, ve al deportista, como un ser humano con fortalezas, con debilidades, con necesidades, con sueños y sobre todo lo ve en su realidad.

Un deportista trabajado en forma integral, con un equipo multidisciplinario nos va a dar un deportista con buen rendimiento.

Para ello se debe prestar atención a los deportistas, conociendo sus puntos fuertes y sus puntos débiles, conocer sus necesidades, saber más de ellos

Se debe tomar en cuenta que cada deportista es un ser humano, una persona única con capacidades y habilidades, con deficiencias y con un enorme potencial de aprendizaje

Es importante para los jóvenes deportistas estudiantes promover un desarrollo integral. Ello implica el crecimiento multidimensional de la persona. Es decir, no se toma en cuenta solo el aspecto estrictamente deportivo. También se toma en cuenta su

formación profesional, su rendimiento académico, su contexto social, sus valores, su formación moral y ética y otros aspectos que integran su estructura personal

En este sentido, quiero seguir aprendiendo más sobre la psicología deportiva y el desarrollo integral del deportista. De ese modo, podré contribuir a lograr deportistas ganadores, no solo en su disciplina deportiva, sino en la vida misma. Una educación en el deporte debe ser una educación para la vida.

## BIBLIOGRAFÍA

Riera, J (1985). Introducción a la Psicología del deporte. Barcelona: Martínez Roca. Pág. 30.

Callejas, A. (2007). Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Vol. 2, nº 1.

Centro de estudios de psicología. (Noviembre 7, 2019).Autoconocimiento: aprende a conocerte mejor. <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>

Sánchez Ambriz, G. (2009). EL DESARROLLO ORGANIZACIONAL: UNA ESTRATEGIA DE CAMBIO PARA LAS INSTITUCIONES DOCUMENTALES. *Anales de Documentación*, 12, 235–254. Recuperado a partir de <https://revistas.um.es/analesdoc/article/view/70351>

Corvin, J. (s.f.). Autoconocimiento: definición y 8 consejos para mejorarlo. <https://psicologiyamente.com/psicologia/autoconocimiento>

Miras, S. (29 de enero 2020). Autoconfianza en el deporte. <https://www.assessport.com/autoconfianza-en-el-deporte/#:O>

Bandura, A. (1977): Social learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Vealey, R.S. (1986): “Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development”. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Gómez, E. (18 de noviembre de 2013). Qué es la motivación y qué podemos hacer para aumentarla todos los días.[https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias\\_42710/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2013-10-18/que-es-la-motivacion-y-que-podemos-hacer-para-aumentarla-todos-los-dias_42710/)

Bainbridge (1 de noviembre de 2019).Motivación intrínseca. <https://www.about espanol.com/motivacion-intrinseca-3151880>.

Pérez, A. (20 de febrero de 2020). Motivación extrínseca, concepto y fases de desarrollo. <https://www.obsbusiness.school/blog/motivacion-extrinseca-concepto-y-fases-de-desarrollo>.

James, W. (1890) *The principles of Psychology*. New York: Holt, 1980.

Mendelsohn, D. (2000). Test de Toulouse-Pieron aplicado a jugadores de Fútbol profesional Club El Porvenir, años 1996/98. [efdeportes.com](http://efdeportes.com). <https://www.efdeportes.com/efd18a/toulouse.htm>

Gutiérrez García, P. (1998). El tiempo de concentración de la atención y su importancia en el acto de lanzar en el béisbol. Trabajo de Diploma. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Grandio, X. (2019, enero). ¿POR QUÉ LOS COLORES NOS PUEDEN LLAMAR LA ATENCIÓN?. [emocodificacion.com](http://emocodificacion.com). <https://emocodificacion.com/los-colores-llaman-la-atencion/>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.4 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [1 de octubre de 2021].

PNL BARCELONA. (s.f.). La visualización y el deporte de élite. <https://www.pnlbarcelona.com/la-visualizacion-y-el-deporte-de-elite/>

Luque, F (Junio 22 de 2015) Artículos Invitados, Metodología, Planificación Deportiva, Psicología Deportiva.

Fernández, C. (s.f.). La visualización en la práctica deportiva. [psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com.es](http://psicologiadeportiva-cristhianfo.blogspot.com.es)

Economipedia.(s.f.). Comunicación asertiva. <https://economipedia.com/definiciones/comunicacion-asertiva.html>

Gamelear.(s.f.). Que es las asertividad. <https://www.gamelearn.com/es/recursos/blog/que-es-la-asertividad/>

Gonzales, M. (13 de septiembre 2021). La comunicación asertiva, una habilidad fundamental para el convivir. <https://www.ucentral.edu.co/noticentral/comunicacion-asertiva>.

Carrasco Bellido D. & Carrasco Bellido D. & Carrasco Bellido D. (s.f.). Psicología del Deporte [archivo PDF]. Madrid. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de <https://futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>

Monzo. (2020). La Importancia de conocerse a uno misma. <https://psicologiamonzo.com/la-importancia-de-conocerse-a-una-misma/>.

Alarcón, F., Cárdenas, D., Miranda, M.T., Ureña, N. y Piñar, M. I. (2010). La mejora de la capacidad de atención selectiva del jugador de baloncesto a través de la enseñanza orientada al aprendizaje táctico. *Cultura, ciencia y deporte*, 5, (14), 101-108. Universidad Católica San Antonio de Murcia.

Morales. (s.f.). La importancia de la concentración y la focalización de la atención en el deporte. <https://psicologiymente.com/deporte/concentracion-focalizacion-atencion-deporte>.

## ANEXOS

### ANEXO 1.

#### PSICOLOGÍA DEPORTIVA

NOMBRE: .....

.....

EDAD: .....

SEXO: .....

DEPORTE QUE PRÁCTICA: .....

Lee atentamente las preguntas y marca tu respuesta:

Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas solo es un test de psicología deportiva.

Nro.	PREGUNTA	SI	NO
1	¿Sabes qué es la psicología del deporte?		
2	¿Conoces la preparación psicológica?		
3	¿En tu preparación, aparte de la técnica y física, entrenas la preparación psicológica?		
4	¿Debería estar incluida la preparación psicológica en los entrenamientos?		
5	¿Cree que el entrenamiento psicológico mejoraría el rendimiento?		
6	¿Sabes qué es el autoconocimiento?		

<b>7</b>	¿Has trabajado tu autoconocimiento alguna vez?		
<b>8</b>	¿Tienes un auto concepto claro de ti mismo?		
<b>9</b>	¿Crees que autoconocimiento mejoraría tu rendimiento deportivo?		
<b>10</b>	¿Debería estar incluido en la preparación deportiva talleres de autoconocimiento?		
<b>11</b>	¿Sabes qué es la autoconfianza?		
<b>12</b>	¿Sabes cómo debería trabajarse la autoconfianza?		
<b>13</b>	¿En tu práctica deportiva diaria aplicas la autoconfianza?		
<b>14</b>	¿Has trabajado en el tema de autoconfianza deportiva?		
<b>15</b>	¿Crees que la autoconfianza mejoraría tu rendimiento deportivo?		
<b>16</b>	¿Sabes qué es la motivación en el deporte?		
<b>17</b>	¿Te sientes motivado para mejorar en tu disciplina deportiva?		
<b>18</b>	¿Tu motivación personal viene de ti mismo?		
<b>19</b>	¿Siente que te motivan otros, el instructor o la institución?		
<b>20</b>	¿Una buena motivación mejoraría tu rendimiento deportivo?		
<b>21</b>	¿Sabes lo que significa la atención en el deporte?		
<b>22</b>	¿Has trabajado en el tema de atención deportiva?		
<b>23</b>	¿Conoces técnicas de atención deportiva?		
<b>24</b>	¿Debería estar incluido en tu preparación el tema de atención deportiva?		

<b>25</b>	¿Crees que conocer la habilidad de la atención mejoraría tu rendimiento deportivo?		
<b>26</b>	¿Sabes qué es la concentración en el deporte?		
<b>27</b>	¿Has trabajado, en tu entrenamiento el tema de concentración en el deporte?		
<b>28</b>	¿Conoces técnicas de concentración en el deporte?		
<b>29</b>	¿Debería estar, en tu preparación las técnicas de concentración?		
<b>30</b>	¿Crees que entrenar la concentración mejoraría tu rendimiento?		
<b>31</b>	¿Sabes qué es la visualización en el deporte?		
<b>32</b>	¿Conoces las técnicas de visualización en el deporte?		
<b>33</b>	¿Has trabajado en el tema de visualización en el deporte?		
<b>34</b>	¿Debería estar incluida en tu preparación la técnica de visualización?		
<b>35</b>	¿Crees que entrenar la visualización mejoraría tu rendimiento?		
<b>36</b>	¿Sabes qué es la comunicación asertiva?		
<b>37</b>	¿Has trabajado el tema de comunicación asertiva?		
<b>38</b>	¿Conoces las técnicas de comunicación asertiva?		
<b>39</b>	¿Debería estar incluido en tu preparación el tema de la comunicación asertiva?		
<b>40</b>	¿Saber y entrenar la comunicación asertiva mejoraría tu rendimiento?		



**ANEXO 2.****Modelo Test de aplicación****PSICOLOGÍA DEPORTIVA**

NOMBRE: .....

EDAD: .....

SEXO: .....

DEPORTE QUE PRÁCTICA: .....

Lee atentamente las preguntas y marca tu respuesta:

Recuerda que no hay respuestas buenas ni malas solo es un test de psicología deportiva.

<b>PREGUNTAS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>NO SE</b>
¿Crees que los conocimientos que adquiriste te ayudarán a mejorar tu rendimiento deportivo?			
¿Para tus futuras competencias te prepararás psicológicamente?			
¿Conoces cómo es una preparación integral?			
¿Te sientes motivado para investigar más sobre el entrenamiento mental?			
¿El entrenamiento psicológico debe hacerlo un psicólogo del deporte?			
¿Las instituciones deportivas debían trabajar con un equipo multidisciplinario?			

¿Piensas que una buena preparación psicológica ayuda a rendir mejor en la competencia?			
¿Durante la preparación, física, técnico, táctica y psicológica también debía hacerse un seguimiento social?			
¿Para lograr un rendimiento académico adecuado y practicar tu deporte crees que necesitas orientación psicológica?			
¿Los deportistas debían contar con mayor apoyo por parte de las autoridades para no tener dificultades en su práctica deportiva?			
¿Los deportistas competitivos deberían contar con una beca deportes?			
¿Se pueden entrenar los pensamientos, para que estos sean positivos y negativos?			

**ANEXO 3.****TRABAJO DE INTERVENCION TALLERES Y DINAMICAS 2021**

FUENTE: Elaboración propia



FUENTE: Elaboración propia

TRABAJO DE INTERVENCIÓN TALLERES Y DINAMICAS  
2021



FUENTE: Elaboración propia



FUENTE: Elaboración propia