

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA EDUCATIVA**

**“PROGRAMA COGNITIVO – CONDUCTUAL PARA EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN LOS  
JUGADORES ÉLITE DE LAS DIVISIONES INFERIORES DE  
LDUQ”**

**TOMO I**

**MARÍA ALEXANDRA MANTILLA ZAMBRANO**

**DIRECTORA: LIC. MERCEDES CORDERO**

**QUITO, 2011**

## DEDICATORIA

*A mis padres, por su apoyo incondicional.*

## **AGRADECIMIENTOS**

*Mis más sinceros agradecimientos a la Lic. Mercedes Cordero, por el continuo apoyo y las sugerencias brindadas durante el desarrollo de esta disertación.*

*Muchas Gracias*

# TABLA DE CONTENIDOS

## TOMO I

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
<b>1. CAPÍTULO I: TEORÍA COGNITIVO – CONDUCTUAL</b>	
1.1 Principios Básicos de la Teoría Cognitivo – Conductual.....	2
1.2 Terapia Cognitivo – Conductual (TCC) .....	5
1.3 Técnicas Cognitivo – Conductuales .....	6
1.4 Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).....	8
1.4.1 Principios de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC).....	8
1.4.2 Técnicas Conductuales de la TREC.....	9
1.4.3 Técnicas Cognitivas de la TREC.....	10
<b>2. CAPÍTULO II: ADOLESCENCIA Y DEPORTE</b>	
2.1 Definición de Adolescencia .....	12
2.1.1 Cambios Físicos.....	12
2.1.2 Cambios en el Pensamiento Cognositivo.....	13
2.1.3 Cambios Psicológicos.....	14
2.1.4 Cambios Sociales.....	15
2.2 Adolescencia y Deporte.....	16
2.3 Salud y Deporte.....	18
2.4 Visión desde el Fútbol Profesional.....	19
<b>3. CAPÍTULO III: HABILIDADES PSICOSOCIALES</b>	
3.1 Habilidades Psicosociales.....	21
3.2 Desarrollo del Pensamiento	
3.2.1 El Pensamiento.....	23
3.2.2 Desarrollo del Pensamiento en la Adolescencia.....	25
3.3 Autoestima	
3.3.1 Definición de Autoestima.....	26
3.3.2 Autoaceptación.....	28
3.3.3 Autoconfianza.....	29
3.3.4 Autoconfianza y Falsa Confianza.....	30
3.4 Comunicación	
3.4.1 La Comunicación.....	32
3.4.2 Tipos de Comunicación.....	34
3.4.3 Funciones del Lenguaje en el Proceso de la Comunicación.....	36
3.4.4 Comunicación dentro del Equipo.....	36

3.4.5 Medios de Comunicación.....	37
3.5 Motivación	
3.5.1 La Motivación en el Deporte.....	40
3.5.2 La Motivación en el Fútbol.....	42
3.5.3 Tipos de Motivación.....	44
3.5.4 Técnicas de Motivación.....	45
3.6 Manejo de Emociones	
3.6.1 Emociones.....	46
3.6.2 Manejo de Emociones.....	47
3.6.3 Manejo de Emociones en el Deporte.....	48
3.6.4 Estrés y Ansiedad.....	49
3.6.5 Técnicas de Relajación y Respiración.....	51
3.7 Resolución de Conflictos	
3.7.1 Conflicto.....	53
3.7.2 Modelo de Solución de Conflictos.....	55
3.8 Trabajo en Equipo	
3.8.1 Trabajo en Equipo en el Fútbol.....	56
3.9 Rendimiento Deportivo	
3.9.1 El Rendimiento Deportivo.....	62
3.9.2 Valor Nutricional.....	64
3.9.3 Doping.....	64
3.9.4 Nuevas Tecnologías Aplicadas al Fútbol.....	67
3.10 Liderazgo	
3.10.1 Liderazgo Deportivo.....	69
3.10.2 Características de un Líder.....	69
3.10.3 Tipos de Liderazgo.....	70
3.10.3.1 El Líder Positivo.....	72
3.10.3.2 El Líder Negativo.....	72
3.10.4 El Capitán del Equipo.....	72
CONCLUSIONES.....	74

## RESUMEN

La presente disertación constituye una investigación teórica del enfoque cognitivo-conductual, los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan en la etapa de la adolescencia, y las habilidades psicosociales que requieren trabajar los jugadores de las divisiones inferiores de LDUQ.

La metodología que se aplicó fue documental práctica, se utilizaron técnicas de recolección de información, fichas bibliográficas, fichas de contenidos, encuestas y entrevistas.

El análisis de los resultados de las encuestas a informantes calificados determinó la importancia de trabajar las nueve habilidades propuestas (desarrollo del pensamiento, autoestima, comunicación, motivación, manejo de emociones, resolución de conflictos, trabajo en equipo, rendimiento deportivo y liderazgo).

El paso siguiente fue el diseño del Programa que se desarrolla a través de talleres, los cuales incluyen: fundamentación teórica y material didáctico. Se recomienda que dicho Programa sea aplicado en el período de un año, con el fin de cumplir con todos los temas planteados.

## INTRODUCCIÓN

La presente disertación propone un programa de desarrollo de habilidades psicosociales para los “jugadores élite”<sup>1</sup> de las divisiones inferiores de LDUQ, que incluye: diseño del programa con su respectiva fundamentación teórica y material pedagógico.

Para facilitar el manejo de este trabajo se lo ha dividido en dos tomos:

El Primer Tomo incluye los principios básicos de la Teoría Cognitiva – Conductual y adicionalmente información valiosa sobre técnicas cognitivas conductuales. En este tomo se desarrolla información de los cambios físicos, emocionales y sociales que se presentan en la etapa de la adolescencia desde la perspectiva de los autores de esta teoría y su relación con el deporte. Además se tratan los fundamentos teóricos de las siguientes habilidades: Desarrollo del Pensamiento, Autoestima, Comunicación, Motivación, Manejo de Emociones, Resolución de Conflictos, Trabajo en Equipo, Rendimiento Deportivo y Liderazgo.

En el Segundo Tomo se presenta los resultados de las encuestas realizadas a los informantes calificados, con el fin de conocer las habilidades que se requieren trabajar en los jugadores élite de las divisiones inferiores de LDUQ.

En este tomo consta la Propuesta de un Programa para el Desarrollo de Habilidades Psicosociales en los jugadores élite de las divisiones inferiores de LDUQ. El Programa es una herramienta de trabajo que utiliza la modalidad de talleres didácticos para desarrollar con los jugadores las habilidades propuestas.

La metodología que se aplicó fue documental práctica, utilizando técnicas de recolección de información, fichas bibliográficas, fichas de contenidos y entrevistas a informantes calificados.

---

<sup>1</sup> Jugadores élite.- jugadores de las divisiones inferiores de LDUQ que tienen contrato o que su pase pertenece al club.

# CAPÍTULO I: TEORÍA COGNITIVO – CONDUCTUAL

## 1.1 Principios Básicos de la Teoría Cognitivo – Conductual

El enfoque cognitivo- conductual posee cuatro pilares teóricos básicos. El primero de ellos surge a finales de siglo pasado con las investigaciones del filósofo ruso Ivan Pavlov, llamado Condicionamiento Clásico; el cual hace referencia a un proceso por el cual los organismos aprenden a relacionarse con los estímulos del ambiente.

Pavlov investigaba acerca de la secreción de los ácidos estomacales y la salivación de los perros, y pudo observar que en algunas ocasiones estas conductas se daban sin la necesidad de que los perros ingieran algún alimento. Observar los alimentos o escuchar los pasos del sujeto que llevaba la comida era suficiente para producir esa respuesta fisiológica. Para demostrar este condicionamiento Pavlov realizó algunos experimentos, en uno de ellos colocó un tubo en la glándula salival de un perro, para conocer exactamente la cantidad de saliva que este producía el momento en el que observaba el alimento. Posteriormente hacía sonar una campana y enseñaba al animal la comida, al inicio el perro solo salivaba cuando la veía, después comenzó a salivar solo con el sonido de la campana logrando que se dé el condicionamiento; es decir que “un organismo aprende a responder a un estímulo neutral que usualmente no genera una respuesta.”<sup>2</sup>

Posteriormente surge el conductismo de Watson, el cual en un inicio se inspira en los trabajos de Pavlov y busca comprobar el condicionamiento clásico a través de un experimento, en el que a un niño llamado Albert de 11 meses de edad se le presentaba una rata blanca para que juegue; en un inicio el niño no mostró miedo por el animal, pero cada vez que Albert tocaba la rata se producía un ruido muy fuerte, al poco tiempo el niño comenzó a sentir temor por el animal y por otros animales pequeños parecidos a este. Watson “extinguió” el miedo presentándole la rata blanca en repetidas ocasiones sin hacer un ruido fuerte.

En este experimento Watson se interesa por las variables dependientes, y puede observar que el comportamiento se da por la combinación de reacciones simples; por lo que el conductismo “defiende el empleo de procedimientos estrictamente

---

<sup>2</sup> Feldman Robert. Psicología. México, Editorial Mc Graw Hill, Segunda Edición, 1995. pg, 172.

experimentales para estudiar el comportamiento observable (la conducta), considerando el entorno como un conjunto de estímulos-respuesta.”<sup>3</sup>

El conductismo ha influenciado en la psicología de tres maneras: reemplazando la concepción mecánica de estímulo respuesta, haciendo hincapié en las condiciones que estimula al sujeto, e introduciendo la aplicación del método experimental para el estudio de casos individuales. Se ha demostrado que los principios conductistas sirven para resolver problemas prácticos de la psicología aplicada.

En 1930 las investigaciones de Skinner plantean la existencia de otro tipo de aprendizaje llamado Condicionamiento Operante el cual “describe al aprendizaje en el que una respuesta voluntaria se refuerza o debilita, según sus consecuencias sean positivas o negativas; el organismo espera en su ambiente con el fin de producir un resultado específico.”<sup>4</sup>

Skinner realiza un experimento en el que dentro de una caja se coloca una rata, la que en determinado momento pisa un pedal y éste libera una bolita de comida; la comida sirve como reforzador para que se dé nuevamente la conducta. En caso de no volver a dar comida a la rata, se va a dar una “extinción” del condicionamiento operante ya que la rata no va a pisar nuevamente el pedal para obtener comida. La conducta que se presenta posterior a un determinado estímulo se denomina condicionamiento operante.

En 1960 Albert Bandura habla acerca de la “teoría del aprendizaje social”, y realiza un experimento en el que se presenta a un grupo de niños de guardería, un video en el que se golpea con martillos y se le grita “estúpido” a un muñeco bobo; un muñeco bobo es un muñeco inflable en forma de huevo que tiene peso en la base para que se pueda tambalear. Después de presentar el video, se llevó a los niños a una sala de juegos en la que había uno de estos muñecos y algunos martillos. Los observadores pudieron anotar que los niños imitaban el video pegando al muñeco y gritándole estúpido, dándose un proceso de modelado, es decir se copió la conducta observada anteriormente.

Desde la teoría del aprendizaje social, se puede afirmar que “el aprendizaje no solo se produce por medio de la experiencia directa, sino también por la observación de otras personas, y también por la información recibida por medio de símbolos verbales y

---

<sup>3</sup>Burbano Lidia. Teorías del Aprendizaje. Internet:  
<http://www.monografias.com/trabajos13/teapre/teapre.shtml> (fecha de acceso: 6 de agosto de 2010)

<sup>4</sup> Feldman Robert. Psicología. México, Editorial Mc Graw Hill, Segunda Edición, 1995. pg, 181.

visuales”<sup>5</sup>; a estas investigaciones se las conoce como las “Teorías del Aprendizaje”, las cuales han aportado históricamente a la teoría cognitivo-conductual.

Durante esta misma época se inician los estudios de los modelos cognoscitivos. Los representantes principales son Aarón Beck y Albert Ellis, aunque “se desarrollaron de manera independiente y sus modelos han sido denominados como: “Terapia Cognitiva” y “Terapia Racional Emotiva”; ambos hacen hincapié en las influencias que el pensamiento ejerce sobre las emociones, aunque desde inicio, admiten que no toda vida emocional puede explicarse por el pensamiento”<sup>6</sup>

El desarrollo de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC) se da en tres etapas, la primera se desarrolla entre los años 1950 y 1970 de manera paralela pero independiente en Inglaterra y Estados Unidos. Los Británicos se dedicaron principalmente al estudio de los trastornos de ansiedad, apoyando sus intervenciones en la Teoría del Condicionamiento Clásico. Por otro lado en Estados Unidos, los psicólogos se orientaron al tratamiento de pacientes institucionalizados y crónicos, específicamente psicóticos con elevado grado de deterioro; en estos casos utilizaron la Teoría del Condicionamiento Operante propuesta por Skinner.

Ambas líneas de trabajo se manejaron con un excesivo empirismo y escasa teorización, lo que llevó a la dificultad de dar solución a algunos desórdenes psicológicos. A mediados de los años 60 Aaron Beck y Albert Ellis consideran que la mayor parte de los desórdenes psicológicos se dan por cogniciones incorrectas y/o por procesamientos cognitivos defectuosos. Aaron Beck trabajó en el tratamiento de la depresión a través de la TCC, utilizando nuevas estrategias terapéuticas derivadas de las teorías del condicionamiento y Albert Ellis trabajó con la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC), con el fin de modificar las creencias irracionales de los sujetos.

---

<sup>5</sup> Ruíz Juan José. Principales conceptos teóricos. Internet: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual2.htm> (fecha de acceso: octubre de 2010)

<sup>6</sup> Dahab José, Rivadeneira Carmela. Terapia Cognitivo – Conductual. Internet: <http://www.cognitivoconductual.org/articulos/qestcc.htm> ( fecha de acceso: junio de 2010)

## 1.2 Terapia Cognitivo – Conductual (TCC)

La terapia cognitivo - conductual es una forma de intervención psicoterapéutica que se basa en la reestructuración cognitiva; su hipótesis de trabajo hace referencia a que los patrones de pensamiento llamadas distorsiones cognitivas, tienen efectos adversos sobre las emociones y la conducta. La reestructuración dentro de esta terapia se da por medio de intervenciones psicoeducativas y su objetivo es disminuir el malestar o la conducta irracional.

Una de las mayores críticas que se ha hecho a la Terapia Cognitivo Conductual, es que los síntomas retornarán una vez eliminados, es decir habrá recaídas o sustitución de síntomas; sin embargo, gran cantidad de estudios de seguimiento han demostrado que este fenómeno no se cumple. En las investigaciones en las que se reportan recaídas corresponden a trastornos en los cuales ninguna estrategia psicológica ha mostrado una eficacia significativa, como por ejemplo: en la esquizofrenia o el trastorno antisocial de personalidad.

Los temas que más se debaten con respecto a la TCC, hacen hincapié en la necesidad de conocer las “causas” de los problemas que presentan los pacientes. La principal polémica se da desde la concepción psicoanalítica de que los síntomas son el resultado de un conflicto inconsciente; sin embargo, en este enfoque se considera que no hay una definición precisa de lo que se entiende por causa.

Las terapias cognitivo conductuales han mostrado un gran nivel de efectividad, se puede observar la lista de tratamientos editados por la Asociación de Psicólogos Americanos, informan que en 108 procedimientos realizados más del 90% son terapias cognitivo conductuales, y dentro de estos procedimientos no fue necesario conocer las causas inconscientes del problema. En la TCC se toman en cuenta las causas funcionales para la elección de estrategias terapéuticas; es decir se busca aquellas que ayuden a modificar los comportamientos problemáticos actuales.

En lo que se refiere a la práctica de la Teoría Cognitivo Conductual, en la terapia se utilizan técnicas provenientes de las múltiples líneas de investigación. La intervención terapéutica se estructura en tres pasos: en el primero se da la evaluación cuidadosa del caso, se formula hipótesis de los problemas del paciente y los objetivos del tratamiento. En la segunda fase se da la intervención, es decir el empleo de técnicas terapéuticas orientadas a los logros de los objetivos. La tercera fase es el seguimiento que consiste en la evaluación del programa terapéutico, y en la realización de los ajustes necesarios.

### 1.3 Técnicas Cognitivo – Conductuales

Las técnicas cognitivo conductuales son los instrumentos de intervención que se utiliza en la terapia cognitivo conductual, el objetivo de estas técnicas es que el sujeto debe “identificar y modificar las conceptualizaciones distorsionadas y las falsas creencias (esquemas) que subyacen a estas cogniciones”<sup>7</sup>; se requiere que el sujeto logre realizar las siguientes operaciones:

- ✓ Controlar los pensamientos (cogniciones) automáticos negativos.
- ✓ Identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta.
- ✓ Examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados.
- ✓ Sustituir estas cogniciones desviadas por interpretaciones más realistas.
- ✓ Aprender a identificar y modificar las falsas creencias que le predispone a distorsionar sus experiencias.

Las técnicas cognitivo conductuales son:

- Resolución de problemas.- dentro de esta técnica en primer lugar es necesario identificar el problema, es decir el sujeto se debe dar cuenta de que existe un problema y que el sentirse mal es un indicador de que algo no está bien. Posteriormente se debe pensar en las posibles soluciones, ponerse un objetivo y tomar una decisión.
- Refuerzo positivo encubierto.- se induce a un sujeto a imaginar una conducta con estímulos agradables y desagradables. Para el refuerzo positivo encubierto el sujeto debe imaginar una escena que le produce la respuesta que desea desensibilizar y posteriormente debe imaginar una escena gratificante. El sujeto debe repetir varias veces en el día para así poder adquirir la respuesta adecuada en su vida.
- Refuerzo negativo encubierto.- el objetivo de esta técnica es disminuir el estímulo imaginario desagradable. La técnica consiste en imaginar la situación desagradable, después en su imaginación la realización de una conducta

---

<sup>7</sup> Beck Rush. Terapia Cognitiva de la Depresión. New York. 1979.

deseada e imaginariamente siente que el estímulo negativo se elimina. Esta asociación debe repetirse consecutivamente durante varios días.

- Autocontrol.- el sujeto se propone determinados objetivos en su conducta, los cuales los debe realizar periódicamente, con seguimiento, evaluación y reforzamiento.
- Autogestión.- es la técnica apropiada para sujetos inestables con bajo control emocional y falta de fuerza de voluntad. El sujeto debe repetir varias veces al día frases que le proporcionen confianza y seguridad, esto llega a sugestionarlo convenciéndole de que es capaz de que logre lo que se propone.
- Asertividad.- algunos sujetos presenta dificultad en expresar sus sentimientos, lo cual les puede producir algunas dificultades en el desarrollo evolutivo de la personalidad; esta técnica estimula al sujeto a que manifieste libremente sus emociones y sentimientos. La modalidad empleada es la de conducta y psicodrama en la que el sujeto practica su actuación en diversas circunstancias, se fijan objetivos asertivos, los cuales son evaluados diariamente.
- Relajación.- se aplican diferentes técnicas de relajación, el objetivo es trabajar con diferentes músculos del cuerpo para lograr una total relajación; ya que la tensión muscular y psíquica tienen relación el uno con el otro.
- Castigo encubierto.- el sujeto debe imaginar una conducta desadaptativa y a continuación lo mismo con una conducta desagradable. Esta asociación se la repite varias veces al día.
- Autocastigo.- el sujeto debe prestar atención a su conducta, y cada vez que realice una conducta desadaptativa o que quiera modificar, se aplica algo desagradable establecido previamente.
- Inundación Emocional.- también se la conoce como la terapia impulsivo-expresiva, “se basa en una técnica en que la respuesta emotiva que el organismo puede dar a un estímulo neutro cuando se asocia a este último un estímulo aversivo”<sup>8</sup>. El sujeto debe estar expuesto a estímulos que le producen altos grados de ansiedad, el sujeto debe expresar verbalmente su sentimiento de angustia, lo cual le va a ayudar a disminuir el mismo.

---

<sup>8</sup> Terapias Cognitivo – Conductuales. Internet: [http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias\\_cognitivo-conductuales](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias_cognitivo-conductuales) (fecha de acceso: 6 de julio de 2010)

## 1.4 Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

La terapia racional emotiva conductual TREC, es una forma de psicoterapia creada por Albert Ellis en 1955. El modelo se basa en el concepto de mediación cognitiva, que se desarrolló en la segunda mitad del siglo XX. Está terapia parte de la premisa “no son los acontecimientos los que nos perturban, sino nuestra interpretación que hacemos de los mismos (Epicteto – Siglo I d.c.)”<sup>9</sup>

“En la TREC los pensamientos racionales, los sentimientos apropiados y los comportamientos afectivos son aquellos que ayudan a la sobrevivencia y la felicidad de los humanos”<sup>10</sup>

Dentro de la TREC se hace hincapié en la importancia de los valores humanos, ya que se considera que la personalidad está formada en parte por las creencias, fundamentos o actitudes de las personas, y es primordial que las mismas se den a través de valores que estén basados en la razón. También propone que una conducta o un trastorno emocional, depende del propio sujeto; ya que éste aplica un proceso de valoración personal, el cual produce las consecuencias ante el evento. La importancia que tenga un evento, ya sea de mayor o menor importancia, perturbador o no, depende de las creencias a actitudes que tenga el sujeto sobre la situación.

### 1.4.1 Principios de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)

- El pensamiento determina la emociones, es decir que dependiendo de cómo interpretamos una situación es lo que nos hará sentir bien o mal frente a un determinado acontecimiento.
- El pensamiento disfuncional es la principal causa de malestar emocional, ante un determinado acontecimiento podemos elegir como lo debemos afrontar.
- Sentimos en función de lo que pensamos, debemos cambiar nuestros pensamientos irracionales para así poder modificar nuestras emociones.

---

<sup>9</sup> Terapia Racional Emotiva Conductual TREC. Internet:  
<http://terapiaracionalemotiva.blogspot.com/> (fecha de acceso: 6 de julio de 2009)

<sup>10</sup> Albert Ellis. Terapia Racional Emotiva. México, Editorial PAX MÉXICO, Segunda Edición, 2005, pg 45.

- Los seres humanos tenemos una tendencia al pensamiento irracional, los factores genéticos y ambientales originan nuestro pensamiento irracional.
- La causa principal que se dé el malestar emocional no es por el modo en que fueron adquiridas esas creencias, sino por el hecho de seguir manteniéndolas en el presente. No es necesario conocer el origen del problema, lo que se busca es modificar las creencias que se tienen en la actualidad.
- Las creencias irracionales se pueden modificar; sin embargo, ese cambio no necesariamente va a suceder con facilidad. Las creencias irracionales se cambian con un esfuerzo activo y persistente.

### **1.4.2 Técnicas Conductuales de la TREC**

La TREC es un método de terapia muy amplio, ya que utiliza diferentes técnicas cognoscitivas, emotivas y conductuales. Las técnicas conductuales más utilizadas por esta terapia son:

1. Condicionamiento Operante y Procedimientos de Autocontrol.- Con el fin de cambiar emociones y conductas disfuncionales en personas, se ha utilizado una forma de condicionamiento operante llamado “control de contingencia”; que consiste en que la persona adquiera un comportamiento, como por ejemplo la autodisciplina. Se realiza a través de refuerzos eficaces, que no necesariamente deben ser a los que se les denomina primarios (agua, sexo, comida), pueden ser secundarios como cualquier conducta que el sujeto considere que es fácil y satisfactoria.
2. Asignación de Tareas.- Los sujetos deben realizar actividades “in vivo”, que son tareas que debe realizar el sujeto para insensibilizarse en forma gradual en contra de sus ansiedades.
3. Métodos de Relajación.- se aplica la técnica de relajación progresiva de Edmund Jacobsen, que consiste en que el paciente imagine situaciones que le producen miedo, ansiedad, etc. y posteriormente a través de la relajación se inhiben estas sensaciones y sentimientos.
4. Adiestramiento de Destrezas.- se debe trabajar constantemente el área que se desea modificar, como por ejemplo: aserción, socialización, valores, etc.

5. Control de Estímulo.- Se debe enseñar al sujeto a controlar los estímulos que producen las conductas inapropiadas.

6. Práctica y Refuerzo de las Cogniciones Racionales.- se debe discutir con el sujeto las cogniciones irracionales y remplazarlas por afirmaciones positivas que se convierten en filosofías razonables, las cuales quedan estabilizadas por la práctica continua y no por la repetición.

### **1.4.3 Técnicas Cognitivas de la TREC**

Teóricamente cualquiera de los métodos y técnicas de psicoterapia pueden ser aplicados en la TREC, la única condición es que no debe ser irracional y contraproducente, y debe ayudar a la personas no solo a sentirse mejor sino a estar mejor.

A continuación algunas de las técnicas cognitivas que pueden ser aplicadas en la TREC:

1. Sugestión y Autosugestión.- manejar adecuadamente el lenguaje para evitar autosugestiones.

3. Interpretación de Defensas.- La interpretación de las defensas se trabaja desde la TREC, logrando que el sujeto admita sus síntomas para así poder eliminarlos.

4. Presentación de Elecciones y Acciones Alternativas.- La TREC sostiene que los trastornos tienen una base biológica y que por esa razón en algunas ocasiones los sujetos tienden a alterarse sin importar la condición, pero también tienen la capacidad de trabajar para determinar cómo sentir y como actuar.

5. Precisión Semántica.- Dentro de este método lo que se quiere lograr es que el sujeto adquiera precisión semántica, para que modificando su lenguaje elimine las creencias irracionales.

6. Enseñando Afirmaciones Dialécticas y Filosofías Racionales.- dentro de esta técnica se deben utilizar afirmaciones dialécticas o filosofías racionales.

7. Métodos de Distracción.- Cuando las personas se inquietan por algo, deben aplicar métodos de distracción o lo que también se conoce como "inhibición recíproca". Si

estos métodos se aplican el número de veces suficiente, se puede comprobar que es una técnica aplicable sobre todo para el control de la ansiedad.

8. Métodos para Imaginar y Fantasear.- A través de la imaginación de técnicas, explicando y racionalizando los sentimientos se puede lograr el control de emociones inadecuadas.

9. El Empleo del Humor y la Intención Paradójica.- En la TREC se emplea este método a menudo, y se busca reducir las creencias irracionales de un modo humorístico. Una de las técnicas más recientes utilizadas por la TREC es “La diversión como Psicoterapia”, que es el empleo de canciones humorísticas racionales. Las canciones son cognoscitivas por que tienen una filosofía racional, son emotivas por lo musicales y son conductuales porque son creadas para ser repetidas constantemente por los pacientes.

## **CAPÍTULO II: Adolescencia y Deporte**

### **2.1 Definición de Adolescencia.**

La adolescencia “es la etapa del desarrollo ubicada entre la infancia y la etapa adulta en la que tienen lugar diferentes cambios físicos, cognitivos y sociales”<sup>11</sup>. Esta etapa va desde los 11 y 12 años hasta finales de los 19 y comienzo de los 20, en general se considera que la adolescencia comienza con la pubertad que es un “proceso mediante el cual una persona alcanza su madurez sexual y la capacidad para reproducirse”<sup>12</sup>.

#### **2.1.1 Cambios Físicos**

Los cambios físicos aparecen y se acentúan en los primeros años de la adolescencia, en las mujeres entre los 10 y 12 años y en los varones entre los 12 y 14 años. Los procesos de la adolescencia son diferentes en cada persona y los cambios se pueden dar temprana o tardíamente.

En el comienzo de la adolescencia en el cuerpo se producen cambios físicos, que están relacionados con el crecimiento y la preparación de los órganos reproductores, dentro de esta etapa no solo se dan cambios biológicos, sino también psicológicos y sociales.

La glándula hipófisis se encuentra en el cerebro, produce y libera unas sustancias llamadas hormonas, las cuales circulan por la sangre llegando a todo el cuerpo; siendo las que generan los cambios en el cuerpo humano.

En las mujeres los ovarios inician la producción de estrógenos, lo cual estimula el crecimiento de los genitales femeninos, desarrollando los senos, madurando y liberando los óvulos para que se dé la menstruación. En los varones los testículos incrementan la producción de andrógenos, particularmente testosterona, que estimula el crecimiento de los genitales masculinos, masa muscular, vello corporal y producción

---

<sup>11</sup> Papalia. Diane. Psicología del desarrollo. Editorial Mc. Graw Hill. Colombia. 2001.pg 579.

<sup>12</sup> Papalia. Diane. Psicología del desarrollo. Editorial Mc. Graw Hill. Colombia. 2001. pg 600

de espermatozoides. El principal signo de madurez sexual es la producción de esperma y la menstruación.

LOS principales cambios físicos que se dan en las mujeres son: aumento de la estatura, ensanchamiento de las caderas, e acumula grasa en caderas y muslos, aparecen espinillas, por el desarrollo de las glándulas sebáceas, la voz se hace aguda, crecen los senos, sale vello en axilas y pubis, la piel de pezones y genitales se vuelve más oscura, crecen labios menores, clítoris, útero y vagina, y se inicia la menstruación

Los principales cambios físicos que se da en los hombres son: aumento de la estatura, ensanchamiento de la espalda y hombros, disminuye la grasa del cuerpo, aparecen espinillas, por el desarrollo de las glándulas sebáceas, el olor del sudor es más fuerte por el desarrollo de las glándulas sudoríparas, la voz se hace grave, crecen los pectorales, crece vello en axilas, cara (bigote y barba), pecho, piernas, brazos y pubis, la piel de los pezones y genitales se te vuelve más oscura, crecen los testículos, próstata y pene, se da la primera eyaculación.

### **2.1.2 Cambios en el Pensamiento Cognitivo**

El pensamiento del adolescente se distingue porque el sujeto alcanza la conciencia de concepto, los adolescentes entran al nivel más alto de desarrollo cognitivo; es decir que tienen la capacidad de pensar en forma abstracta.

La madurez cognitiva se da por la combinación de factores neurológicos y del ambiente; en esta etapa los adolescentes tienen una nueva manera de manipular la información: imaginando posibilidades, demostrando hipótesis y formulando teorías. Pueden integrar lo que han aprendido en el pasado, con los retos del presente y hacer planes para el futuro, tienen una flexibilidad del pensamiento que no es posible en la etapa de operaciones concretas, es decir en la infancia.

Dentro de los aspectos de inmadurez en el pensamiento del adolescente las características más comunes que se pueden encontrar son: dificultad en relacionarse con figuras de autoridad, tendencia a discutir, indecisión, hipocresía aparente, autoconciencia, suposición de invulnerabilidad.

### 2.1.3 Cambios Psicológicos

Todos los cambios físicos mencionados anteriormente, generan sentimientos de preocupación y ansiedad; esto produce que el adolescente busque el aislamiento y la exploración constante del cuerpo.

Los adolescentes tienen sensaciones de vergüenza e incomodidad cuando las demás personas están pendientes de los cambios físicos que han tenido, por lo que se preocupan y dedican mucho de su tiempo a mejorar su apariencia física.

Dentro de esta etapa es común que se dé el distanciamiento físico con los adultos, especialmente con los padres, ya que únicamente se interesan en relacionarse con sus pares. Sin embargo, con el paso del tiempo el adolescente logra tener un pensamiento formal, con el que se puede razonar e ir más allá que las experiencias concretas, posteriormente hay una mayor aceptación por parte del adolescente a las personas adultas.

Los principales cambios psicológicos que se dan en la adolescencia son los siguientes:

1. Invencibilidad.- hace referencia al gusto por el riesgo que tienen los adolescentes, explorando los límites de su entorno, de su físico y de las posibilidades.
2. Egocentrismo.- el adolescente se siente el centro de atención porque se está descubriendo a sí mismo y para él eso es lo más importante.
3. Audiencia Imaginaria.- aparece el miedo a la vulnerabilidad y el miedo al ridículo, porque el adolescente se siente nervioso por los cambios que está teniendo y siente que todos están pendientes de él.
4. Iniciación del Pensamiento Formal.- en esta etapa inicia la capacidad de razonar, por lo que el adolescente comienza a hacer argumentos, teorías y análisis para justificar sus opiniones.
5. Ampliación del Mundo.- comienzan a surgir los propios intereses y buscan salir del círculo familiar.

6. Apoyo en el Grupo.- por los cambios que van teniendo los adolescentes buscan apoyo en el grupo ya que sienten confianza entre pares; el trabajo en grupo es importante porque les une compartir actividades.
7. Redefinición de la imagen corporal.- está relacionada a la pérdida del cuerpo infantil y la adquisición del cuerpo adulto.
8. Culminación del proceso de separación.- sustitución del vínculo de dependencia con los padres.
9. Elaboración de los duelos referentes a la pérdida de condición infantil.- el adolescente vive un duelo por la pérdida del cuerpo, rol e identidad infantil.
10. Elaboración de escala de valores o códigos de ética propios.- el adolescente se vuelve autónomo, tomando decisiones basadas en sus propios valores.
11. Búsqueda de pautas de identificación en grupo de pares.- los adolescentes buscan identificarse con un grupo en la forma de vestir, expresiones verbales, conductas, etc.

#### **2.1.4 Cambios Sociales**

En el desarrollo de la adolescencia no solo se genera un cambio en las relaciones con los demás sino que también surge una nueva comprensión de sí mismos, se da la búsqueda de la independencia, identidad, autoestima, comportamiento y seguridad.

“Una de las grandes paradojas de la adolescencia, es el conflicto entre una persona joven que pugna por encontrar su propia identidad y el abrasador deseo de ser exactamente como sus amigos o amigas”<sup>13</sup>. Los adolescentes construyen su identidad modificando las “identificaciones” a su nueva estructura psicológica, logrando la elección de ocupaciones, adopción de valores, y con la capacidad de tomar decisiones propias sin el apoyo o la necesidad de una intervención externa.

La formación de la identidad se dificulta en jóvenes de grupos minoritarios, y también cuando difieren en el aspecto étnico, el color de la piel, características físicas, diferencia del idioma y condiciones sociales estereotipadas.

Debido a la constante manifestación de los cambios de pensamiento y a que se vuelven más reflexivos sobre sus acciones, constantemente los adolescentes se

---

<sup>13</sup> Papalia, Diane. Psicología del desarrollo. Editorial Mc. Graw Hill. Colombia. 2001. pg 609

confrontan con la percepción que tienen de sí mismos, generando el riesgo de presentar problemas de autoestima e identidad.

Por otra parte las presiones que pueden surgir en la familia, colegio, organizaciones sociales y relaciones íntimas o por la búsqueda de los adolescentes de sentirse identificados o como parte de un grupo, se genera el riesgo de que realicen actos inadecuados y peligrosos con el fin de ser aceptados socialmente en su entorno.

## **2.2 Adolescencia y Deporte**

“El deporte se refiere normalmente a actividades en las cuales la capacidad física del competidor son la forma primordial para determinar el resultado (ganar o perder); por lo tanto, también se usa para incluir actividades donde otras capacidades externas o no directamente ligadas al físico del deportista son factores decisivos, como la agudeza mental o el equipamiento”<sup>14</sup>

Los obstáculos que tiene que enfrentar los jóvenes deportistas para llegar al fútbol profesional, son difíciles y complejos, deben ser constantes en sus entrenamientos y en este proceso deben adquirir destrezas que les permiten enfrentarse a las diferentes adversidades. Por ejemplo: los deportistas que buscan llegar al fútbol profesional, han podido observar que las dificultades más comunes que se encuentran no siempre están enfocadas al talento deportivo, sino en la capacidad de sostener las destrezas deportivas que necesitan en el transcurso de las divisiones inferiores.

La adolescencia es la etapa en la que existen mayores abandonos del deporte, ya que es un momento de consolidación de la personalidad, la toma de decisiones es un área que se requiere trabajar porque es el momento en el que los jugadores de las divisiones inferiores deben decidir jugar al fútbol como una carrera profesional. El adolescente entra en un dilema en el que puede seguir con su carrera deportiva resignándose a situaciones propias de su edad, o dedicarse a hacer lo mismo que el resto de sus pares. Por otro lado, muchos de los jugadores provienen de familias de escasos recursos, y los viáticos para trasladarse de sus casas a los entrenamientos, provoca que en algunas ocasiones los deportistas abandonen sus prácticas deportivas.

---

<sup>14</sup> Banti Nicolás. Adolescencia y Deporte. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos-pdf901/deporte-y-adolescencia/deporte-y-adolescencia.pdf> (fecha de acceso: septiembre 2010).

El funcionamiento psicológico de los jóvenes deportistas tiene una influencia positiva o negativa en el desempeño físico, técnico y táctico. El objetivo del entrenamiento deportivo se basa en ampliar las posibilidades de rendimiento buscando obtener un resultado satisfactorio. Durante el juego los pensamientos negativos o positivos del jugador afectan a la conducta deportiva, por lo que se requiere que los jugadores se caractericen por tener un pensamiento positivo apropiado en la ejecución de las actividades.

Se debe utilizar el refuerzo del pensamiento para realizar un movimiento o una técnica, logrando que el jugador se centre en el objetivo deseado. El uso de señales verbales ayuda a mantener las metas focalizadas y favorece a los cambios significativos en la ejecución, las palabras están vinculadas a la ejecución de los movimientos.

La psicología dentro del ámbito del entrenamiento deportivo puede repercutir en la planificación del entrenamiento, la adherencia de los deportistas, el aprendizaje de habilidades (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas), el ensayo repetitivo de habilidades, el ensayo de condiciones de competición y en la evolución del entrenamiento. Por ejemplo: el rendimiento deportivo mejora notablemente, si el deportista logra eliminar los pensamientos negativos que son comunes en la ansiedad precompetitiva o durante los partidos.

En la planificación del entrenamiento deportivo es muy importante el desarrollo de una buena metodología, y de una planificación adecuada por parte de los entrenadores y del psicólogo. Dentro de esta planificación es importante tomar en cuenta el trabajo de prevención psicológica de los jugadores, debido a las demandas del entrenamiento deportivo y al agotamiento psicológico.

Las demandas que deben cumplir los deportistas no solo hacen referencia a la asistencia puntual y diaria de los entrenamientos, sino también a las sesiones de fisioterapia, reconocimientos médicos, tratamiento farmacológico, plan de alimentación, charlas motivacionales, apoyo psicológico, etc.

En muchos casos los deportistas no logran cumplir con las exigencias de los objetivos planteados, lo que produce el aumento de riesgo de lesiones y otras complicaciones internas. De ahí la importancia del conocimiento de estrategias psicológicas que contribuyan a la integración y el aprendizaje de la metodología del entrenamiento, aumentando las posibilidades de rendimiento de los deportistas.

En el entrenamiento deportivo de alta competición es fundamental el aprendizaje, la repetición de habilidades y la preparación para que los jugadores sean capaces de rendir al máximo sus posibilidades reales.

## 2.3 Salud y Deporte

La participación en competencias desde la temprana edad es parte importante del crecimiento y desarrollo. El bienestar personal, interacción social y mayor desarrollo de destrezas y habilidades son los beneficios para la salud que están relacionados con la actividad física.

Por la importante influencia que tiene la actividad física sobre el crecimiento y el desarrollo es necesario conocer las pautas de una buena alimentación, según la edad, nivel de crecimiento y estado nutricional.

En los jóvenes deportistas se debe hacer un seguimiento permanente de sus cambios de estatura y peso; a través de la elaboración de curvas de crecimiento y peso realizadas por un médico nutricionista.

Los objetivos básicos de una buena alimentación en los deportistas son perseverar y mejorar la salud, preparar al organismo para el entrenamiento y/o competición, y mejorar la recuperación del jugador.

Los requerimientos nutricionales dependen de la edad, estado nutricional, velocidad de crecimiento y actividades diarias. El criterio para una buena nutrición se basa en la cantidad de calorías y nutrientes que se requieren para satisfacer las cuatro necesidades: crecimiento, actividad física regular, estado de salud y nutrición, y entrenamiento deportivo y/o competencia.

La distribución de nutrientes debe ser del 10% al 15% de proteínas, 30% al 35% de grasas y del 50% al 60% de carbohidratos. El aporte calórico de nutrientes se debe hacer tomando en cuenta las características del desarrollo psicológico, edad, preferencias alimentarias, momentos de apetito y necesidad.

La alimentación es un factor determinante para alcanzar los objetivos, eso no quiere decir que lo que cada jugador coma antes o después de cada partido, le va a ayudar a ganar o perder; sino que una buena nutrición ayuda a optimizar las habilidades deportivas, mejorando la resistencia física, manteniendo un buen nivel de concentración, un buen peso y un buen estado de ánimo.

Por otro lado, se debe observar y evaluar el grado de maduración sexual mediante las escalas de Tanner de desarrollo, ya que esto permite conocer la edad biológica en la que se encuentra el joven, y es el criterio que se utiliza para determinar la categoría en la que puede jugar, el nivel de exigencia y las cargas de trabajo físico al que puede ser sometido.

Desde el trabajo que se realiza en las divisiones inferiores, lo que se busca es lograr un alto rendimiento futbolístico para el desempeño en las distintas competiciones; es importante enfocarse en las áreas en las que se debe corregir, trabajarlas y mejorarlas para lograr el objetivo deseado.

## **2.4 Visión desde el Fútbol Profesional**

En las divisiones inferiores los jugadores deben tener una gran fortaleza mental, para mantener los pilares fundamentales que se necesitan para enfrentar las adversidades que se encuentran en esta etapa.

En la actualidad es muy difícil llegar al fútbol profesional, ya que los obstáculos que se deben atravesar son complejos; no todos los jugadores tienen la capacidad de sostener las destrezas deportivas a lo largo del camino de las divisiones inferiores; ya sea por falta de talento o por lo difícil que es para un adolescente comprometerse en una carrera deportiva.

En la mayoría de las ocasiones el jugador entra en el dilema de seguir una carrera futbolística, renunciando a dedicarse a lo que hacen el resto de sus pares; los valores que se deben destacar en esta edad para esta profesión son: la perseverancia, sacrificio, disciplina y el trabajo constante.

Muchos de los jóvenes que se inician en las divisiones inferiores provienen de familias de clase media baja, y la falta de recursos económicos dificulta que los jugadores se puedan trasladar a los entrenamientos, llegando a abandonar sus prácticas deportivas.

En el Ecuador el nivel futbolístico ha mejorado considerablemente, en la actualidad la mayoría de los jugadores de las divisiones inferiores tienen un representante, intermediario o empresa que auspicia o se encarga de los viáticos.

En el proceso de divisiones inferiores los jugadores deben pasar por diferentes directores técnicos, cambios de horarios, entrenamientos, estudios, sacrificar salidas con amigos, etc. Para llegar al fútbol profesional es fundamental mantener una alta motivación ya que es un motor importante para permanecer en el camino de la alta competición y además que no solo el talento es un factor clave para alcanzar el profesionalismo.

## CAPÍTULO III: HABILIDADES PSICOSOCIALES

### 3.1 HABILIDADES PSICOSOCIALES

Las habilidades psicosociales son “un grupo de destrezas psicológicas y sociales que facilitan a una persona a enfrentarse con éxito a las exigencias o desafíos de la vida misma”<sup>15</sup>.

Los efectos positivos que se originen en el fútbol a edades tempranas, depende de que se estructuren los medios necesarios para coordinar todas las acciones que fomenten el rendimiento, aprendizaje, bienestar y desarrollo personal.

La mayoría de los jugadores, provienen de familias pobres, y su vulnerabilidad es muy alta, ya que no tienen recursos para tener una buena educación y tienen una desventaja con el resto de sus pares. Se debe tomar en cuenta que la adolescencia es una época en la que la relación con padres, pares y otras personas se vuelven muy complejas, el desarrollo de habilidades psicosociales se convierten en un factor importante para funcionar en todos los ámbitos de la vida.

El desarrollo de habilidades permite al jugador poseer una mayor capacidad para lograr sus objetivos personales y profesionales. Desarrollan destrezas que permiten a los adolescentes adquirir aptitudes necesarias para el desarrollo humano, estas habilidades sirven de mediadores en la conducta de los jóvenes jugadores.

En la práctica deportiva es común encontrar que muchos de los jugadores, presenten una gran cantidad de alteraciones psicológicas, como altos niveles de ansiedad, desórdenes comportamentales, lentitud en la comprensión de instrucciones, bajos niveles de motivación, comportamiento obsesivo, agresión, dificultad para seguir normas y reglas, etc.

Por lo que, los principios de desarrollo psicológico deportivo se basan en conseguir un entrenamiento deportivo global, a través de la prevención, detección y solución de riesgos psicológicos generados por el jugador o el equipo a partir de la competencia.

El objetivo desde un inicio es que los jugadores adquieran hábitos de vida sanos, en cuanto alimentación, descanso, cuidado general del cuerpo, manejo del tiempo libre, etc. Estas áreas son parte de la formación y fortalecimiento del jugador como

---

<sup>15</sup> Latorre Juan Ignacio. Habilidades Para la Vida. Fe y Alegría.

deportista y ser humano. Se debe enriquecer la capacidad de los jugadores para afrontar adecuada y constructivamente sus experiencias, se debe entrenar a los jugadores inteligentemente.

En 1992 se realizaron estudios en el cual se afirma que el 50% de las potencialidades de un deportista dependen de la preparación mental. El momento más indicado para iniciar un proceso de entrenamiento psicológico es desde los inicios de la práctica, es decir desde las divisiones inferiores.

Los factores esenciales en el desarrollo deportivo formativo en estas edades son:

- Optimizar el desarrollo físico: hábitos saludables, higiénicos, alimentarios, ocupación de tiempo libre, relaciones interpersonales, y formación personal.
- Valores personales y sociales: responsabilidad, aceptar y asumir compromisos con los demás, ser exigente, aceptar limitaciones, trabajar disciplinadamente, trabajar en equipo, aceptar victorias, éxitos, fracasos, desarrollo del carácter, liderazgo y aprendizaje de habilidades.
- Desarrollo de recursos psicológicos: la capacidad de atención y concentración, controlar emociones, desarrollar y fortalecer la autoconfianza, mejorar el autoconcepto, autoestima y autocontrol.

Las habilidades psicosociales, se deben enseñar, desarrollar y perfeccionar en un programa de entrenamiento. Un jugador que ejecute un tiro libre sin haberlo entrenado, seguramente fallará; así mismo fallará el momento de motivarse o tranquilizarse, si no ha aprendido como hacerlo. Por lo que se sugiere que el entrenamiento psicológico tenga una planificación:

- Pretemporada: se debe realizar una evaluación psicológica individual y del equipo.
- Periodo de preparación de la competencia: se entrenan las destrezas psicológicas deportivas.
- Pre-partido: trabajo en el control de los estados psicológicos previos al partido.
- Partido: el jugador debe aplicar las habilidades aprendidas.
- Post-partido: realizar una evaluación del desempeño individual y colectivo, para establecer nuevamente los objetivos individuales y de grupales.

Muchos de los deportistas que no cumplen con las expectativas de éxito en los partidos, es por la influencia desfavorable de las emociones que se producen a partir de pensamientos negativos, lo que no permite que se de un nivel óptimo en la ejecución de las destrezas que necesitan dentro de un equipo de fútbol.

Al aplicar métodos utilizados por la psicología cognitiva conductual, se busca fortalecer el sistema racional de las cogniciones de los jugadores, para eliminar sentimientos y emociones negativas, que afectan a la conducta.

## **3.2 DESARROLLO DEL PENSAMIENTO**

### **3.2.1 EL PENSAMIENTO**

El pensamiento se define como “la capacidad mental para solucionar problemas que se presentan en forma de signos y símbolos.”<sup>16</sup> El pensamiento se deriva en tres conceptos: el uno como un conjunto de instrumentos de conocimientos, el segundo en un conjunto de valores y actitudes, y el tercero en habilidades y destrezas.

Dentro del desarrollo del pensamiento se debe tomar en cuenta la importancia y la influencia que tiene la genética para una adecuada adquisición de destrezas, conocimientos y habilidades. Sin embargo, se considera de mucha importancia que se trabaje en conjunto con la motivación y la constancia, “ningún deportista élite llega a la cima sin entrenar, por buenas que sean sus cualidades personales”<sup>17</sup>

Actualmente en nuestra sociedad el razonamiento es una fortaleza sub-utilizada; el estilo de vida, las constantes preocupaciones, la falta de tiempo, el estrés, etc. nos ha llevado a funcionar como máquinas y hemos dejado de utilizar nuestras capacidades de razonamiento y pensamiento reflexivo. El hecho de pensar poco, nos lleva a que el espacio no ocupado por el pensamiento reflexivo se inunde de ideas irracionales, prejuicios, caprichos, etc.

Los procesos cognitivos o mentales, se definen como “el conjunto de operaciones que se encargan de gestionar los conocimientos de distinta naturaleza; es todo lo que ocurre dentro de la cabeza de una persona cuando realiza una tarea determinada.”<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Bravo Patricia. Módulo de Desarrollo de Inteligencia y Pensamiento. A/B Editores. Quito, 2001, pg26.

<sup>17</sup> Fundamentos Teóricos para el Desarrollo del Pensamiento. Internet: <http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/140/2/Capitulo1.pdf> (fecha de acceso: junio 2011)

<sup>18</sup> Procesos Pedagógicos y Cognitivos. Internet: <http://www.mailxmail.com/curso-pedagogia-procesos-pedagogicos-cognitivos/desarrollo-pensamiento> (fecha de acceso: marzo 2011).

Todos estos procesos se manifiestan a través de la atención, comprensión, adquisición, almacenamiento y procesamiento de información.

El desarrollo de procesos mentales está dividido en fases:

- Fase de entrada de la información (INPUT): permite la recepción de la información.
- Fase de elaboración: permite el procesamiento de la información.
- Fase de salida de la información (OUTPUT): permite generar respuestas de los resultados obtenidos en el proceso de información.

Los procesos cognitivos son un “conjunto de acciones interiorizadas, organizadas y coordinadas, por las cuales se elabora la información procedente de las fuentes internas y externas de estimulación.”<sup>19</sup> La cantidad de procesos cognitivos para lograr una capacidad depende de la complejidad de la misma.

Parte de la cognición es la meta-cognición que se define como la capacidad que tenemos los seres humanos para aprender. Este aprendizaje se puede dar a través del conocimiento de teorías, leyes, símbolos, representaciones, asociaciones, sensaciones, etc.

Para el desarrollo de una capacidad existen tres tipos de aprendizaje, el significativo en el que se relacionan con los conocimientos anteriores, el funcional en el que lo que se aprende se puede aplicar en diferentes situaciones, y el productivo en el que a partir de una información se busca conocer nuevas cosas.

Para lograr adquirir un aprendizaje, una de las técnicas que se emplean es el de la creación y aplicación de diferentes estrategias para lograr el objetivo deseado.

---

<sup>19</sup> Procesos Pedagógicos y Cognitivos. Internet: <http://www.mailxmail.com/curso-pedagogia-procesos-pedagogicos-cognitivos/desarrollo-pensamiento> (fecha de acceso: marzo 2011).

### 3.2.2 DESARROLLO DEL PENSAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA

En la infancia comúnmente los niños tienen opiniones y pensamientos muy claros, cuando llegan a la etapa de la adolescencia empiezan a cuestionar sus creencias, acciones y pensamientos, buscan de una u otra forma crear su propia identidad.

El nivel de pensamiento más elevado que se adquiere en la adolescencia es el del pensamiento formal que se define como “la capacidad de pensar en forma abstracta,”<sup>20</sup> este proceso ocurre desde los 12 años, pueden imaginar posibilidades, crear hipótesis y formular teorías. El ambiente en el que se desenvuelven les brinda las oportunidades y los incentiva para que se den estos cambios en el desarrollo del pensamiento.

En el pensamiento abstracto se utilizan proposiciones verbales para expresar razonamientos, hipótesis y conclusiones; a través del lenguaje se representan dichas ideas y pensamientos. Este pensamiento se basa en esquemas formales, que son procesos internos almacenados en nuestra mente, los cuales nos permiten anticiparnos o acomodarnos a la nueva información adquirida “el adolescente representa su conocimiento como resultado de la interacción de la nueva información con la propia experiencia.”<sup>21</sup>

En el desarrollo físico de la adolescencia los cambios duran aproximadamente de tres a cuatro años; por otro lado el progreso del desarrollo del pensamiento racional es irregular, y se pueden observar marcadas diferencias entre cada uno de los sujetos.

---

<sup>20</sup> Papalia Diane. Psicología del Desarrollo. Mc. Graw Hill. Octava Edición. Colombia. 2001, pg 644.

<sup>21</sup> El Desarrollo Cognitivo en el Adolescente. Internet: <http://www.baobabparents.com/padres/articulo/el-desarrollo-cognitivo-adolescente/165/> (fecha de acceso: febrero 2011).

## **3.3 AUTOESTIMA**

### **3.3.1 DEFINICIÓN DE AUTOESTIMA**

La autoestima es “la valoración que hacemos de nosotros mismos sobre la base de las sensaciones y experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida”<sup>22</sup>, las personas que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse, resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea.

El concepto que se tiene de uno mismo se va desarrollando poco a poco en el transcurso de la vida, cada etapa aporta sentimientos y experiencias, en los que podemos ver que cada persona es diferente, que somos seres distintos, lo que genera aceptación o rechazo por parte de las personas que nos rodean.

La autoestima y el autoconcepto son considerados como indicadores del bienestar psicológico y mediadores de conducta. La adolescencia es una etapa clave en la que suceden cambios cognitivos que influyen en el desarrollo del autoconcepto, también en esta etapa surgen áreas en las que deben mostrar y evaluar su nivel de competencia con los pares. Los adolescentes se ven socialmente presionados a desarrollar nuevos roles.

La adolescencia es una de las fases más críticas del desarrollo de la autoestima, es importante que dentro de esta etapa los jóvenes logren crear una identidad firme y que conozcan sus posibilidades como individuos. Si se logra adquirir un buen nivel de autoestima, el adolescente logrará superar crisis y alcanzar la madurez necesaria para desarrollarse en el campo competitivo del fútbol.

La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar de uno mismo, con una visión distorsionada de lo que realmente la persona es, y con exigencias perfeccionistas de lo que deberían ser o de lo que son.

Una persona con baja autoestima se caracteriza por tener consigo misma pensamientos como:

---

<sup>22</sup> Marcuello García. Autoestima y Autosuperación. <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml> (fecha de acceso: enero 2010).

- Sobregeneralización.- se crea una regla universal para cualquier situación y momento. He fracasado una vez, siempre fracasaré.
- Designación Global.- se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo.
- Pensamiento Polarizado.- pensamientos extremos de todo o nada.
- Autoacusación.- se encuentra culpable de todo.
- Personalización.- supone que todo tiene que ver con nosotros, y hay comparación negativa con todos los demás.
- Lectura del pensamiento.- supone que no le interesa a los demás, las suposiciones se fundamentan en cosas no comparables.
- Falacias de Control.- sentimientos de responsabilidad total o sentimientos de no tener control sobre nada.
- Razonamiento Emocional.- sentimientos de soledad, no tener amigos, etc.

Albert Ellis habla de la importancia de reforzar la auto-aceptación incondicional, es decir que sin importar las acciones de cada persona, ésta se debe aceptar por lo que es; una de las maneras para lograrlo es que el individuo se de cuenta del valor intrínseco que tiene como ser humano.

Ellis considera que en la mayoría de los casos, la autoestima implica una autoevaluación o "puntuación" en una escala que se origina a partir de nuestros éxitos o fracasos, con relación a metas, ideales, o las opiniones reales o supuestas de otras personas, en especial las significativas sobre nosotros.

Este tipo de autoevaluación puede ser una fuente de trastornos, ya que se puede llegar a una sobrevaloración o una desvalorización ante los fracasos o rechazos, lo que suele desencadenar en depresiones y ansiedad.

A estas autoevaluaciones se las considera irracionales porque nadie tiene éxito en todo y fracasa en todo, no se puede asignar un valor a una persona como tal, y se debe calificar a las acciones no a las personas, la opinión de otros no puede modificar lo que somos.

### 3.3.1 AUTOACEPTACION

La alternativa que propone Albert Ellis es el concepto de autoaceptación, que se define como “el amor incondicional a nosotros mismos”<sup>23</sup>. Los seres humanos debemos aprender a querernos y valorarnos por el hecho de existir, sin calificarse en una escala de valores. Se puede calificar las conductas, no las personas.

Un individuo puede aceptarse incondicionalmente sin importar su comportamiento o la opinión que tienen los demás. En lugar de valorar globalmente a los otros o a uno mismo, se pueden valorar actuaciones concretas. Por ejemplo: si un jugador se desempeña mal en un partido por los motivos que sean, no se puede decir que es un mal jugador.

La TREC considera que globalizar el ego y autoevaluarse es irracional porque las personas somos organismos que estamos en un continuo proceso realizando diferentes acciones, por lo que no debería existir una medida especial para cada acción positiva o negativa.

La autoevaluación positiva o negativa dificulta la solución de problemas, ya que la persona se puede enfocar más en si su valor como persona es positivo o negativo, que en buscar la solución del conflicto. Esto disminuye en general la “calidad” humana, por que las personas que se catalogan como buenas, tienden a etiquetar a las demás, es más racional pensar que todos tenemos características positivas.

Un claro ejemplo de lo negativo de etiquetar globalmente a una persona es el caso de Barbosa, el portero de la selección brasileña, que perdió la final de la copa del mundo contra Uruguay en 1950 dos goles por uno. Desde entonces aparentemente vivió marginado, nadie quería darle trabajo, porque falló en el segundo gol. Barbosa era más que un portero de fútbol y el error que cometió fue humano, sin embargo la etiqueta que le fue colocada influyó en toda su vida.

La valoración global es una forma inexacta de comunicarnos con los demás y con nosotros mismos, y es ahí cuando debemos tomar en cuenta la utilización habitual del verbo ser, por ejemplo: no es lo mismo decir que un jugador es excelente, que decir

---

<sup>23</sup> Autoaceptación y Humanismo. Internet:  
<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/Albert%20Ellis.htm> (fecha de acceso: enero 2010)

que el jugador posee excelentes habilidades o destrezas para jugar fútbol. La utilización adecuada de este verbo manifiesta que una de sus cualidades es jugar fútbol y que tiene otros atributos que le hacen una gran persona.

Dentro de la sociedad en la que vivimos la búsqueda de autonomía y de autorrealización es calificado como algo negativo o egoísta, se enseña que se debe vivir para los demás, y que es inmoral sentirse bien, tener un proyecto de vida o buscar la realización personal. Sin embargo, cuanto mayor sea el nivel de autoestima es más probable que la persona sea solidaria, trate a los demás con respeto, amabilidad y generosidad.

### **3.3.2 AUTOCONFIANZA**

La autoconfianza se define como "la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada"<sup>24</sup>. Las ventajas que proporciona la autoconfianza son de mucha importancia en los momentos claves del futbolista.

Las emociones positivas, facilitan la concentración del sujeto en la tarea realizada, influyen en el grado de consecución de objetivos, aumenta la intensidad y la duración del esfuerzo, interfiere en las estrategias del juego y afecta a las demás variables psicológicas.

La escasez de confianza altera el rendimiento del sujeto, y el exceso de confianza provoca disminución debido a que el futbolista crea falsas expectativas sobre sí mismo y su nivel óptimo de rendimiento. Existen diferentes tipos de expectativas que pueden relacionarse con un futbolista:

- Autoexpectativas.- son las expectativas que tiene el jugador sobre si mismo, y acerca de sus deseos. En ocasiones estas generan que el futbolista pueda pedir más de lo que puede dar, y así las autoexpectativas se convierten en frustraciones que influyen en otras variables psicológicas como ansiedad, estrés, etc.

---

<sup>24</sup> Aspectos Psicológicos que Influyen en el Deportista. Internet:  
<http://www.efdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-futbolista.htm>  
(fecha de acceso: enero 2010)

- Expectativas del entrenador.- las expectativas que tiene el entrenador pueden corresponder al nivel del mismo o a veces tiene falsas expectativas de los jugadores o del equipo, lo cual puede ser contraproducente.
- Expectativas del entorno familiar.- las expectativas de la familia pueden tener el mismo nivel o falsas expectativas.

### **3.3.3 AUTOCONFIANZA Y FALSA CONFIANZA**

La autoconfianza se define como "un estado interno caracterizado por la convicción realista de que uno es eficaz para enfrentarse con posibilidades de éxito a las demandas de entrenamiento y competición"<sup>25</sup>. Un deportista con una alta confianza, dependiendo del interés que tenga por lograr el objetivo, puede ser ambicioso y optimista.

Es importante que la alta confianza, no se confunda con manifestaciones verbales que tienen muchos deportistas como por ejemplo: "estoy seguro de que voy a ganar", porque de ahí surge la falsa confianza, el deportista quiere mostrarse a si mismo y a los demás que tiene una gran confianza, pero en realidad tiene muchas dudas y está convencido de lo contrario.

Los síntomas de la falsa confianza, se dan automáticamente, sin que el deportista sea demasiado consciente de ello, a continuación algunos de los síntomas que deben tomarse en cuenta:

- Dificultad para admitir ante los demás sus propios errores.
- Utilización de múltiples excusas para disculpar el bajo rendimiento.
- Negar la evidencia de lo que no les gusta.
- Evita hablar y enfrentar los problemas.
- En caso de ausencia a las competiciones, buscarán y encontrarán explicaciones "razonables"
- Planteamiento rígidos respecto al rendimiento

---

<sup>25</sup> Buceta José María. La Falsa Confianza. Internet: <http://www.psicoaching.net/lafalsaconfianza> (fecha de acceso: enero 2010)

- Declaraciones que aparentan seguridad y confianza “a ciegas”
- Autoetiquetas como “soy un ganador”
- Búsqueda de objetivos de “alto vuelo”
- Rechazo de objetivos y tareas de menor relevancia
- Sobrevalorar ante los demás los propios recursos
- Hablar de éxitos pasados, buscando reconocimiento social.
- Mínima tolerancia a la frustración y a la crítica

La falsa confianza se produce en deportistas cuya autoestima y autoconcepto están relacionados al éxito deportivo, como por ejemplo: el resultado frente a otros deportistas, títulos, logros, reconocimientos, etc. En muchos casos se vuelve algo habitual y se puede convertir en un problema serio, ya que este influye negativamente en el funcionamiento deportivo del futbolista.

Para evitar o minimizar este problema, es importante que los jugadores no asocien su valor como personas al éxito deportivo, por lo que se debe desarrollar otras áreas para su valoración. El deportista deberá aprender a evaluar su éxito y fracaso deportivo independientemente del valor que tiene como persona.

Es clave que el jugador acepte las dudas y los momentos de poca confianza respecto a su rendimiento, ya que esto no es un síntoma de vulnerabilidad sino es una parte de la experiencia que deben vivir los futbolistas. Hasta los más grandes deportistas tiene momentos de duda y desconfianza, la diferencia es que ellos tienen los recursos psicosociales para controlarlos.

Los jugadores de las divisiones inferiores requieren trabajar la adquisición de hábitos psicológicos apropiados, establecer objetivos interesantes pero realistas, ajustar las expectativas de rendimiento en cada entrenamiento y competición, evaluar los objetivos independientemente de los resultados y evaluar con objetividad el rendimiento individual.

En caso de que el deportista haya adquirido falsa confianza, el jugador debe estar de acuerdo en darse a sí mismo un período de tiempo sin objetivos deportivos, para así recuperar la confianza. En este período es sumamente importante desarrollar actividades extradeportivas para alimentar el autoconcepto y la autoestima. La falsa confianza, se presenta a menudo en deportistas de alta competición.

El triunfo deportivo es la recompensa al sacrificio del entrenamiento. Lograr lo “mejor” es un valor cultural, y es lo que estimula a los deportistas a llegar más alto, correr más rápido, meter más goles, etc. La derrota es una fuente importante de conocimiento, la cual debe ser aprovechada para regular la autoestima.

## **3.4 COMUNICACIÓN**

### **3.4.1 LA COMUNICACIÓN**

Uno de los aspectos más importantes del ser humano es la comunicación. “La comunicación es la transferencia de información de un emisor a un receptor, el cual debe estar en condiciones de comprenderla”<sup>26</sup>. Las capacidades cognitivas se desarrollan a partir de la percepción del mundo que nos rodea, creando códigos, signos y símbolos que representan esa realidad. La comunicación es el instrumento de mayor poder para trabajar en grupos de deportistas.

Dentro de un equipo de fútbol la comunicación aporta en cuatro funciones principales: control, motivación, expresión emocional e información; todas estas se relacionan en un papel fundamental de toma de decisiones y en transmitir información para identificar y evaluar alternativas.

El fútbol es un deporte en equipo, que se basa en muchos aspectos relacionados con la comunicación. Entre todos los miembros del equipo es esencial una buena comunicación, ya que ésta se ve reflejada dentro y fuera de la cancha. Es importante que los jugadores tengan coherencia entre sus comunicaciones verbales y no verbales, para que lleguen a ser comunicadores más eficaces.

En el proceso de la comunicación existen fallas o desviaciones que generan problemas dentro del equipo, en ocasiones estas fallas son síntomas de problemas más profundos, por lo que permanentemente se deben tomar en cuenta.

Las barreras de comunicación pueden estar presentes en el emisor, transmisión del mensaje, receptor o retroalimentación, y son:

---

<sup>26</sup> La Comunicación. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos59/la-comunicacion/la-comunicacion2.shtml> (fecha de acceso: marzo 2010)

- Falta de Planeación: se deben establecer razones para dar una instrucción, elegir un canal adecuado que puede favorecer a la comprensión del mensaje y reducir la resistencia al cambio.
- Supuestos Confusos: no se informan los supuestos en los que se basa el mensaje; si no son aclarados pueden causar confusión.
- Distorsión Semántica: las palabras pueden provocar reacciones distintas.
- Mensajes Deficientemente Expresados: la falta de claridad, palabras mal elegidas, omisión de palabras, jergas innecesarias, etc. pueden distorsionar el mensaje, por lo que se debe tener cuidado al momento de codificarlo.
- Barreras de la Comunicación en el Ámbito Internacional.- la comunicación en el ámbito internacional es difícil por los diferentes idiomas, culturas y normas de cortesía.
- Pérdida por Transmisión y Deficiente Retención: un mensaje transferido por una serie de personas, suele ser impreciso. La falta de retención de la información, es otro de los problemas comunes, por lo que se recomienda repetir el mensaje por varios canales.
- Escucha Deficiente y Evaluación Prematura: para escuchar se necesita un alto nivel de atención y autodisciplina. Es importante que la persona que escucha, evite hacer una evaluación prematura de lo que la otra persona dice, sin juzgar, aprobar o reprobar lo que dice.
- Comunicación Interpersonal: la comunicación eficaz requiere de contactos frente a frente en condiciones de apertura y confianza.
- Desconfianza, Amenaza y Temor: en un ambiente en el que hayan estos factores, los mensajes serán vistos con escepticismo. Ante la presencia de amenazas, la gente adopta actitudes de estar a la defensiva. Se necesita un ambiente de confianza para tener una comunicación honesta y abierta.
- Período Insuficiente para la Adaptación al Cambio: la comunicación es un instrumento para lograr cambios en los jugadores y el equipo.
- Sobrecarga de Información: se podría pensar que el exceso de información puede ayudar a mejorar la comunicación; sin embargo, cada individuo responde a una sobrecarga de información de manera distinta, un individuo con demasiada información puede cometer errores al procesarla, se puede filtrar la información, y por último las personas con recargas de información evitan el proceso de comunicación.

Se considera que una de las habilidades más importantes de un entrenador de divisiones inferiores, es la capacidad de comunicar con un enfoque positivo las recomendaciones, elogios, errores del jugador, etc. “La credibilidad es uno de los factores más importantes para un entrenador de fútbol base, que quiere comunicarse de forma efectiva con sus jugadores”<sup>27</sup>.

El enfoque positivo estimula las conductas que son deseables y la creatividad del futbolista; mientras que un enfoque negativo está presente la crítica destructiva, donde se habla básicamente de lo que no se debe hacer para enfadar al entrenador y sobre todo disminuye la autoestima del jugador.

### **3.4. 2 TIPOS DE COMUNICACIÓN**

Es fundamental que en el proceso de aprendizaje – entrenamiento, toda la información que transmite el entrenador tenga un significado y sea comprendido claramente por cada uno de los jugadores. “La transmisión de conocimientos no es tan solo el hecho de verbalizarlos o informar al respecto, el entrenador debe ser un comunicador que sepa adaptarse al nivel de comprensión y conocimientos iniciales del grupo al que se dirige, despertando el interés de los jugadores”<sup>28</sup>

Un deportista con un bajo desarrollo en el funcionamiento neurocognitivo, probablemente no logre alcanzar los objetivos deseados. Por lo que es importante que los entrenadores y cuerpo técnico conozcan los canales por los que los jugadores tienen un mejor nivel de aprendizaje. Por ejemplo: “un deportista con limitaciones en el procesamiento de información semántica, se verá afectado en su desempeño deportivo si el entrenador persiste en darle información que ingrese por el canal auditivo, la consecuencia inmediata será un bajo desempeño en la tarea asociada”<sup>29</sup>

Existen diferentes tipos de comunicación:

---

<sup>27</sup> La Comunicación en el Fútbol. Internet: <http://frasesbielsistas.blogspot.com/2010/05/la-comunicacion-y-el-futbol.html> ( fecha de acceso: marzo 2010)

<sup>28</sup> Baquero José. Motivación y Autoestima en el Deporte. Copiados.

<sup>29</sup> Ramírez William. La Neurocognición en los Procesos de Entrenamiento Deportivo. Universidad de San Buenaventura. Internet: [http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/entrenamiento/neurocognicion.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/neurocognicion.pdf) ( fecha de acceso: marzo 2010)

- Lingüística escrita.- el código empleado es lingüístico escrito, por ejemplo: una carta.
- Lingüística oral.- el código empleado es lingüístico oral, por ejemplo: cuando conversamos, cuando se da una charla técnica.
- No lingüística visual.- el código empleado es no lingüístico visual, por ejemplo: cuando el árbitro enseña la tarjeta amarilla y roja.
- No lingüística gestual.- el código empleado es no lingüístico gestual, por ejemplo: los gestos que utilizamos a diario.
- No lingüística acústica.- el código empleado es no lingüístico acústico, por ejemplo: el pito del árbitro, durante el partido.

Dentro del fútbol constantemente se puede encontrar un tipo de comunicación en la que se aplica los códigos no lingüísticos, que son aquellos que no necesitan de lenguaje, no requieren de un idioma para transmitir un mensaje, por lo que el emisor y receptor deben saber su significado. Por ejemplo: la tarjeta amarilla quiere decir que el jugador ha cometido una falta leve y debe ser amonestado, la tarjeta roja quiere decir que el jugador ha cometido una falta grave y debe salir de la cancha, no puede continuar en el partido.

Los códigos no lingüísticos se dividen en: código no lingüístico visual, gestual y auditivo.

El código no lingüístico visual, se transmite a través de la vista. Para captar el mensaje el receptor debe ver el mensaje, es decir la señal que el emisor envía. El jugador debe ver la tarjeta roja o amarilla, para saber que esta amonestado.

En el código no lingüístico gestual, el emisor transmite sus mensajes a través de gestos. Durante un partido el entrenador hace gestos con sus brazos para dar instrucciones a sus jugadores.

En el código no lingüístico auditivo, se transmite a través del oído, el receptor debe escuchar la señal para recibir y entender el mensaje. En el partido el árbitro utiliza un pito, para informar a los jugadores que comienza el partido, que hay un tiro libre, etc.

### **3.4.3 FUNCIONES DEL LENGUAJE EN EL PROCESO DE LA COMUNICACIÓN**

El lenguaje sirve para comunicarse e interactuar entre personas. Hay tres grandes metafunciones del lenguaje:

1. Función Ideativa: es la relación entre el hablante y el mundo que lo rodea.
2. Función Interpersonal: permite el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales. Sirve para expresar los diferentes roles sociales, entender al mundo y actuar en el.
3. Función Textual: establece cohesión entre un texto y la situación concreta en la que ocurre.

### **3.4.4 COMUNICACIÓN DENTRO DEL EQUIPO**

Un entrenador, sobre todo de divisiones inferiores, debe ser muy claro en las indicaciones, ya sea hablando antes, durante o después del partido. Lo más importante es mantener una comunicación constante con los elementos que forman el equipo.

En el deporte la relación entre los jugadores y el técnico, cumplen un importante papel. Actualmente un problema determinante en el rendimiento deportivo es la comunicación empleada y los niveles de motivación manejados en el equipo. La comunicación es un elemento decisivo que no solo se basa en hablar, sino también en saber escuchar.

La esencia de una escucha empática, consiste en comprender emocional e intelectualmente a la persona. Cuando se analiza un equipo, se puede observar que la estrategia se basa en mejorar los resultados, un buen entrenador deberá prestar atención a todo lo que los jugadores transmiten durante los entrenamientos, partidos, etc.

Los beneficios que proporciona al equipo un entrenador que sepa escuchar, se manifiesta en un alto nivel de autoestima de jugadores, entrenador y personal que trabaje con el equipo.

Es necesario que dentro del equipo se establezcan relaciones de colaboración, que permitan al entrenador y sus jugadores estrategias para la solución de problemas. La

comunicación no solo es un proceso verbal, “es un proceso constante que se debe entrenar”<sup>30</sup>

La falta de comunicación ha conducido a errores fatales; “si se tiene en cuenta, la comunicación es la unidad de análisis donde se desarrolla la personalidad del jugador”<sup>31</sup>, por lo que dentro de un equipo de fútbol se debería facilitar una comunicación participativa y personalizada. Durante este proceso aparecen nuevas dudas y reflexiones que se deben trabajar dentro del grupo, para que dichas soluciones sean incorporadas en la práctica del equipo.

Una adecuada comunicación dentro del equipo, facilitara a los jugadores a tener una mejor autoestima, y a concentrarse en el rendimiento personal.

El proceso de desarrollo conducido por los entrenadores, incluye experiencias positivas y negativas que pueden ser difíciles de borrar. Una inadecuada comunicación, con falta de valores y de una perspectiva negativa, produce rechazo, desanimo, desinterés por parte de los jugadores.

El rol del entrenador como comunicador es esencial, ya que actúa en la planificación, organización y control entre jugadores y cuerpo técnico.

### **3.4.5 MEDIOS DE COMUNICACION**

El fútbol nació como una diversión, que se ha ido impregnando en toda la humanidad, tanto hombres como mujeres lo han hecho parte de su vida. El desarrollo de este deporte o la gran influencia que tiene en la gente, es porque los medios de comunicación: radio, prensa y televisión, han sido los encargados de “meter” el fútbol en la vida de las personas.

Tener once jugadores corriendo atrás de un balón, y el éxtasis que se produce en la hinchada el momento de una anotación, convierte inevitablemente al fútbol en uno de los espectáculos más grandes del mundo. Es una disciplina tan importante que genera en la gente la capacidad de olvidar, aunque sea por un momento angustias, tristezas o penas, a cambio de una buena jugado o un gol.

---

<sup>30</sup> Comunicar es Motivar para Rendir. Internet: <http://www.efdeportes.com/efd118/comunicar-es-motivar-para-rendir.htm> (fecha de acceso: marzo 2010)

<sup>31</sup> Comunicar es Motivar para Rendir. Internet: <http://www.efdeportes.com/efd118/comunicar-es-motivar-para-rendir.htm> (fecha de acceso: marzo 2010)

El fútbol progresivamente ha ido teniendo mayor seguimiento de los medios de comunicación de masas, por lo que actualmente este deporte tiene tanta repercusión social. En este deporte los medios de comunicación producen un alto impacto, y se convierten en un ingrediente más de la práctica deportiva. Los psicólogos deportivos, recomiendan un entrenamiento en la información emitida y recibida a los medios de comunicación.

Debido a la alta repercusión de los medios de comunicación en el fútbol y la sociedad, es importante que los jugadores aprendan a manejarse ante los mismos, por lo que se recomienda:

1. Ante una pregunta deben elegir qué parte de la pregunta quieren responder. Se recomienda contestar el aspecto que más le interese.
2. Cuando un periodista insiste en algo que ya se ha comentado, se puede aplicar la técnica del “disco rayado”, que consiste en repetir lo que se ha dicho, pero con otras palabras.
3. Cuando se dé una respuesta, se pueden hacer dos cosas:
  - Dar Tu Opinión: “creo que el equipo está unido”
  - Dar Datos: “hoy tenemos doble sesión de entrenamiento”
4. Se pueden utilizar frases generales como: “tenemos que seguir trabajando en esta línea” o Concretas como “los errores defensivos se pagan caros”
5. La actitud para hablar en los medios de comunicación puede ser:
  - Informativa: dar información
  - Formativa: enseñar algo.
  - Anecdótica: contar algo divertido y curioso

Es importante que los jugadores hagan una reflexión previa del impacto de la información que se recibe por parte de los medios de comunicación. Los deportistas deben estar preparados para exponerse a los mismos de forma crítica y racional, deben tener un control sobre la información que se divulga públicamente, para que no se vean afectados.

Los jugadores antes de leer, escuchar o ver noticias y análisis deportivos, deben tener en cuenta lo siguiente:

1. Las noticias o análisis deportivos, pueden llevar al jugador a decepcionarse y hacerse daño, sintiéndose mal por lo comentarios emitidos en las mismas. Por lo que se recomienda que decidan antes, si vale la pena arriesgarse a mirar o escuchar dicha información.
2. Los medios utilizan la información para sus fines, por lo que si el jugador va a verla, oírla y leerla; debe aprender a analizarla y ser crítico con ella.
3. Los jugadores continuamente están expuestos a la información de los medios, por lo que se debe trabajar en enseñarles a recibir la información de una manera crítica.

Es frecuente que los medios de comunicación hablen o mencionen continuamente a jugadores que desde edades muy tempranas eran comparados con grandes profesionales del fútbol, pero que con el tiempo se situaron dentro del futbolista promedio. Este fenómeno está relacionado con las diferencias que existen entre la maduración de las capacidades y el desarrollo cognitivo.

Para mejorar la comunicación se propone utilizar la técnica de autodiálogo, en la que se utilizan mensajes de refuerzo positivo en determinadas situaciones antes, durante y después del entrenamiento psicológico como parte del entrenamiento.

El dominio de la técnica de autodiálogo, produce beneficios en el fortalecimiento de la autoestima, desarrollo de personalidad, y en la adquisición de habilidades cognoscitivas. Se define como “el diálogo por medio del cual el deportista llega a conclusiones sobre sus sentimientos y percepciones, generando a partir del mismo apreciaciones sobre ejecución – intención – acción, guiando sus pensamientos y conductas hacia fracasos o logros”<sup>32</sup>

---

<sup>32</sup> Pacheco Fernando Edgar. Mejoramiento de la Comunicación a Partir del Fortalecimiento Cognitivo de la Autoestima. Perú. Copiados.

## 3.5 MOTIVACIÓN

### 3.5.1 LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE

La motivación es una de las habilidades psicosociales más importantes que se requieren para un deportista efectivo y se define como “estímulos que mueven a las personas para realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación”<sup>33</sup>

Muchos psicólogos y psiquiatras especializados en el deporte coinciden con que el rendimiento del deportista depende del grado de motivación y que para lograr un mejor rendimiento es necesario continuamente trabajar y reforzar esta área.

La motivación influye en el aprendizaje del jugador reforzando y aumentando sus capacidades. Un deportista motivado pondrá todo su empeño y aumentará su rendimiento, tendrá la satisfacción de haber cumplido con sus objetivos, y podrá lograr nuevos retos a pesar de la adversidad.

En los entrenamientos de alto rendimiento se le debe brindar la misma importancia a lo físico, a lo técnico y a lo mental, ya que se debe trabajar todos los detalles para disminuir el margen de error de los deportistas. La pretemporada es el mejor momento para comenzar el trabajo mental, ya que los deportistas están sometidos a menos presión. El trabajo para el entrenamiento mental debe estar dirigido por un profesional especialista en psicología deportiva, el cual debe trabajar a la par con el entrenador y su equipo de asistentes.

En los deportes de alto nivel predominan las motivaciones sociales, los cuales son factores importantes del comportamiento humano, ya que la mayoría de los esfuerzos que realizan los seres humanos están relacionados con el reconocimiento y la aprobación de los demás.

La influencia del medio cultural sirve como referencia para evaluar las actividades según una jerarquía, por ejemplo: en una sociedad en la que el deporte es valorado y apoyado, la mayoría de jóvenes se dedicarán al mismo. También hay una búsqueda de prestigio y mejoramiento del status social.

---

<sup>33</sup> La Motivación en el Deporte. Internet: <http://html.rincondelvago.com/motivacion-en-el-deporte.html> (fecha de acceso: enero 2010)

En la práctica deportiva de un grupo de deportistas élite, el cuerpo técnico no solo busca realizar actividades físicas codificadas, sino lograr el perfeccionamiento de las diferentes habilidades de cada uno de los jugadores. “La función del entrenamiento consiste en preparar a los jugadores para enfrentarse a otros deportistas y lograr la victoria”<sup>34</sup>

Como parte del proceso de formación de los jugadores, se pueden encontrar algunos factores que influyen ya sea directa o indirectamente en la motivación de los mismos. A continuación hablaremos de los más comunes:

- ✓ El papel que cumplen los padres y entrenadores condicionan la actuación de los deportistas, ya sea a través de comentarios o administrando inadecuadamente la información de los resultados obtenidos o del proceso de entrenamiento.
- ✓ La percepción que tiene el jugador con respecto de su actuación, se relaciona directamente con el esfuerzo empleado en los entrenamientos y en la competencia. La valoración positiva del entrenamiento lleva a mejorar los niveles motivacionales.
- ✓ El clima motivacional lo genera el entrenador a través de las indicaciones, recompensas y expectativas que se manifiestan en los entrenamientos y en la competencia. Por esto es importante que el entrenador conozca las reacciones de los jugadores frente a las diferentes situaciones. “Tanto la comunicación de la planificación de entrenamientos y competencias, como la creatividad en los entrenamientos y el sostenimiento de un nivel adecuado de ansiedad son variables fundamentales que se deben tomar en cuenta durante el proceso deportivo”<sup>35</sup>
- ✓ El manejo la información de los resultados obtenidos afecta las expectativas de los futuros triunfos y fracasos, ya que en la sociedad el perder o ganar está relacionado con el éxito o fracaso. Se puede tener éxito aunque se pierda, si el nivel con el que se jugó en la competencia estaba dentro de los objetivos previstos.

---

<sup>34</sup> Motivación y Rendimiento. Internet: <http://html.rincondelvago.com/motivacion-y-rendimiento.html> (fecha de acceso: diciembre 2009)

<sup>35</sup> Acercas de la Motivación en el Deporte. Internet: <http://www.fen.org.ar/capacitacion/motivacion.htm> (fecha de acceso: diciembre 2009).

### 3.5.2 La Motivación en el Fútbol

Cuando se trabaja en un programa de entrenamiento psicológico con deportistas que están en proceso de formación, la motivación es la base de este trabajo. “Saber motivar a un deportistas lo es todo e indudablemente la actividad, la concentración y la disciplina del deportista, la duración de practicar tal o cual modalidad de deporte, su eficiencia se determinará por la motivación en el proceso de entrenamiento”<sup>36</sup>

En una conducta motivada se identifican tres elementos: la dirección que determina el agrado hacía el deporte “me gusta el fútbol”, la intensidad que refleja el grado de esfuerzo que está dispuesto a hacer para conseguir algo y la persistencia que mantiene la búsqueda de los objetivos a largo tiempo. Para conseguir un buen rendimiento se necesitan muchas horas y días de trabajo y la motivación es el elemento que garantiza que este esfuerzo se dé a largo plazo.

La orientación y el clima motivacional son dos elementos que favorecen al compromiso para que los jóvenes continúen en la carrera deportiva; este compromiso viene determinado por algunos factores como: la diversión que tienen en la participación deportiva, las inversiones personales, las oportunidades profesionales, el reconocimiento social, etc.

Desde los años 70 se han realizado diferentes estudios con el fin de conocer cuáles de los comportamientos de los entrenadores influyen positivamente en los deportistas; los resultados obtenidos hacen referencia al predominio de un “estilo positivo en el cual la recompensa y corrección de los errores a través de la instrucción motiven a los jugadores a lograr sus objetivos”<sup>37</sup>.

En algunos países como por ejemplo en Estados Unidos hay diversos programas desarrollados para la “Eficacia del Entrenador” y se ha utilizado para conseguir que los entrenadores sean más conscientes de sus conductas y mejoren la relación que tienen con los deportistas.

---

<sup>36</sup>Rendimiento Óptimo. Internet:  
[http://www.rendimientooptimo.com/index.php?option=com\\_content&task=view&id=52&Itemid=26](http://www.rendimientooptimo.com/index.php?option=com_content&task=view&id=52&Itemid=26) (fecha de acceso: enero 2010)

<sup>37</sup> La Motivación y el Compromiso en el Deporte Iniciación. Internet: [www.olympicstuies.eab.es](http://www.olympicstuies.eab.es) (fecha de acceso: diciembre 2010)

Un grupo de estudio de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona, realizó un programa de entrenadores con el objetivo de mejorar la relación con los jugadores a través de cambios conductuales en el entrenador. Este programa se destaca por la intervención individual con cada uno de los participantes, lo que permite detectar las necesidades específicas de cada entrenador. Los resultados del programa muestran que se encontró una relación positiva entre la opinión de los jugadores con respecto a los comportamientos de apoyo por parte de los entrenadores.

Los errores que cometen los jugadores no se deben eliminar a través de críticas y castigos, es importante trabajar el entorno en el que se desenvuelve el deportista para mejorar su desarrollo personal, social y profesional.

En las diferentes entrevistas realizadas a entrenadores que han logrado un gran éxito ya sea con equipos de fútbol y/u otros deportes, la mayoría de ellos hacen referencia al logro de sus éxitos a las condiciones "internas" de los jugadores. Que los mismos tengan una fortaleza mental, no quiere decir que en los momentos de desmotivación y bloqueo no necesiten una persona que les recuerde los valores que poseen. Muchas veces el entrenador solo con una mirada o un gesto de comunicación no verbal, puede hacer entender al jugador que él es capaz de lograr su objetivo, que está haciendo las cosas bien y que puede dejar todo en la cancha.

En el trabajo con deportistas se deben emplear diferentes estrategias para conocer el estado de motivación del equipo y de cada uno de los jugadores. El entrenador, dirigente, administrador, psicólogo, médico, masajista, o cualquier persona que este cerca del jugador debe inducir al deportista a que tenga un alto rendimiento y sobre todo a que logre conservar este interés por el deporte a largo plazo.

Se utilizan tres técnicas para la evaluación de motivaciones: informes directos de los sujetos acerca de sus actitudes y sentimientos, aplicación de tests y pruebas proyectivas, y el estudio de los rendimientos bajo distintas condiciones y circunstancias.

Las conductas que se deben tener en cuenta al momento de evaluar la motivación de los deportistas son:

- ✓ Interés por la actividad deportiva.
- ✓ Gusto por el trabajo físico intenso.
- ✓ Necesidad de recreación, para compensar la rutina del trabajo cotidiano.
- ✓ Deseo de mantenerse bien físicamente, tener una buena salud.
- ✓ Prepararse para otras actividades por medio del deporte.

- ✓ Pertener a un grupo.
- ✓ Experimentar la emoción generada por la competencia.
- ✓ Deseo de ganar y de demostrar fuerza y habilidad.
- ✓ Deseo de lograr fama, popularidad, reconocimiento social; y dentro de este se relaciona el deseo de obtener una ventaja económica por medio del éxito deportivo.

### 3.5.3 Tipos de Motivación

Dentro del deporte se puede tomar en cuenta que existen dos tipos de motivación: la extrínseca y la intrínseca. La extrínseca tiene que ver con el reconocimiento del público, de los premios, fama, etc. y la intrínseca hace referencia a las expectativas individuales de los seres humanos, objetivos, metas, éxito, y la capacidad de disfrutar la actividad dentro de la competencia.

Algunos de los problemas que afectan a la motivación de un deportista son los siguientes:

Sub Motivación.- los deportistas en determinadas situaciones de entrenamiento y competencia muestran una motivación disminuida, esto se ve comúnmente en las fases de entrenamiento intenso y monótono como en la pretemporada, después de continuos fracasos, etc.

Sobre Motivación.- esta aparece antes de competencias sumamente importantes y que generan grandes expectativas. Se expresa un deseo exagerado de ambición y triunfos.

Variaciones de la Motivación.- en los entrenamientos y las competencias, los deportistas están sujetos a cambios motivacionales, porque la motivación en el entrenamiento y la competencia es inestable y varía por factores internos y externos.

Fijación de Motivos.- cuando el deportista se obsesiona por un motivo único, puede ser su rendimiento personal, etc.

Motivación Negativa.- está motivación se manifiesta como el miedo ante el éxito y el fracaso. Se da cuando hay miedo de fallar, de la competencia, de lesiones, etc.

Fijación de Metas Irreales.- esto puede ocurrir cuando las personas que rodean al deportista o él mismo ha creado demasiadas expectativas, que no se pueden cumplir.

Motivación Externa.- algunos deportistas dependen mucho de factores externos y necesitan el reconocimiento de las otras personas para mantener su motivación. Son jugadores que no pueden mantener su motivación ya que no pueden motivarse a si mismos cuando las cosas salen mal.

Atribuciones de Causas.- constantemente los deportistas hacen una atribución de las causas del éxito o el fracaso. En el deporte todo es entrenable excepto la competencia, por lo que el tema de motivación debe abordar constantemente el psicólogo deportivo. “La motivación se va modificando cotidianamente, por lo que el trabajo del especialista tiene que ser permanente”<sup>38</sup>

### **3.5.4 Técnicas de Motivación**

1. Registrar Procesos.- conforme se vayan realizando los entrenamientos, se deben registrar las mejoras.
2. Trabajo con objetivos de rendimiento.- trabajar en los entrenamientos con los objetivos que se propongan los jugadores.
3. Entrenamiento Irrepetible.- asimilar las características del entrenamiento con lo que va a ser la competencia
4. Incentivos.- los factores externos de motivación impulsan a los jugadores a realizar determinadas tareas, ”los incentivos son todos aquellos estímulos externos que sirven para influir en el comportamiento”<sup>39</sup>. La función de los incentivos positivos es facilitar los comportamientos y de los negativos eliminar los comportamientos no deseados.
5. Establecimiento de Metas.- esta técnica consiste en que cuando están determinados los objetivos, la conducta de los deportistas está dirigida a cumplirlos. Las funciones son dirigir la atención y acción de los jugadores y que los mismos creen estrategias para alcanzar el objetivo fijado.
6. Divertirse.- elegir una actividad diferente que divierta al grupo.

---

<sup>38</sup> Psicología Aplicada al Deporte – Personalidad – Motivación en el Deporte. Internet: [http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia\\_deporte/Psicologia\\_aplicada\\_al\\_deporte\\_-\\_Personalidad\\_y\\_Deporte\\_-\\_Motivacion\\_en\\_el\\_Deporte.pdf](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Psicologia_aplicada_al_deporte_-_Personalidad_y_Deporte_-_Motivacion_en_el_Deporte.pdf) (fecha de acceso: agosto 2010)

<sup>39</sup> La Motivación en el Deporte. Internet: <http://html.rincondelvago.com/motivacion-en-el-deporte.html> (fecha de acceso: enero 2010)

7. Variedad.- se deben cambiar las actividades, esto mantendrá motivado al grupo. Las rutinas aburren.

## **3.6 MANEJO DE EMOCIONES**

### **3.6. 1 EMOCIONES**

La raíz de la palabra emoción viene del verbo latino “mover”, quiere decir que toda emoción tiene una tendencia a moverse. Las emociones primarias son la ira, tristeza, temor, placer, amor, sorpresa, disgusto y vergüenza. Cada una de estas emociones cumplen un papel que se manifiesta biológicamente.

Las emociones actúan dependiendo de nuestra experiencia o de la cultura en la que hemos sido educados. Los seres humanos tenemos dos mentes, la una racional que es capaz de analizar y meditar, y la emocional que es impulsiva e ilógica.

La emoción es un impulso por el que actuamos, es lo que nos lleva a hacer algo; sin embargo; podemos encontrar un problema que está relacionado en como actuamos o reaccionamos ante ese impulso. Muchas conductas rebeldes, adicciones, poca tolerancia a la frustración, problemas de agresividad, etc. se deben a la falta de esta habilidad.

Los seres humanos tenemos la capacidad de controlar las emociones a través del pensamiento. La neocorteza permite tener pensamientos acerca de los sentimientos y a partir de esto los mismos se pueden modificar.

En el deporte la desestabilización emocional se produce al tener errores en el desarrollo de destrezas físicas, en la dificultad de la asimilación de conocimientos o reacciones desfavorables entre jugadores y entrenador.

Los deportistas que están expuestos a situaciones estresantes prolongadas, pueden desarrollar reacciones agudas de depresión, ansiedad, fatigabilidad, o desorganizaciones de la conducta.

La ira y la agresión son las conductas más vulnerables que se deben trabajar; ya que son las más comunes; desde el punto de vista evolutivo, los seres humanos tenemos la capacidad de enojarnos rápidamente y pelear para así asegurar la supervivencia de la especie. Las reacciones automáticas o los impulsos han quedado grabados en el

sistema nervioso de los seres humanos, ya que durante el período de la prehistoria humana marcaron la diferencia entre la supervivencia y la muerte.

### **3.6.2 MANEJO DE EMOCIONES**

Albert Ellis hace referencia al control de emociones a través del razonamiento correcto. "Pensando correctamente adquirimos control emocional"<sup>40</sup>, para controlar nuestros estados afectivos debemos interpretar lo que nos conduce a tener esas emociones, de lo contrario se pueden tener grados de sobreemocionalismo o subemocionalismo.

Cuando la conducta es emocional, el funcionamiento cognoscitivo se ha deteriorado, y solo cuando la razón prevalezca se podrán modificar dichas emociones. Para lograr obtener el control cognoscitivo se debe aprender y probar; el aplicar estrategias es beneficioso.

En muchas ocasiones a través de la autoverbalización o autoinstrucciones, vigilamos nuestra conducta y la eficacia de la misma, llegando a un punto de auto condenación y auto desprecio.

La interpretación de los hechos incluyen factores irrelevantes no verdaderos que producen dolor y reacciones negativas. El razonamiento disfuncional tiene como resultado un estado emocional deficiente, altamente trastornado y disfuncional. Las emociones interpretadas inadecuadamente producen conductas disfuncionales e irracionales. Las interpretaciones de los acontecimientos dependen de los valores, experiencias, y expectativas.

La sobregeneralización es otro de los errores del pensamiento, razonando de forma incorrecta y concluyendo injustificadamente de las cosas más sencillas podemos concluir que somos un fracaso. El uso de símbolos lingüísticos es una de las funciones cognitivas más útiles, ya que nos permiten asignar un valor a un acontecimiento, y a su vez controlar la tendencia a sobregeneralizar.

Ellis afirma que para poder controlar el propio destino y vivir de una manera eficaz, se debe lograr controlar el pensamiento y las cosas que se dicen a uno mismo.

---

<sup>40</sup> Albert Ellis. Control de Emociones. Internet: <http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-social.html> (fecha de acceso: febrero 2010)

### 3.6.3 MANEJO DE EMOCIONES EN EL DEPORTE

Según el Psicólogo Deportivo Patrick Cohn “la mente es un arma de doble filo”<sup>41</sup>, porque puede ayudar a manejar las emociones, pero también puede ser una barrera que influye negativamente en el desempeño físico de los jugadores, cuando durante el partido hay falta de concentración, poca confianza o incapacidad para reponerse de los errores.

En competencias élite los deportistas tienen un físico y talento muy similar, pero lo que diferencia a los que ganan es el adecuado manejo del juego mental. La fortaleza mental se caracteriza por la confianza y la capacidad para tolerar la frustración; la falta de confianza se deriva de la ansiedad y la falta de concentración. Los mayores obstáculos mentales de los jugadores élite es el derrumbarse luego de haber cometido un error o el preocuparse de lo que los demás piensen de su desempeño dentro de la cancha.

Una de las habilidades que destacan a los grandes jugadores es la capacidad que tienen dentro de la cancha, de calmarse, jugar con confianza y diversión a pesar de todo el dinero, prestigio, premios, etc. por lo que se compite.

Aunque es importante ganar un partido, un entrenamiento basado en el triunfo es perjudicial, ya que esto puede quitar la flexibilidad mental del jugador para reponerse a las fallas durante el juego. Cada jugador debe concentrarse en cada jugada y en lo que pase cada momento del partido.

Cuando hablamos de manejo de emociones, nos referimos a la habilidad para controlar nuestros impulsos, es decir, “tener la capacidad para regular las propias emociones, para resistir o controlar el impulso, arranque o tentación para actuar”<sup>42</sup>

Un adecuado manejo emocional es necesario para mantener la concentración en momentos de presión, para el incremento del rendimiento, recuperación de errores, y la motivación dentro y fuera de la cancha.

Las personas hábiles en esta cualidad pueden ser capaces de controlarse y focalizarse en su meta y saben que una estrategia adecuada les lleva a lograr con

---

<sup>41</sup> Mentes Ganadoras. Internet: <http://www.hipnosisnet.com.ar/Deportes-Mente-Psicologia-Entrenamiento-Mental-Argentina.htm> (fecha de acceso: febrero 2010)

<sup>42</sup> Vera Luis Alfonso. Manejo de Emociones. Internet: <http://www.mediclick.info/drvera/emoc.htm> (fecha de acceso: febrero 2010)

éxito los objetivos planteados; se debe evitar la tentación para propagar el éxito, y esperar para actuar en la oportunidad correcta.

El control de emociones no solo tiene que ver con el manejar adecuadamente un impulso o una situación angustiosa, sino también en manejar adecuadamente la alternativa. “El autocontrol no es la negación u omisión de emociones auténticas, sino es una correcta canalización de las mismas”<sup>43</sup>.

Los factores que pueden ayudar a un deportista a manejar sus emociones son: la experiencia deportiva, nivel de motivación, aceptación de la monotonía, cohesión en el equipo y un adecuado entrenamiento deportivo. Para controlar las emociones el jugador debe adquirir la capacidad de resolver problemas, es decir, identificar y definir el problema, encontrar las mejores estrategias y evaluar los resultados.

“Aprender a identificar y transmitir las emociones es una parte importante de la comunicación y un aspecto vital en el control de emociones”<sup>44</sup>

### **3.6.4 ESTRÉS Y ANSIEDAD**

La tensión acumulada en los deportistas de alto rendimiento genera fácilmente la posibilidad de altos niveles de estrés. Dentro de las tareas del psicólogo deportivo una de las más importantes para trabajar es el manejo del estrés, el cual afecta al rendimiento generando ansiedad. El mal manejo de la ansiedad puede poner en desventaja al equipo.

La ansiedad es un estado emocional negativo que se manifiesta con nerviosismo, preocupación y aprehensión. Dentro de la psicología del deporte, hay una distinción entre la ansiedad de rasgo y de estado.

La ansiedad de rasgo, es cuando el deportista está dispuesto a percibir determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responde ante ello aumentando su nivel de ansiedad. La ansiedad de estado, se da cuando el deportista responde con ansiedad en un momento determinado, es un estado emocional inmediato ante

---

<sup>43</sup> Vera Luis Alfonso. Manejo de Emociones. Internet: <http://www.mediclick.info/drvera/emoc.htm> (fecha de acceso: febrero 2010)

<sup>44</sup> Autodominio Emocional en el Deporte. Internet: [http://www.uaeh.edu.mx/campus/icsa/aap/congresos/segundo\\_congreso/Trabajos%20en%20extenso/Trabajos%20libres/31.doc](http://www.uaeh.edu.mx/campus/icsa/aap/congresos/segundo_congreso/Trabajos%20en%20extenso/Trabajos%20libres/31.doc) (fecha de acceso: febrero 2010)

situaciones específicas y se caracteriza por aprehensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica.

Otros tipos de ansiedad que se pueden encontrar dentro de la práctica deportiva como son la ansiedad cognitiva y la ansiedad somática. La ansiedad cognitiva son precauciones negativas del rendimiento y la incapacidad de concentración. La ansiedad somática son síntomas corporales como: nudo en el estomago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca, etc.

La ansiedad se genera por diversas razones como la incertidumbre del resultado, problemas familiares, mala adaptación al grupo, llegar a instancias no esperadas dentro de un campeonato, etc. Produciendo un círculo vicioso de desconcentración, desorganización, distorsión visual que provoca inseguridad, insomnio, dificultad para tomar decisiones, pensamientos negativos, falta de asertividad, etc.

Dentro del equipo se debe lograr que durante la competición cada uno de los deportistas se sienta relajado y logre controlar sus emociones. Algunos de los deportistas tienen esta fortaleza mental como parte de su naturaleza. El 40% de los rasgos de personalidad son heredados y el 60% son el resultado de experiencias; por lo que una persona adecuadamente entrenada puede mejorar sus habilidades emocionales de forma significativa.

En las competiciones deportivas el resultado y las consecuencias, son muy importantes para el deportista ya que su resultado puede determinar su presente y futuro en lo que se refiere a contratos, valoración social, carrera profesional, etc.

Mientras más importante sea un evento deportivo, más ansiedad produce. La ansiedad precompetitiva es una sensación negativa y desagradable, que tiene el deportista 24 horas antes del partido; es uno de los factores que influyen en el rendimiento deportivo y su control es muy importante. Los síntomas más característicos son la tensión muscular, cosquilleo en el estómago, sequedad en la boca y necesidad de orinar.

Cuando las capacidades del futbolista están acorde con las demandas del partido, en lugar de ansiedad lo que se experimenta es un estado de alerta y vigilancia que se considera lo óptimo antes de competir.

Hay tres niveles diferentes para evaluar la ansiedad en el contexto deportivo: fisiológico, cognitivo y conductual.

A nivel fisiológico se utilizan medidas de evaluación como los electroencefalogramas, que indican los cambios que se producen en el cerebro cuando el deportista está en estado de relajación (alfa) o en estado de activación (beta).

A nivel cognitivo las medidas que se utilizan son las encuestas y entrevistas, son fáciles de aplicar y permiten recoger en poco tiempo información de un numeroso grupo de deportistas.

A nivel conductual las medidas que se utilizan son la observación directa, utilizando videos, listas de comportamientos, registros, etc.

Son diversas técnicas de reestructuración cognitiva las que se utilizan para el control de la ansiedad, lo que tienen en común estas técnicas es que intentan controlar los pensamientos negativos que nos invaden cuando nos preocupamos en exceso.

Para la reestructuración cognitiva se propone seguir tres pasos:

1. Proporcionar al sujeto una información general acerca de cogniciones en la activación emocional. Por ejemplo, se determinan que temores tiene en las diferentes situaciones y como se manifiestan las emociones negativas o las conductas desadaptativas.
2. Autoobservación de los pensamientos automáticos, se caracterizan porque son fácilmente reconocibles, son mensajes que no se dan a través de la reflexión, no importa que sean irracionales porque son creíbles y son difíciles de desviar porque a su vez generan otros pensamientos negativos asociados; son pensamientos aprendidos. Por ejemplo: "Al entrenador no le caigo bien"
3. Sustituir los pensamientos negativos por otros más adaptativos y racionales.

La ansiedad y el estrés se relacionan con el bajo rendimiento, los jugadores se vuelven propensos a tener lesiones, distracciones, fatiga, alteraciones del sueño, síndrome de la fobia del éxito, pérdida de placer, de motivación y finalmente el abandono de la práctica deportiva.

### 3.6.5 TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN

La relajación se define como “la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo muscular, que facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior”<sup>45</sup>. El cuerpo constantemente busca mantenernos en equilibrio, en la mayoría de las ocasiones no logramos darnos cuenta de estos cambios que se producen tanto física como psicológicamente. Durante mucho tiempo se han aplicado distintas métodos de relajación con el fin de disminuir el estado de estrés y de ansiedad que genera el cuerpo en diferentes situaciones.

La respiración es una herramienta que nos sirve para disminuir el nerviosismo, la irritabilidad y la ansiedad, cuando respiramos el tórax se separa del abdomen y permite la oxigenación del cuerpo. Es importante tomar en cuenta que la respiración aporta sensaciones de bienestar y relajación.

A continuación detallaremos una práctica de respiración y relajación:

1. Colocar la espalda apoyada en el suelo, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.
2. Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debemos notar signos de tensión en el cuerpo.
3. Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen
4. Respirar para lograr un estado de relajación y concentración.
5. Tomar aire por la nariz y dirigirlo a la parte más baja del tórax, notando como se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen.
6. Retenemos el aire 3 segundos, y comenzamos a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si se soplara suavemente.
7. Repetir, a su propio ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos.

---

<sup>45</sup> Hernando Eva. “Técnicas de Relajación y Respiración”. Respirar para resolver el miedo” (Agosto 26 del 2011)

## 3.7 RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

### 3.7.1 CONFLICTO

El conflicto es clave en el pensamiento de la psicología social, ya que es propio de la interacción de los seres humanos. La diferencia de intereses u opiniones, involucra pensamientos y acciones de los involucrados. “El conflicto es un proceso que se inicia cuando una parte percibe que otra la ha afectado de manera negativa sus intereses”<sup>46</sup>

Los conflictos de manera general se clasifican como interpersonales e intergrupales.

Los conflictos interpersonales surgen entre dos personas y representan un problema porque afectan profundamente las emociones. Los factores pueden ser: cambio organizacional, choques de personalidad, escalas opuestas de valores, y amenazas de estatus. Dentro de estos conflictos se requiere proteger la autoestima contra el daño que pueden causar los demás. Algunas veces las personalidades no son compatibles y el conflicto surge por una mala comunicación o por diferencias de percepción.

Los conflictos intergrupales, se da entre dos o más grupos de personas que causan problemas al equipo o los individuos involucrados. En este tipo de conflicto los grupos buscan disminuir la fuerza del otro, mejorando su imagen. El origen de estos conflictos son: distintos puntos de vista, fidelidad al grupo o al líder del grupo, rivalidad por la supremacía de líderes, o por competencia.

Los conflictos ya sean interpersonales o intergrupales se manifiestan a través de:

- Conflicto de atracción – atracción: se da cuando una persona se encuentra en medio de dos situaciones atractivas pero incompatibles. Esta situación es fácil de resolver porque cualquier decisión tiene una consecuencia agradable.
- Conflicto de evasión – evasión: las dos alternativas resultan desagradables, la persona tiende a alejarse de las alternativas. La persona deberá actuar con decisión, porque si no lo hace el problema se agravará con el tiempo, es probable que se pueda llegar a tener altos niveles de ansiedad.
- Conflicto de atracción – evasión: es cuando una situación resulta ambivalente ofreciendo ventajas e inconvenientes.

---

<sup>46</sup> Conflictos Psicológicos. Internet: <http://html.rincondelvago.com/conflictos-psicologicos.html> (fecha de acceso: abril 2010)

Los conflictos tienden a ser cíclicos, se activan ante una situación, y se evidencia mucha tensión hasta que las partes se pongan en manifiesto. En ocasiones las personas implicadas experimentan temor a la confrontación de acuerdo con los riesgos relacionados con la familia, trabajo, ingresos, etc.

Las ventajas del conflicto es que ayuda a los individuos a ser creativos y buscar métodos, que generen resultados positivos, también ayuda a las personas a mejorar el conocimiento de los demás y de sí mismos.

La desventajas del conflicto se da cuando éste sale de control, dura mucho tiempo o se vuelve demasiado intenso, deteriorando la autoestima y la motivación. Los conflictos interpersonales pueden deteriorar la disponibilidad en la cooperación y el trabajo en equipo, generando un clima de desconfianza que afecta o impide la coordinación.

Las consecuencias de los conflictos generan: frustración, angustia, ansiedad, inseguridad, indecisión, excitación, irritabilidad, resentimiento, actitud de huída, agresividad y neurosis.

Ante los conflictos interpersonales, los individuos pueden actuar de varias formas:

- Competir: es buscar satisfacer los propios intereses, es adecuado competir cuando hay seguridad razonable de estar en lo correcto, o cuando la decisión que se debe tomar es de vital importancia.
- Complacer: es decir acceder en la postura y cooperar con la otra persona. Al complacer se sacrifican los propios intereses para satisfacer al otro. Es adecuado complacer cuando se comprende que no se tiene la razón, el asunto es más importante para la otra persona que para usted, o si es indispensable para mantener la relación de cooperación.
- Evadir: es cuando no se satisface los propios intereses ni los del otro, la evasión es posponer la solución del conflicto para otro momento o retirarse de una situación amenazadora. Es adecuado evadir cuando se trata de un asunto trivial, cuando el daño es mayor a los beneficios, o cuando el tiempo es corto y la dificultad grande.
- Colaborar: se busca el éxito personal y el de la otra persona, implica un intento de trabajar con la otra persona para encontrar alguna solución que satisfaga los intereses de los involucrados. Es adecuado colaborar cuando es indispensable la involucración, cuando ambos intereses son demasiado importantes, cuando se desea aprender, cuando la solución requiere de

diferentes perspectivas, y cuando se requiere superar resentimientos que interfieren en la relación interpersonal.

- Transigir: el objetivo es encontrar una solución adecuada y mutuamente aceptable, es adecuado transigir cuando se trata de un arreglo temporal a problemas complejos.

### **3.7.2 MODELO DE SOLUCIÓN DE CONFLICTOS**

Un modelo de solución de conflictos está formado por un proceso que se orienta a resolver el problema. Los pasos son:

- ✓ Orientación al problema
- ✓ Alternativas de solución
- ✓ Análisis de alternativas de solución y toma de decisiones
- ✓ Puesta en práctica de la solución seleccionada
- ✓ Evaluación

La resolución adecuada de conflictos orienta a distinguir entre persona y conducta, a expresar sentimientos y sugerir la solución del conflicto.

Constantemente los conflictos se dan por la tendencia que tenemos en general los seres humanos de confundir lo que es una persona con su conducta. A continuación hablaremos de algunas estrategias para la solución de conflictos:

- ✓ Cuando se presente un problema la persona debe expresarse sin ofender al otro, es decir atacando al problema no a la persona. Para esto se puede desarrollar el siguiente esquema:
  - Hablar de sí mismo/a, diciendo como le hace sentir la otra persona. “Yo me siento.....”
  - Decirle al otro la conducta que le molesta. “Me molesta que me insultes”
  - Decir las razones que provocan el disgusto. “Porque me siento humillado”
  - Decir lo que se prefiere que se haga la próxima vez. “Yo preferiría .....

- ✓ En la solución de conflictos es necesario escuchar lo que dice la otra persona, no se trata de buscar culpables, sino de encontrar una solución razonable del conflicto.

Los conflictos son parte de nuestra vida diaria, y se dan por la diferencia de intereses, percepciones, objetivos, etc.; y si logramos abordarlos desde otro punto de vista lograremos apreciar la realidad de otros con respeto y tolerancia. Los conflictos nos afectan a todos de manera diversa, algunos reaccionan evitando, negando, otros los enfrentan con violencia o agresividad, otros aprovechan de ellos, etc.

## **3.8 TRABAJO EN EQUIPO**

### **3.8.1 TRABAJO EN EQUIPO EN EL FÚTBOL**

Un equipo de fútbol está compuesto por jugadores que trabajan para lograr un objetivo en común. “El equipo debe funcionar como un grupo que persigue una meta colectiva, pero sus integrantes son personas individuales que debe aportar su rendimiento individual, planteándose de esta forma, la necesidad de tener en cuenta lo colectivo como lo individual, y, más aún la manera de coordinarlos e integrarlos en un sistema de funcionamiento en el que la permanente influencia reciproca de ambos resulte positiva para el equipo”<sup>47</sup>

Al inicio de la temporada el equipo debe pasar por las siguientes fases:

1. Fase de orientación y de acomodación grupal: es la fase de inicio del equipo, se trabaja con los jugadores lo que se espera del entrenador, aceptación grupal, etc. En esta fase se planifica la estructura, organización, obligaciones colectivas, normas de funcionamiento interno, obligaciones individuales, sistemas de recompensas y se establece el tipo de comunicación interna.

---

<sup>47</sup> Buceta José María. Intervención Psicológica en Deportes de Equipo. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Copiados.

Dentro de esta fase se recomienda trabajar la cohesión del grupo definida como “un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a unirse y permanecer unidos en busca de unos determinados objetivos”<sup>48</sup>

Los jugadores deben adaptarse a determinadas variables:

- Aumento y desarrollo de la motivación deportiva.
- Control de atención para llegar al máximo rendimiento.
- Detección de necesidades.
- Adaptación de jugadores nuevos.
- Ajuste de funcionamiento de normas internas.
- Desarrollo de rivalidad deportiva.
- Establecimiento de objetivos individuales y colectivos.
- Tratamiento de problemas específicos.
- Prevención de posibles problemas.
- Preparación para el nivel de autocontrol y activación.
- Iniciación de proceso de cohesión de equipo.

2. Fase de Establecimiento de Normas Grupales: se trabaja la función de responsabilidad del grupo, cada miembro del equipo debe asumir sus aportaciones, y es aquí donde se comienza a establecer al líder del grupo.
3. Fase de Adaptación al Cambio y Establecimiento de Objetivos Comunes, Coincidiendo con el Período de Competición: dentro de esta fase los jugadores deben adquirir habilidades de autocontrol, autoconfianza, motivación, activación, rendimiento deportivo, etc.
4. Fase Final, que Normalmente Coincide con el Período de Descanso: se realiza el análisis del funcionamiento psicológico de la temporada, adquisición de nuevas habilidades psicosociales, se analiza aspectos positivos en los que hay que mejorar.

El trabajo de un psicólogo dentro de un equipo de fútbol, no solo se basa en la resolución de conflictos personales de los jugadores, sino en explotar las habilidades deportivas, cuyo objetivo final es el de mejorar el rendimiento en la competencia.

---

<sup>48</sup> Adoración Lorenzo. ¿Qué Puede Hacer un Psicólogo en un Equipo de Fútbol? Internet: [www.tacticasdefutbol.com](http://www.tacticasdefutbol.com) (fecha de acceso: abril 2010)

Dentro de un equipo, previamente se debe realizar un análisis de la institución, del equipo, de la inserción en el equipo y sus individualidades. El trabajo individual debe ser parte del programa global del equipo y ante las dificultades se debe analizar si se necesita hacer un trabajo individual o grupal.

Es muy importante que dentro del equipo, se realice constantemente un refuerzo positivo, dejando de lado lo negativo que lo único que produce es inseguridad. Una adecuada expresión verbal genera el análisis consciente de conductas aprendidas.

Los cinco factores que influyen en la formación de un equipo son:

1. Proximidad Cerrada.- se facilita el contacto con otras personas, se da la oportunidad de establecer objetivos y metas grupales.
2. Generar Diferenciación.- es decir fomentar la identidad grupal, a través de imágenes o de elementos de identificación. Se debe fomentar la unidad y los sentimientos recíprocos entre los individuos que forman el grupo.
3. Similitud.- desarrollar características, hábitos, tendencias, conocimientos, y experiencias iguales entre sus miembros. El sentimiento de compartir en términos de valores, creencias y expectativas, fomenta la identidad de grupo, generando actitudes que marquen la diferencia.
4. Establecer un trato como equipo.- este es uno de los factores más importantes dentro de un equipo. Se debe tener una planificación, un conjunto de objetivos, un buen trato personal, y recompensas dirigidas a todo el grupo.
5. Normas de convivencia.- se debe establecer con todos los jugadores el mismo compromiso durante el entrenamiento y los partidos, sin tener preferencia por los jugadores de mayor prestigio o los mejores pagados.

Para poder lograr la cohesión de un equipo se deben pasar por algunas etapas. En la primera etapa los jugadores se analizan entre ellos, con el fin de identificar roles. En la segunda etapa surgen conflictos relacionados con la búsqueda de un estatus dentro del grupo. En la tercera etapa comienza el grupo a desenvolverse sin tanta dificultad, y se comienza a buscar la meta en común. En la cuarta etapa se trabaja en equipo para lograr las metas que se tiene en común.

El máximo responsable de un buen trabajo en equipo es el entrenador, ya que él es el que asigna a cada jugador su rol dentro del equipo, planifica los entrenamientos, diseña la estrategia con la que se va a trabajar, decide los jugadores que van a jugar en el partido, se dirige a los jugadores para darles instrucciones, etc.

El entrenador es el responsable de la integración del grupo, es importante que explique la metodología de trabajo. Un equipo se va modificando desde el inicio hasta

el final de la temporada, si el trabajo en equipo ha sido positivo y han sido capaces de enfrentar las adversidades, puede significar que el grupo ha sido eficiente. Los futbolistas en el transcurso de la temporada tienen que ser capaces de afrontar los resultados y recuperarse satisfactoriamente para el siguiente partido.

Un buen trabajo en equipo afecta positivamente el desempeño de toda la institución, así como el de cada una de las personas de una manera individual. En un equipo los jugadores deben trabajar de una manera coordinada, apoyándose mutuamente, siendo responsables y utilizando adecuadamente sus habilidades para lograr cumplir la meta que se tiene en común.

Dentro de un equipo se deben trabajar algunos conceptos base, el primero es el de identidad, entre los jugadores debe existir una pertenencia al grupo, y una aceptación mutua entre los integrantes respetando las características personales de cada uno.

El segundo concepto que se debe trabajar es el de trabajo coordinado, se relaciona con la eficacia y la eficiencia de cada jugador, y ante esto se puede decir que cada acción afectará al resto de los miembros del equipo.

El tercer concepto es el de apoyo mutuo, y se refiere al nivel de compromiso que tienen los integrantes del equipo.

El cuarto concepto es la responsabilidad, dentro de un equipo la responsabilidad es compartida, ya que involucra a todo el equipo, porque los resultados que se buscan se basan en un trabajo colectivo.

El quinto concepto es el de metas comunes, estas deben ser importantes, deben valer la pena y sobre todo deben ser trascendentes.

En el trabajo de equipo hay un alto nivel de compromiso de los integrantes, y los términos verbales que se deben trabajar son: pensamiento positivo, autocontrol, diálogo en el campo, estímulo, control del juego, concentración, participación activa, dinámica de juego, confianza, estabilidad, motivación, habilidad, control de presión, control de agresión, control de ansiedad, capacidad de rendimiento, apropiación y consolidación del aprendizaje, mentalidad ganadora, capacidad de decisión inmediata y estrategias de cambio.

El liderar, dirigir, entrenar, motivar, coordinar, delegar correctamente funciones, premiar y compensar esfuerzos, desarrollar el objetivo común, explotar las habilidades individuales, son uno de los factores que se necesita trabajar. Dentro del trabajo en equipo se debe inculcar a los jugadores el valor de la motivación en las condiciones más adversas, coordinar el trabajo repartiendo funciones acorde a las características

individuales y fomentar la unidad de equipo valorizando los protagonismos individuales.

Cuando un equipo logra funcionar bien, quiere decir que los valores del equipo y los valores individuales se han potencializado, un claro ejemplo es cuando uno de los jugadores ha sido expulsado de la cancha y solo quedan diez que duplican su esfuerzo para suplir la falta de su compañero y así poder lograr un buen resultado.

“Los buenos equipos tienen su propósito claro”<sup>49</sup>, es común escuchar en nuestro medio términos como “venimos a sacar un resultado”, dicho término se considera mediocre ya que en los grandes equipos no se busca sacar un resultado, el principio que se inculca es el de ir a la cancha para ganar.

Los mejores equipos no son los que tienen 11 Maradonas o 11 Pelés, son los que tienen un equipo con un concepto claro de participación en el grupo. Ejemplo: El Real Madrid rompe el record de fichajes, teniendo en su lista los mejores jugadores mundialistas: Zidane, Fijo, Ronaldo, Beckham y Owen. El problema que presentaba este equipo no era la cantidad de estrellas que tenía, incluso era llamado como el equipo galáctico; sino que cada uno de sus jugadores estaba ahí para lucirse en su vitrina personal y no para jugar en equipo. Los dos primeros años el equipo funcionó, posteriormente la llegada de una nueva estrella opacaba al resto y comenzaron a surgir dificultades dentro de la dinámica del equipo.

Con los jugadores se recomienda trabajar el lema “Vale más el escudo que llevas en el pecho, que el nombre que está escrito en tu espalda”<sup>50</sup>, con el objetivo de que los jugadores se comprometan con el equipo antes de buscar el lucimiento personal.

Se debe involucrar a todos los jugadores dentro del equipo, cuando es necesario solucionar un problema, cada uno de los miembros debe aportar con sugerencias; por ejemplo los consejos de los jugadores de más experiencia son planteados de modo natural más que imponiendo. “El intercambio de ideas que se produce entre jugadores en un camerino genera nuevas formas de ver y solucionar problemas. Un camerino fuerte sabrá aceptar con honor las adversidades pero no permitirá que se conviertan en amenazas inmanejables”<sup>51</sup>

---

<sup>49</sup> Muñoz Fabio. La Gestión de Equipo de Trabajo y el Fútbol. Internet: <http://www.uci.ac.cr/descargas/MAP/La-gestion-de-equipos-de-trabajo-y-el-futbol.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010)

<sup>50</sup> Muñoz Fabio. La Gestión de Equipo de Trabajo y el Fútbol. Internet: <http://www.uci.ac.cr/descargas/MAP/La-gestion-de-equipos-de-trabajo-y-el-futbol.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010)

La obtención de un campeonato es el objetivo más esperado por los equipos, el éxito o el fracaso no es la consecuencia del destino, sino es una consecuencia de lo que hemos decidido en hacer bien o mal.

A través del trabajo en equipo la búsqueda de objetivos se da como una totalidad de procedimientos y acciones, dentro de esto es difícil que el trabajo sea afectado por el rendimiento individual o por cambios dentro de la composición del grupo. "El trabajo estructurado permite que sus integrantes puedan ser sustituidos sin afectar su rendimiento"<sup>52</sup>

Cuando el logro de los objetivos depende de uno de los integrantes del equipo, y por alguna razón, éste ya no puede pertenecer al equipo, se pone en riesgo el cumplimiento de los objetivos comunes, por lo que se recomienda que ninguna individualidad pueda afectar la capacidad de producción total del grupo.

La mayor eficacia se obtiene a través de la suma de los esfuerzos de todos los integrantes y la prolongación de estos se da mediante la división del trabajo en roles o funciones, de este modo cada integrante se especializa en su tarea y el esfuerzo es distribuido.

"La fortaleza del trabajo en equipo descansa en la integración dada entre el esfuerzo, virtudes y la permanente comunicación entre todos sus miembros"<sup>53</sup>, no hay argumentos que puedan demostrar que el trabajo en equipo debilita las destrezas individuales y grupales, por lo contrario elevan la confianza, motivación, y las virtudes individuales de los jugadores.

Un equipo limitado en sus capacidades y con una gran confianza entre sí, puede obtener excelentes resultados en comparación con un equipo de grandes estrellas pero que internamente estén divididos como equipo.

El éxito de un equipo de fútbol, se da no solo por el trabajo realizado en el campo de juego, también es la consecuencia de acertadas decisiones institucionales, como por ejemplo el trabajo de honestidad y de responsabilidad de la palabra que tienen los dirigentes. Es muy importante que se dé un alto nivel de confiabilidad, este logro inicial

---

<sup>51</sup> Muñoz Fabio. La Gestión de Equipo de Trabajo y el Fútbol. Internet: <http://www.uci.ac.cr/descargas/MAP/La-gestion-de-equipos-de-trabajo-y-el-futbol.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010)

<sup>52</sup> Rodrigo Roberto. Fútbol la Consagración del Trabajo en Equipo. Internet: [rodrigo@dsalasol.com.ar](mailto:rodrigo@dsalasol.com.ar) (fecha de acceso: abril 2010)

<sup>53</sup> Rodrigo Roberto. Fútbol la Consagración del Trabajo en Equipo. Internet: [rodrigo@dsalasol.com.ar](mailto:rodrigo@dsalasol.com.ar) (fecha de acceso: abril 2010)

es muy importante ya que genera un clima permanente de tranquilidad lo que favorece al trabajo en equipo.

Un equipo que sale campeón demuestra haber vencido sus límites, dando lugar a la creación de recursos para obtener el éxito grupal. El fútbol es un deporte en equipo, en el cual no siempre se puede ver las ideas reflejadas en el funcionamiento del grupo, “un equipo que sale al campo de juego no es un equipo hasta que no lo pueda demostrar”<sup>54</sup>

Los equipos pasan por diferentes fases en las que van evolucionando y en las que es necesario trabajar determinadas variables psicológicas. Los equipos están en constante movimiento, se determinan los objetivos colectivos e individuales y surgen conflictos que se resuelven a través de las estrategias más adecuadas.

## **3.9 RENDIMIENTO DEPORTIVO**

### **3.9.1 EL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

En el rendimiento en el deporte está determinado por la técnica, táctica, características fisiológicas, y características psicológicas que se relacionan entre sí.

Durante el aprendizaje de una técnica deportiva, se requiere de la coordinación general del cuerpo y no solo en lo físico sino también en lo mental. El entrenamiento mental se desarrolla en tres grados: verbalización, visión de un modelo y ejecución del movimiento de desarrollo gestual.

La representación mental provoca excitación en el área cortical motriz del cerebro, por lo que se recomienda la representación de películas o de demostraciones visuales continuas que producen huellas en el Sistema Nervioso Central, lo que acelera el desarrollo de esquemas modelos. Este entrenamiento requiere un gran esfuerzo de concentración.

Las ventajas de hacer un entrenamiento mental con los jugadores son las siguientes:

- Disminuye el tiempo de aprendizaje y de la asimilación de técnicas deportivas.
- Incrementa la precisión y velocidad de ejecución.

---

<sup>54</sup> Rodrigo Roberto. Fútbol la Consagración del Trabajo en Equipo. Internet: rodrigo@dsalasol.com.ar (fecha de acceso: abril 2010)

- Permite simular situaciones de competencias previas a la competencia.
- Es de gran utilidad con jugadores que presentan lesiones.
- Se utiliza para realizar correcciones técnicas.

El entrenamiento mental debe ser progresivo, si se enseña a los jugadores a cómo visualizar el éxito, a reaccionar positivamente frente a errores y fracasos, tolerar la competencia, el jugador progresará con mayor rapidez y seguridad.

Las metas de cada uno de los jugadores, están sumamente relacionadas con el rendimiento individual de los jugadores; por lo que siempre es importante elegir las mismas metas, éstas deben ser objetivas, específicas, deben estar ligadas a la realidad y no se deben basar en el éxito o fracaso del equipo.

“Establecer en forma integrada metas realistas, hará desde lo físico como psicológico, que el rendimiento del jugador, no sea solo exitoso, sino también duradero”<sup>55</sup>, los aprendizajes deben reforzarse continuamente.

Existe un estudio realizado por el Presidente de Ejecución Plena de Berkeley (California), en el que después de realizar cientos de entrevistas deportivas, se pudo concluir que un jugador élite de alto nivel, debe poseer las siguientes características: relajación mental, relajación física, confianza y optimismo, concentración en el presente, buen nivel de energía, concentración, y autocontrol.

En algunas ocasiones se identifica el rendimiento deportivo como el resultado colectivo conseguido, sin embargo; el rendimiento es la única vía por la que el equipo puede influir en el resultado, lo que permite aumentar la posibilidad de obtener el resultado deseado, sin garantizarlo.

El fútbol es un deporte de intervalos, se combinan las pausas y las acciones deportivas, estas actividades llevan aproximadamente un desplazamiento de 8000 a 9500 metros, en los 90 minutos de juego, y se reparten de la siguiente forma:

17.1% - Tiempo Estático

39.8% - Tiempo Caminando

29.8% - Tiempo Trotando a Baja Velocidad

10.5% - Tiempo Corriendo para Atrás.

2.1% - Tiempo Corriendo a Alta Velocidad.

---

<sup>55</sup> Garazelli Jorge. El Refuerzo Positivo y el Alto Rendimiento. Universidad del Salvador. Internet: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/refuerzo.shtml> (fecha de acceso: marzo 2010)

0.7% - Tiempo Sprint Máximo.

### **3.9.2 VALOR NUTRICIONAL**

El valor nutricional es elemental para mejorar el rendimiento deportivo, los deportistas de medio y alto rendimiento requieren dentro de la nutrición de dos conceptos claves, la personalización y valoración individual de cada jugador.

Se recomienda hacer una entrevista previa con cada jugador, para conocer los hábitos y establecer una historia clínica, también se requiere evaluar los parámetros bioquímicos, como colesterol, triglicéridos, etc., ya que muchas veces en los deportes de alto rendimiento los deportistas son propensos a tener anemia.

Dentro de las valoraciones se debe realizar un estudio antropométrico, es una técnica que se utiliza en el campo deportivo para conocer el sobrepeso, porcentaje de grasa, musculo, y sistema óseo.

Se debe realizar un seguimiento para conocer los cambios en los niveles: físico, alimenticio, analítico, etc.

### **3.9.3 DOPING**

Tomando en cuenta los logros deportivos y el alto nivel de competitividad, diariamente se buscan nuevos métodos y técnicas para mejorar el desempeño físico de los deportistas.

El doping es “la administración o uso de cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal por una vía anormal con la intención de aumentar de modo artificial y deshonesto el rendimiento en la competición”<sup>56</sup>

También es considera como doping un tratamiento médico con alguna sustancia que aumente el rendimiento del deportista en la competición.

---

<sup>56</sup> Berneri Raúl. Doping. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos12/eldoping.shtml> (fecha de acceso: abril 2010)

El doping ha estado en la historia del hombre, específicamente en las guerras, caza y deporte, y ha sido utilizado con el fin de mejorar la resistencia del ser humano, y en ocasiones también utilizando la magia y brujería.

Por ejemplo la mitología Nórdica cuenta que aumentaban su fuerza mediante la bufotenina, que la extraían de un hongo. En la Grecia clásica, los participantes de los juegos olímpicos tomaban extractos de plantas, entre otros para mejorar su rendimiento.

En la era precolombina los incas masticaban coca para sus ritos, trabajos y luchas. Y una anécdota más reciente es la de la cafeína utilizada en 1805, en deporte como natación, atletismo y ciclismo. En 1950 aumentan los casos de doping en el fútbol y boxeo, por lo que en los años 60 las federaciones reglamentan el control antidoping.

El doping se da por factores externos al deporte, como el exceso de consumo de fármacos y la presión que ejerce la sociedad sobre los deportistas, exigiéndoles una continua superación en el rendimiento deportivo. En nuestra sociedad los medicamentos no solo se utilizan para curar enfermedades, sino también para reducir alteraciones de los estados fisiológicos como son: la ansiedad, cansancio, sueño, frustración, etc.

Los deportistas que utilizan el doping, lo hacen para aumentar su fuerza y masa muscular, capacidad cardíaca, concentración, fatiga; es decir para llegar al triunfo pero con menor esfuerzo. Hay deportistas amateurs que se dejan seducir por las promesas de los productos que pueden ayudar a realizar un deporte con mayor intensidad.

Las sustancias prohibidas en el deporte son:

- ✓ Estimulantes
- ✓ Narcóticos
- ✓ Beta bloqueantes
- ✓ Diuréticos
- ✓ Esteroides Anabólicos
- ✓ Hormonas Peptídicas y sus derivados

También se prohíbe el doping de sangre o la manipulación farmacológica, física y química de la orina.

Uno de los principales avances para el control del doping es la realización de análisis de sangre para detectar la presencia de eritropoyetina. El análisis de orina es el principal método para revelar la presencia de sustancias en los deportistas, es capaz

de identificar la mayoría de estimulantes, narcóticos, esteroides, anabolizantes y diuréticos. El análisis de orina no determina la presencia de sustancias a través de transfusión de sangre. El dopaje sanguíneo se refiere a la administración de glóbulos rojos o productos relacionados a una persona o animal, que le proporcionan el aumento de las capacidades motoras del deportista.

Debido al continuo control del antidoping, los deportistas que se dopan prefieren utilizar productos hormonales como: corticoides, esteroides, testosterona, o dihidrotestosterona, ya que estas sustancias ya están dentro del organismo y es difícil cuantificar la cantidad dentro de un análisis.

El doping en deportistas es un problema social creciente, por lo que las federaciones están trabajando en la prevención, informando a los jóvenes deportistas los peligros físicos y las sanciones a las que se exponen.

El doping se debe combatir por tres motivos:

- Motivos Éticos: su práctica es contraria a la ética del deporte, ya que uno de los objetivos de la práctica deportiva es “el desarrollo integral del deportista en la libertad y dignidad”<sup>57</sup>, contradice la finalidad del deporte que hace referencia a conseguir una mejor salud física, mental y social.
- Motivos Sanitarios: el doping es peligroso para la salud, altera la coordinación normal de las funciones orgánicas y psíquicas, produce dependencia y el abandono del entrenamiento metódico.
- Como prevención de la violencia: el doping es uno de los desencadenantes de la violencia en el deporte, el uso de drogas aumenta la agresividad de las personas.

La solución del doping, sugiere algunas estrategias y acciones:

- Acciones Preventivas: la sociedad está poco informada, por lo que el objetivo es brindar información a través de programas educativos.
- Acciones Controladoras: se realizan controles de antidoping en los jugadores, y también se recomienda la inspección de los equipajes de los deportistas.
- Acciones Sancionadoras: sin sanciones los controles no tendrían sentido. Actualmente las sanciones se extienden no solo al jugador, sino también a entrenadores y médicos.

En el fútbol, los resultados no depende totalmente de rendimiento individual del deportista, sino que también influyen factores como lo técnico, táctico y psicológico.

---

<sup>57</sup> Berneri Raúl. Doping. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos12/eldoping.shtml> (fecha de acceso: abril 2010)

- Estimulantes: dentro de este grupo está la anfetamina, efedrina, cafeína y cocaína. Estas sustancias retrasan la aparición de fatiga, con lo que el jugador estaría en ventaja de los demás. Sin embargo, los estimulantes también generan agresividad y riesgo de tener un colapso.
- Esteroides Anabolizantes: aumentan la masa muscular y la fuerza, disminuyen la sensación de agotamiento. El riesgo es de producir cáncer, aumento de la presión sanguínea, con la posibilidad de tener posteriormente dificultades cardiovasculares.
- Hormonas Peptídicas: es el doping más utilizado en la actualidad, son sustancias análogas producidas por el organismo. Aumentan la fuerza muscular, y el jugador aprovecha de mejor manera la energía del cuerpo. El riesgo es de accidentes cardiovasculares y tumores.
- Diuréticos: no son sustancias dopantes, pero son utilizados para enmascarar el consumo de productos no permitidos. Los diuréticos disminuyen la concentración de sustancias dopantes en la orina, logrando modificar los resultados de las pruebas antidoping.

Uno de los casos más conocidos de doping en el fútbol es el de Maradona, el cual había tenido varios problemas fuera del ámbito deportivo, lo que había disminuido su rendimiento deportivo. Fue convocado para jugar su tercer mundial en Estados Unidos, en el que su desempeño se destacó, sin embargo; en el transcurso de la competición dio positivo en un control de antidoping y fue expulsado de la misma.

### **3.9.4 NUEVAS TÉCNOLOGÍAS APLICADAS AL FÚTBOL**

El fútbol es un deporte que ha trascendido mundialmente y por toda la humanidad. Se han creado nuevas tecnologías con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

- Tecnología en Arbitraje:

El International Football Association Board (IFAB), es la comisión que decide sobre las normas que se establecen en el fútbol, y decidió ayudar a los árbitros con una nueva tecnología. Hay otro sistema que consiste en un chip que detecta si la pelota ha entrado o no al arco, antes de cada partido el árbitro recibe en su ordenador todos los datos, y durante el partido va apuntando todas las incidencias, y al final del encuentro solo debe imprimir el acta. La

tecnología en el arbitraje avanza cada temporada, hay videos para ver jugadas conflictivas, un spray para marcar en el césped el punto exacto del tiro libre, porterías con sensores, auriculares y micrófonos para estar comunicados.

- Zapatos, Uniforme y Balón:

La alta calidad ofrecida para una mayor comodidad y un mejor rendimiento de los futbolistas, han llevado a la creación de calzado que disminuya la posibilidad de lesiones de tobillo y rodilla.

La transformación del balón, que en un inicio era de forma ovalada, y en 1873 cambió a forma redonda, la tecnología logró la producción de balones con material sintético y que tuvieran el peso y color apropiado.

Los uniformes tienen fibras especiales que permiten una buena ventilación del cuerpo y un secado rápido, disminuyendo el calor y la sensación desagradable de humedad.

- Césped Sintético:

Se ha elaborado césped sintético, con las mejores condiciones en cuanto a textura y consistencia. Tiene menos riesgos de producir lesiones en jugadores.

- Métodos de Evaluación de la Capacidad Física:

Para poder evaluar la capacidad física se deben considerar características técnicas y fisiológicas, en el cual a través de la tecnología del equipo de monitoreo, uso de sensores, videos y otros implementos, se han podido obtener las velocidades que desarrolla un jugador durante un partido. Con esto se puede lograr crear las condiciones necesarias de capacidad de resistencia, para así explotar al máximo las condiciones técnicas individuales y colectivas requeridas por el fútbol moderno.

## **3.10 LIDERAZGO**

### **3.10.1 LIDERAZGO DEPORTIVO**

El liderazgo deportivo comienza cuando el líder comienza a motivar y potencializar las habilidades del equipo, dándoles la confianza antes, durante y después de cada partido. El líder debe mantener la tranquilidad y concentración de cada jugador, logrando manejar las situaciones emocionales poniéndolas como una ventaja.

Líder se define como “un individuo que facilita el movimiento de un grupo, hacia una meta en común”<sup>58</sup>. Existen dos tipos de líderes, el democrático y el autocrático. El democrático se centra en cada individuo por separado, es comprensivo y cooperativo. El autocrático se orienta hacia las victorias y tareas, es muy organizado. Se espera que un buen líder tenga una combinación de los dos.

Según el liderazgo en el deporte hay tres factores que coinciden en el aumento del rendimiento deportivo:

- Conducta requerida del líder: en cada situación se espera un respaldo del líder.
- Conducta que se prefiere del líder: deberá adaptarse a lo conveniente para el equipo.
- Conducta real del líder: está puede estar determinada por la situación y las preferencias del equipo.

El liderazgo efectivo en el deporte depende de las cualidades del líder.

### **3.10.2 CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER**

1. Capacidad de comunicarse: la comunicación se debe darse en dos sentidos, expresando claramente las ideas e instrucciones y logrando que el equipo las escuche y las entienda.

---

<sup>58</sup> Valenzuela Rickter. Liderazgo Deportivo. Internet: <http://www.deposoft.com.ar/valenzuela/archivos/liderazgodeportivo.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010)

2. Manejo de emociones: habilidad para manejar sentimientos y emociones, propios y de los demás.
3. Capacidad de establecer metas y objetivos: si la meta no es clara el esfuerzo no será suficiente.
4. Capacidad de planeación: una vez establecida la meta se debe hacer un plan para lograr cumplirla.
5. Conocimiento de fortalezas: un líder debe conocer cuáles son sus fortalezas y debilidades.
6. Un líder crece y hace crecer a su gente: delega funciones a los demás creando oportunidades para todos.
7. Tiene carisma: se interesa por la gente.
8. Es innovador: busca una mejor manera de hacer las cosas.
9. Es responsable: el liderazgo le da poder y utiliza ese poder en beneficio de todos.
10. Un líder está informado: un líder debe saber cómo se procesa la información e interpretarla inteligentemente.

En el liderazgo intervienen muchos factores, el principal es la capacidad de influir en los demás, basándose en habilidades como por ejemplo la autoconfianza, todas estas capacidades pueden desarrollarse o mejorarse.

### **3.10.3 TIPOS DE LIDERAZGO**

1. Autócrata: es cuando un líder se hace cargo de toda la responsabilidad, es el único capacitado para toma de decisiones.
2. Participativo: es cuando el liderazgo permite a través de la consulta la opinión de los demás, buscando una mayor eficacia dentro del grupo. Dentro de este tipo de liderazgo se adopta de estimulación a las capacidades individuales.
3. Liberal: se basa en delegar autoridad para la toma de decisiones, lo que conlleva un compromiso mayor para los miembros del equipo, ya que aumenta la responsabilidad de tener que automotivarse y autocontrolarse.

Dentro de los equipos se puede encontrar la existencia de un líder formal y un líder informal; en el que se puede llegar a producir una situación compleja en el sentido de que las cualidades y características de éstos tienen una influencia importante dentro del equipo. En ocasiones los contactos personales, o los conflictos ocultos entre estos jugadores pueden llevar al bajo rendimiento del equipo.

A veces se puede encontrar equipos en los que no existe un verdadero líder, y existen muchas causas para que se de esto y una de las más importantes es la de la influencia que tiene el entrenador en la personalidad del futbolista.

La carencia de líder se considera como una debilidad del grupo, por lo que se debe trabajar desde las divisiones inferiores con los equipos para que tengan un jugador con las características necesarias para que cumpla con esta función.

Las crisis en las relaciones con los jugadores en ocasiones alcanza un nivel tan alto que no hay las condiciones para formar una cohesión grupal y el equipo se divide en grupos, lo que lleva a la disminución notable del rendimiento.

En caso de tener varios líderes dentro del equipo se debe trabajar con los mismos para que estos jugadores colaboren exitosamente con el equipo y se dé una mejor cohesión del grupo.

El liderazgo dentro de un equipo de fútbol es difícil de lograr, ya que se pueden destacar tanto personal como profesionalmente, pero sin embargo una mala comunicación ya sea por diferencias de idiomas o culturas afecta a que se de esta habilidad dentro del equipo. Por ejemplo: Zinedine Zidane, con una técnica superior a la de sus compañeros, estaba muy lejos de ser un líder por su personalidad se caracteriza por su timidez dentro y fuera del campo de juego. En cambio otro líder por naturaleza es el caso de Diego Maradona o de Raúl el capitán más joven que ha tenido el Real Madrid. "El liderazgo deportivo es una práctica emergente basada en capacidades lingüísticas que nos dan acceso a generar resultados extraordinarios en el ámbito deportivo"<sup>59</sup>

El rendimiento deportivo puede incrementar o disminuir dependiendo de la influencia o del manejo que tenga el líder dentro del grupo. El liderazgo se puede presentar en diferentes niveles, psicológico, sociológico, fisiológico, entre otros. En el proceso de formación de un líder dentro de un equipo, el apoyo, seguridad y confianza que demuestre el mismo, puede incrementarla el entrenador aumentando el prestigio del jugador dentro del equipo.

---

<sup>59</sup> Alquezar Marcelo. Liderazgo. Internet: [www.marceloalquezar.com](http://www.marceloalquezar.com) (fecha de acceso: marzo 2010)

### **3.10.3.1 EL LIDER POSITIVO**

El trabajo en la solución de conflictos favorece al papel que tiene el líder, ya que es una transformación por la que pasa el grupo, que le lleva a pensar, idear y resolver en conjunto el problema.

El líder positivo comúnmente se convierte en aliado del entrenador, sobre todo en el ámbito educativo, que es un factor de mucha importancia en las divisiones inferiores, también aporta en la solución de conflictos interpersonales, organización del ocio y en la realización de actividades sociales.

### **3.10.3.2 EL LIDER NEGATIVO**

Los conflictos son parte del desarrollo humano, por ejemplo la indisciplina de un jugador o varios puede llevar a la derrota de equipo, y más aún si este papel es asumido por el líder; por lo que es de mucha importancia que el Director Técnico tenga la capacidad para ejercer autoridad e implementar la disciplina dentro del grupo.

El principal líder dentro de un equipo de fútbol es el entrenador, es necesario que se fijen reglas claras que se van a seguir. Algunas de las reglas se relacionan con la confidencialidad que tiene como equipo, lo que se habla dentro del grupo no debe salir del mismo, este tipo de normas fortalecen al grupo.

Las reglas también se definen como aportes individuales para conseguir el objetivo final, por ejemplo el goleador sale en las portadas de revistas, pero antes otro jugador recupero la pelota, otro hizo un pase, y trabajando en equipo lograron meter un gol.

### **3.10.4 EL CAPITAN DEL EQUIPO**

Al capitán se le asigna la tarea de representar al equipo, debe ayudar a elevar la efectividad del equipo y a mejorar el rendimiento deportivo. En situaciones difíciles se espera que el capitán logre controlar sus emociones y las del resto del equipo, llegando a un equilibrio de grupo para una efectiva resolución de conflictos.

El capitán debe evitar estimular a los jugadores que presenten inestabilidad emocional, para que dentro de la cancha no se den confrontaciones con los adversarios o árbitros.

La relación entre el capitán y el entrenador, se basa en el apoyo del mismo para trabajar en situaciones específicas en las que exista divergencia o la necesidad de conocer la opinión de los miembros del equipo. El capitán es un líder elegido por los deportistas que con frecuencia influye con el fracaso del equipo, con los conflictos dentro del grupo o en ocasiones con la salida del entrenador.

Para mantener una relación estable dentro del equipo, se debe tomar en cuenta lo siguiente:

- Se deben establecer las tareas del capitán y de cada uno de los miembros del equipo.
- El capitán cumple el papel del entrenador en situaciones determinadas.
- El papel de capitán es de responsabilidad no de privilegio.
- El capitán tiene funciones determinadas inclusive fuera de la actividad deportiva.
- El capitán debe saber diferenciar la relación positiva o negativa de los miembros del equipo.

Se le debe prestar una atención especial a la relación que tenga el capitán con todos los miembros del equipo. A diferencia de un líder que puede aparecer de una manera espontánea, el capitán está condicionado por principios tradicionales que tienen en cuenta la edad, experiencia, categoría deportiva en el equipo, capacidad de establecer contacto con los superiores, dirigentes y entrenadores, nivel cultural y educacional, etc.

En ocasiones se puede observar en los equipos juveniles, que el grupo designa como capitán a un jugador que presenta malas calificaciones o que tiene conductas inadecuadas para la práctica deportiva como es el consumo de tabaco, pero que sin embargo ha demostrado una capacidad de organización que es lo que prefiere el grupo.

## CONCLUSIONES

1. Los patrones de pensamiento llamados distorsiones cognitivas tienen efectos adversos en las emociones y conductas; por lo que se considera necesario la aplicación de técnicas cognitivo – conductuales para lograr identificar y modificar estas conceptualizaciones del pensamiento.
2. Es primordial que el desarrollo de las habilidades psicosociales se fundamente en valores basados en la razón, ya que se considera que estos influyen significativamente en el comportamiento y en la personalidad.
3. El Desarrollo de Habilidades Psicosociales desde el enfoque cognitivo-conductual permitiría a los jugadores conocer e identificar sus emociones de una manera racional, lo que facilita el manejo de las mismas influyendo de manera positiva en su vida personal y profesional.
4. Los jóvenes deportistas deben adquirir destrezas que les permita enfrentarse a las diferentes adversidades, porque los obstáculos que tienen que enfrentar para llegar al fútbol profesional son difíciles y complejos.
5. En la etapa de la adolescencia se producen cambios físicos, sociales y emocionales muy significativos, por lo que es fundamental mantener una alta motivación, ya que es uno de los factores que permite a los jugadores permanecer en el camino de la alta competición y llegar a un alto nivel de profesionalismo.
6. Los principios del Desarrollo Psicológico Deportivo busca conseguir un entrenamiento global de los jugadores, a través de la prevención, detección y solución de riesgos psicológicos generados por el jugador o el equipo a partir de la competencia.
7. El aplicar los métodos utilizados por la psicología cognitiva – conductual, lleva a los jugadores a fortalecer el sistema racional de las cogniciones, para eliminar sentimientos y emociones negativas que afectan a la conducta.

8. El implementar de manera paralela a la formación técnico – táctica un Programa para el Desarrollo de Habilidades psicosociales, es un aporte válido para que los jugadores de las divisiones inferiores de LDUQ mejoren su calidad de vida y el rendimiento deportivo dentro de la cancha.
  
9. La coyuntura histórica de Liga Deportiva Universitaria de Quito, los sitúa como uno de los equipos más exitosos del fútbol ecuatoriano, por lo que demanda una formación integral de sus jugadores, para que sean capaces de sortear con éxito los desafíos en el campo deportivo y de la vida misma.

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE  
PSICÓLOGA EDUCATIVA**

**“PROGRAMA COGNITIVO – CONDUCTUAL PARA EL  
DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOSOCIALES EN LOS  
JUGADORES ÉLITE DE LAS DIVISIONES INFERIORES DE  
LDUQ”**

**TOMO II**

**MARÍA ALEXANDRA MANTILLA ZAMBRANO**

**DIRECTORA: LIC. MERCEDES CORDERO**

**QUITO, 2011**

# TABLA DE CONTENIDOS

## TOMO II

INTRODUCCIÓN.....	1
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS .....	2
ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	5
RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA.....	6

## MODULO I

<b>1. DESARROLLO DEL PENSAMIENTO .....</b>	<b>8</b>
1.1 Taller “Una Nueva Jugada”.....	9
1.2 Taller “Creando Nuevas Posibilidades .....	11
1.3 Taller “Análisis de Jugadas” .....	13

## MODULO II

<b>2. AUTOESTIMA.....</b>	<b>17</b>
2.1 Taller “Creando Autoestima”.....	19
2.2 Taller “Desarrollo de una Imagen Positiva”.....	21
2.3 Taller “Comprometerse a Asumir Nuevas Actitudes”.....	25
2.4 Taller “Cualidades Personales”.....	27
2.5 Taller “Autoaceptación”.....	30
2.6 Taller “El Amor Incondicional a uno Mismo”.....	32

## MODULO III

<b>3. COMUNICACIÓN.....</b>	<b>37</b>
3.1 Taller “Comunicación y Confianza”.....	39
3.2 Taller “Comunicación No Verbal”.....	40
3.3 Taller “Explorar la Comunicación No Verbal”.....	41
3.4 Taller “Manejo de los Medios de Comunicación”.....	42
3.5 Taller “Análisis de Noticias”.....	43

## **MODULO IV**

<b>4. MOTIVACIÓN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Taller “Un Equipo Motivado Trabaja Mejor”.....	50
4.2 Taller “Reconocidos por los Demás”.....	51
4.3 Taller “Automotivación en el Deportista”.....	53

## **MODULO V**

<b>5. MANEJO DE EMOCIONES.....</b>	<b>58</b>
5.1 Taller “Compartir los Sentimientos”.....	60
5.2 Taller “Identificar los Sentimientos”.....	62
5.3 Taller “La Ansiedad y el Estrés en los Deportistas Élite.....	66

## **MODULO VI**

<b>6. RESOLUCION DE CONFLICTOS.....</b>	<b>69</b>
6.1 Taller “Buscando Soluciones”.....	70
6.2 Taller “Lograr un Objetivo Común”.....	72
6.3 Taller “Conocimiento de Etiquetas”.....	73
6.4 Taller “Compañeros que Sugieran Soluciones”.....	75
6.5 Taller “Modelo de Resolución de Conflictos”.....	77

## **MODULO VII**

<b>7. TRANAJO EN EQUIPO.....</b>	<b>79</b>
7.1 Taller “Compartiendo el Pasado”.....	80
7.2 Taller “Cumplir un Objetivo como Grupo”.....	81
7.3 Taller “Cambio de Actitudes”.....	83
7.4 Taller “Experimentar el Apoyo del Grupo”.....	84
7.5 Taller “La Confianza en el Equipo de Trabajo”.....	85
7.6 Taller “La Influencia del Propio Comportamiento en el Grupo”.....	86

## **MODULO VIII**

<b>8. RENDIMIENTO DEPORTIVO.....</b>	<b>90</b>
8.1 Taller “El Doping en los Deportistas”.....	92

## MODULO IX

<b>9. LIDERAZGO.....</b>	<b>94</b>
9.1 Taller “El Liderazgo Dentro del Grupo”.....	95
9.2 Taller “Roles Dentro del Grupo”.....	96
9.3 Taller “Tu Como Líder”.....	98
<b>ANEXOS.....</b>	<b>100</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>101</b>

## **INTRODUCCIÓN**

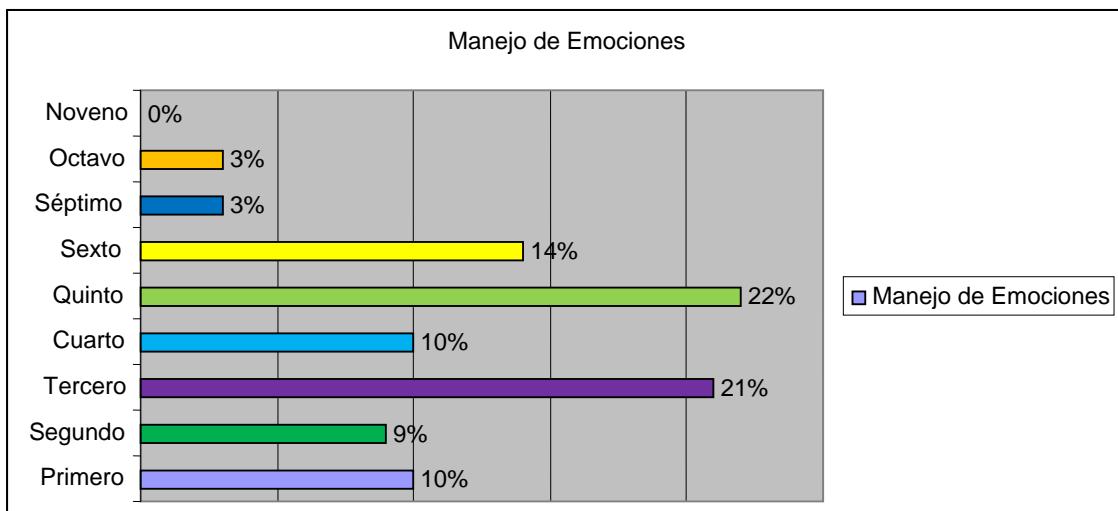
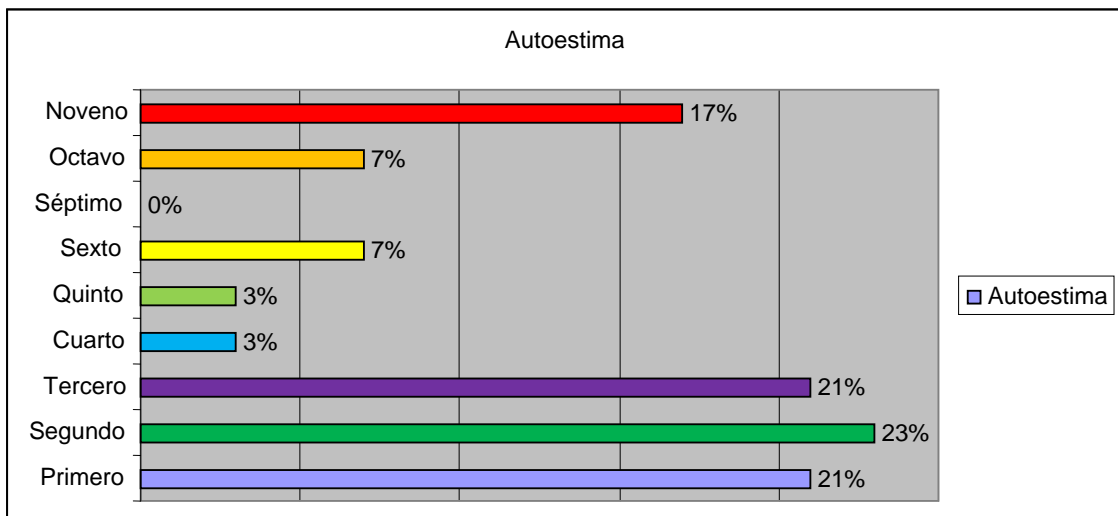
Este Programa fue creado con el propósito de desarrollar habilidades psicosociales en los jugadores élite de las divisiones inferiores de LDUQ. Para facilitar el manejo de este Programa se lo ha dividido en nueve Módulos: Desarrollo del Pensamiento, Autoestima, Comunicación, Motivación, Manejo de Emociones, Resolución de Conflictos, Trabajo en Equipo, Rendimiento Deportivo y Liderazgo.

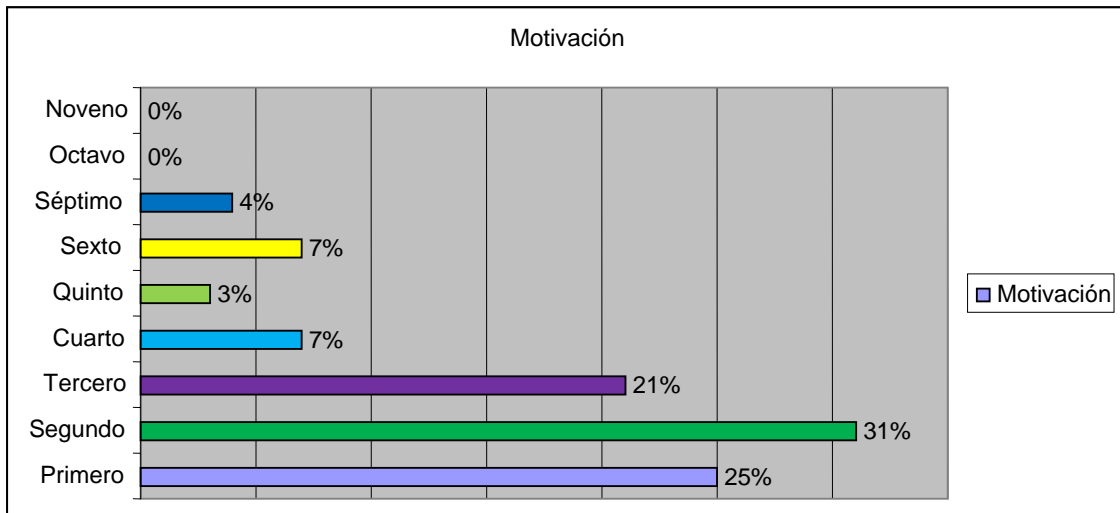
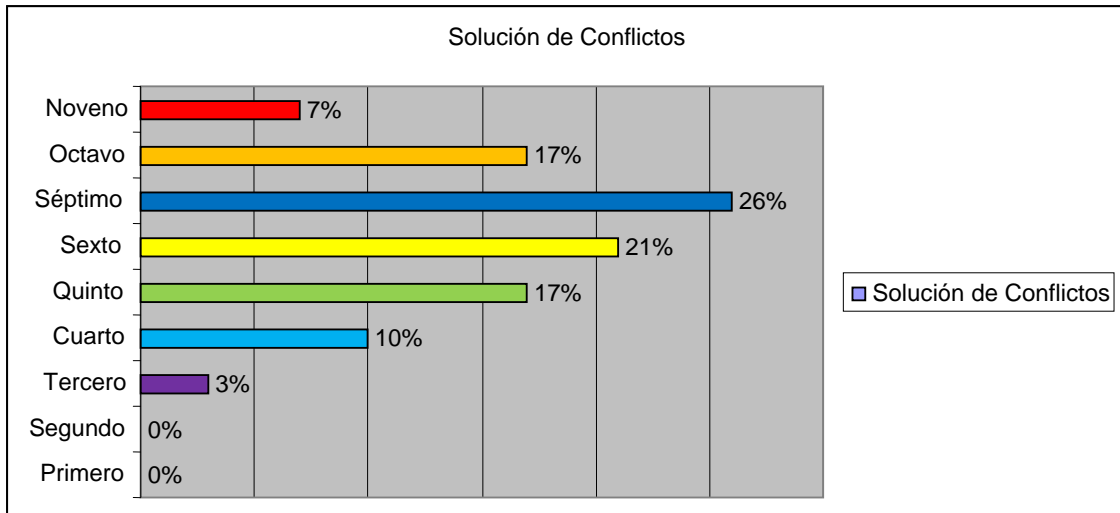
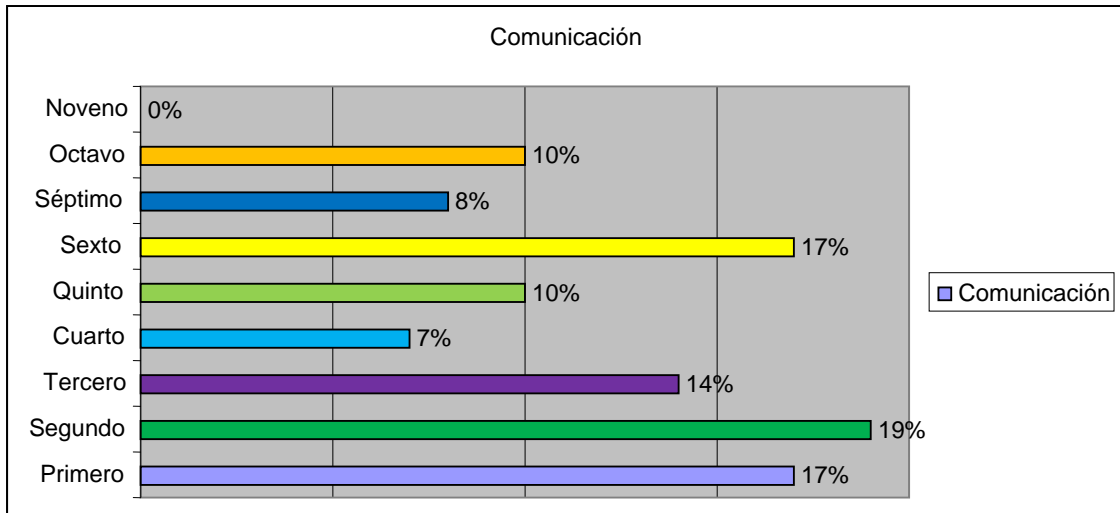
Todos los módulos contienen una síntesis de los fundamentos teóricos de cada una de las habilidades psicosociales que se determinó a través de las encuestas a los informantes calificados; también se incluyen talleres con material pedagógico para el desarrollo de los mismos.

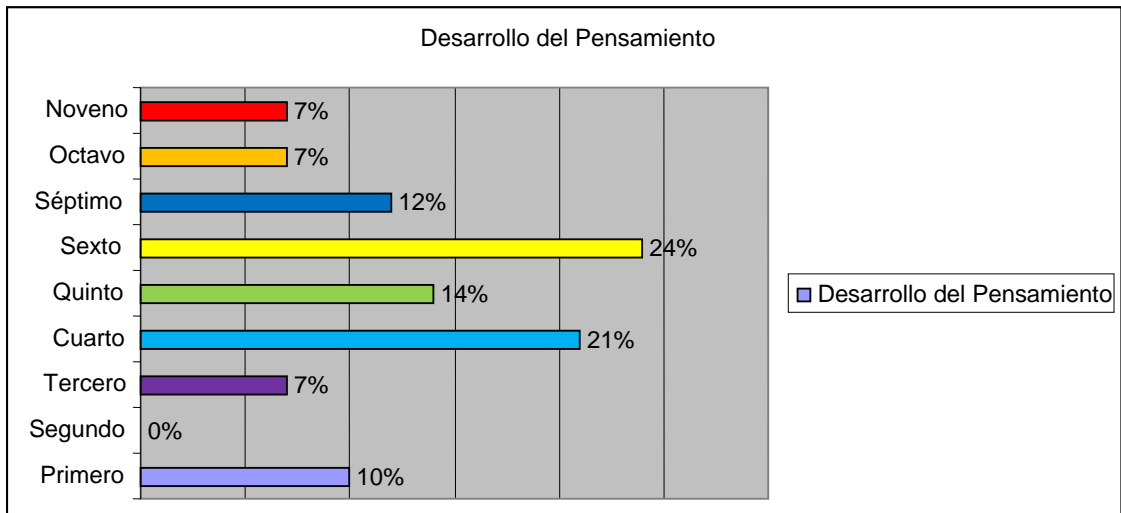
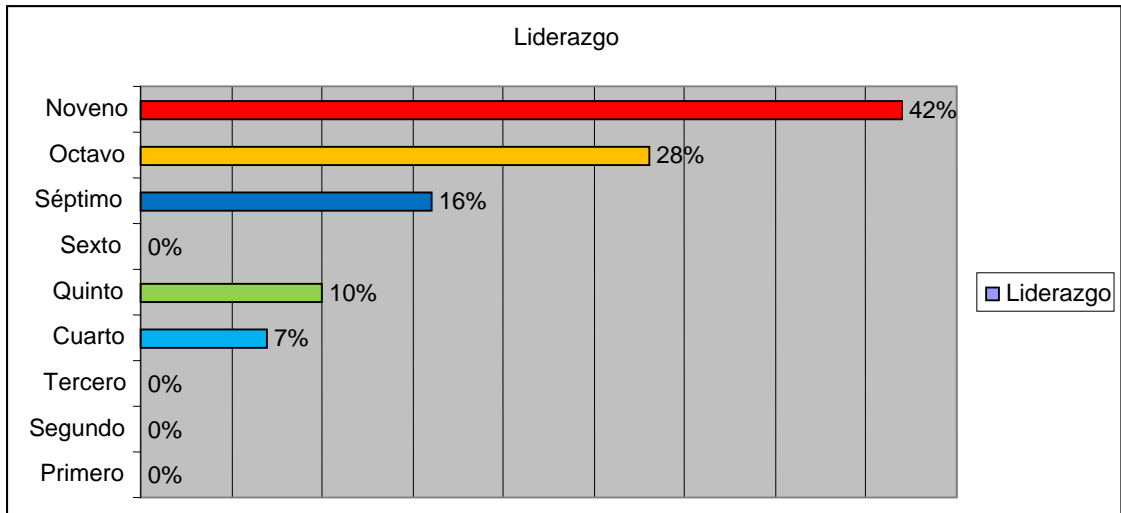
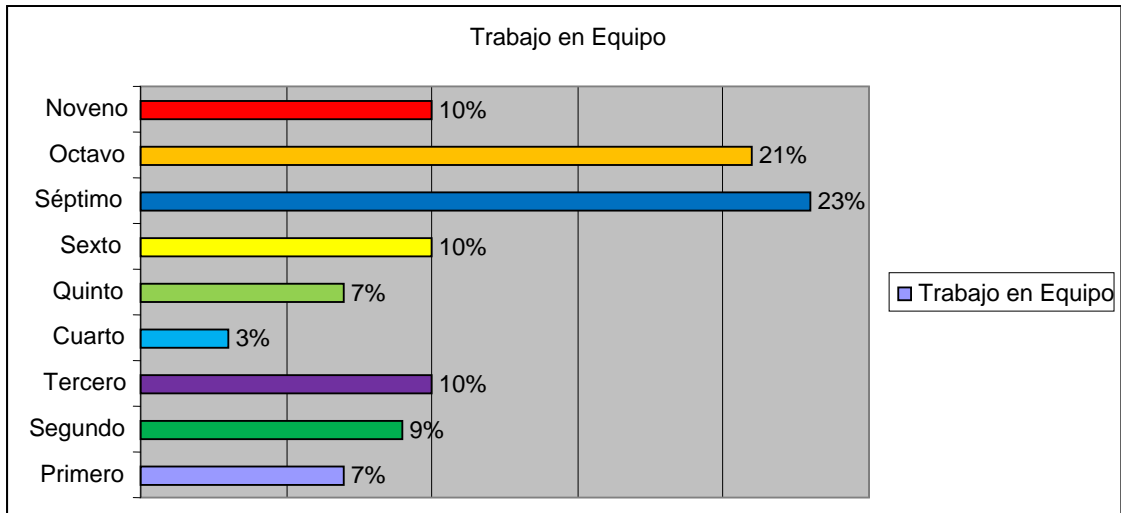
Lo que se busca es que los jugadores adquieran herramientas para que puedan manejar sus recursos psicosociales de una manera autónoma, y que ante las diferentes dificultades sepan tomar decisiones acertadas dentro y fuera de la cancha.

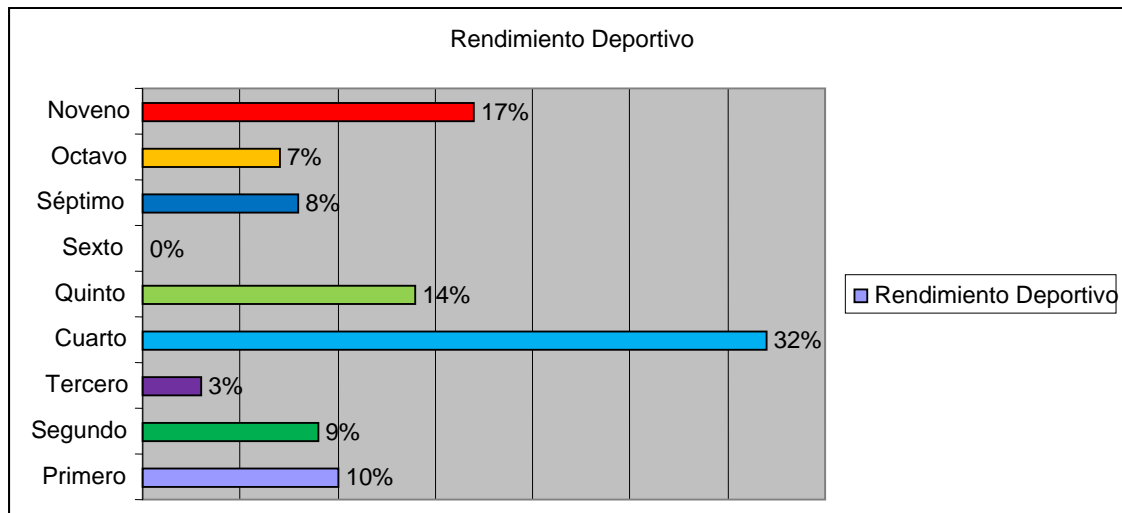
## RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Se aplicaron 30 encuestas a informantes calificados, con el fin de conocer el orden de importancia con el que se deberían trabajar dichas habilidades. Los resultados que se obtuvieron fueron los siguientes:









## ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados de las encuestas aplicadas muestran que las nueve habilidades propuestas son necesarias trabajar en los jugadores élite de las divisiones inferiores de LDUQ; por lo tanto deben ser desarrolladas en el programa que se propone.

Al solicitar un orden jerárquico de las habilidades planteadas, los resultados variaron según la opinión individual de cada uno de los informantes calificados. Sin embargo, las habilidades de motivación, autoestima, comunicación, manejo de emociones, solución de conflictos, trabajo en equipo, desarrollo del pensamiento y rendimiento deportivo se consideran de igual importancia, por lo que todas se deben trabajar.

En base a los resultados, se propone trabajar las nueve habilidades a través de una metodología de talleres, los cuales estarán dirigidos a los jugadores élite de las divisiones inferiores de LDUQ.

La aplicación del programa se lo debe realizar en un período de un año. Cada una de las habilidades propuestas serán desarrolladas con talleres que incluyen: Fundamentos Teóricos y Actividades.

## RECOMENDACIONES PARA LA APLICACIÓN DEL PROGRAMA

1. Se recomienda que el Programa sea aplicado en el periodo de un año por el Psicólogo del equipo, el mismo que deberá leer la información el TOMO I, con el fin de conocer los fundamentos teóricos en los que se basa el Programa.
2. Utilizar las fuentes bibliográficas para profundizar los temas que se requieran.
3. El espacio físico en donde se desarrollen los talleres debe ser amplio, con buena ventilación e iluminación.
4. Preparar el material didáctico con anticipación, tomando en cuenta que haya suficiente material para el número de participantes que asisten.
5. Si se considera pertinente se puede realizar alguna variación en el material didáctico.
6. Es importante clarificar los objetivos didácticos de cada unidad temática, para que las expectativas de los asistentes vayan acorde a los objetivos.
7. Trabajar junto con el cuerpo técnico con el fin de que los mismos refuercen en los entrenamientos y partidos las áreas desarrolladas en los talleres.
8. En caso de que se detecte dificultades significativas a nivel individual, es recomendable realizar un trabajo individualizado con técnicas cognitivas – conductuales para tener un mejor resultado en las áreas en las que se va a trabajar.
9. En las actividades en las que se trabajan en el Modulo I “Nuevas Jugadas”, es importante que tanto Director Técnico como Psicólogo trabajen previamente las jugadas que se van a aplicar. Se recomienda que las actividades planteadas en este módulo, se apliquen constantemente a lo largo del año, ya que se considera que está metodología facilitará la interiorización de las mismas.
10. El Psicólogo debe hacer un seguimiento con el fin de medir el impacto de la capacitación. Y en caso de no haber alcanzado el objetivo se deberá reforzar la unidad temática, con nuevas actividades relacionadas a la misma.

**MÓDULO I**  
**DESARROLLO DEL PENSAMIENTO**



## 1.1 DESARROLLO DEL PENSAMIENTO

Actualmente el estilo de vida, las constantes preocupaciones, la falta de tiempo, el estrés, etc. nos ha llevado a funcionar como máquinas y hemos dejado de utilizar nuestras capacidades de razonamiento y pensamiento reflexivo. El hecho de pensar poco, nos lleva a que el espacio no ocupado por el pensamiento reflexivo se inunde de ideas irracionales, prejuicios, caprichos, etc.

Los procesos cognitivos o mentales se manifiestan a través de la atención, comprensión, adquisición, almacenamiento y procesamiento de información.

El desarrollo de procesos mentales está dividido en fases:

- Fase de entrada de la información (INPUT): permite la recepción de la información.
- Fase de elaboración: permite el procesamiento de la información.
- Fase de salida de la información (OUTPUT): permite generar respuestas de los resultados obtenidos en el proceso de información.

Para el desarrollo de una capacidad existen tres tipos de aprendizaje, el significativo en el que se relacionan con los conocimientos anteriores, el funcional en el que lo que se aprende se puede aplicar en diferentes situaciones, y el productivo en el que a partir de una información se busca conocer nuevas cosas.

Para lograr adquirir un aprendizaje, una de las técnicas que se emplean es el de la creación y aplicación de diferentes estrategias para lograr el objetivo deseado.

El nivel de pensamiento más elevado que se adquiere en la adolescencia es el del pensamiento formal, los adolescentes se vuelven capaces de razonar, de crear hipótesis y de crear conclusiones.

## 1.2 TALLER “UNA NUEVA JUGADA”

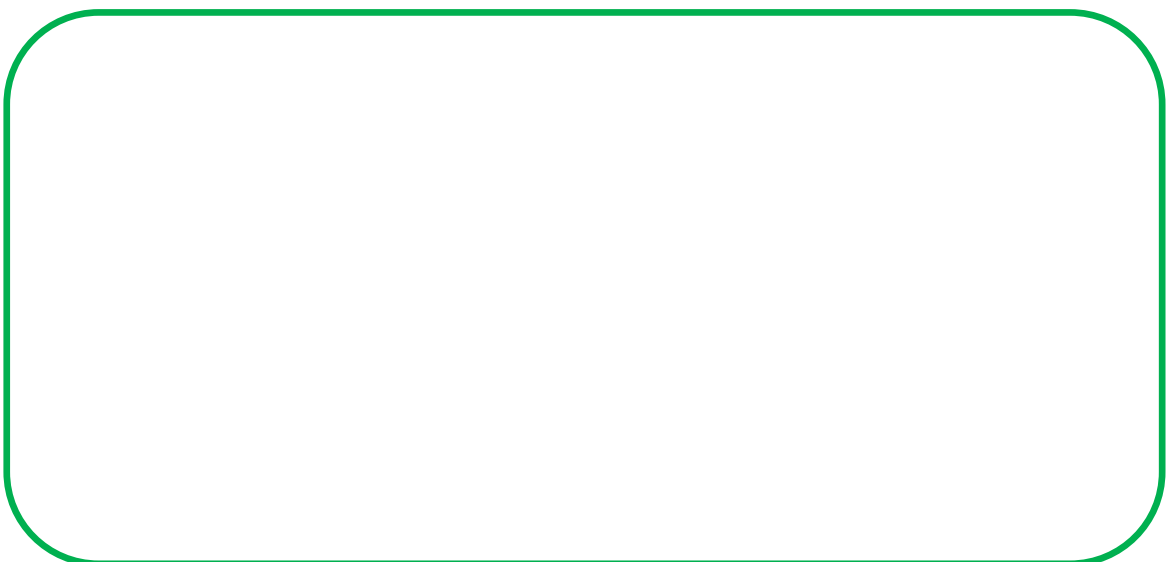
<b>OBJETIVO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLE</b>	<b>TIEMPO</b>
Conocer la jugada	Se debe exponer a los jugadores una nueva jugada que será determinada por el técnico.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 Minutos
Desarrollar el pensamiento racional.	Los participantes deben visualizar la nueva jugada.		Psicólogo	15 Minutos
Memorizar la jugada	A los participantes se les entregará la hoja de “SECUENCIA DE JUGADA”, en donde deberán escribir la secuencia de la jugada.	Hoja “SECUENCIA DE JUGADA”	Psicólogo	30 Minutos
Interiorizar la jugada	Los participantes deben ejecutar la jugada dentro de la cancha.	Cancha de fútbol Balones	Psicólogo	INDEFINIDO



### 1.3 TALLER “CREANDO NUEVAS POSIBILIDADES”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Recordar jugadas que se han trabajado anteriormente.	Se debe presentar a los jugadores jugadas que se han enseñado anteriormente. El técnico será quien proporcione esta información.	Jugadas Marcador Pizarrón	Psicólogo	20 Minutos
Crear nuevas posibilidades de jugada.	Se entregará a cada participante una hoja “Nuevas Posibilidades de Jugada”. Cada participante deberá por lo menos hacer 3 posibilidades diferentes.	Hoja “Nuevas Posibilidades de Jugada”. Lápices	Psicólogo	60 Minutos
Interiorizar las nuevas posibilidades de jugada.	Aplicar las nuevas posibilidades de jugada dentro de la cancha.	Cancha Balón	Psicólogo	Indefinido

## NUEVAS POSIBILIDADES DE JUGADA

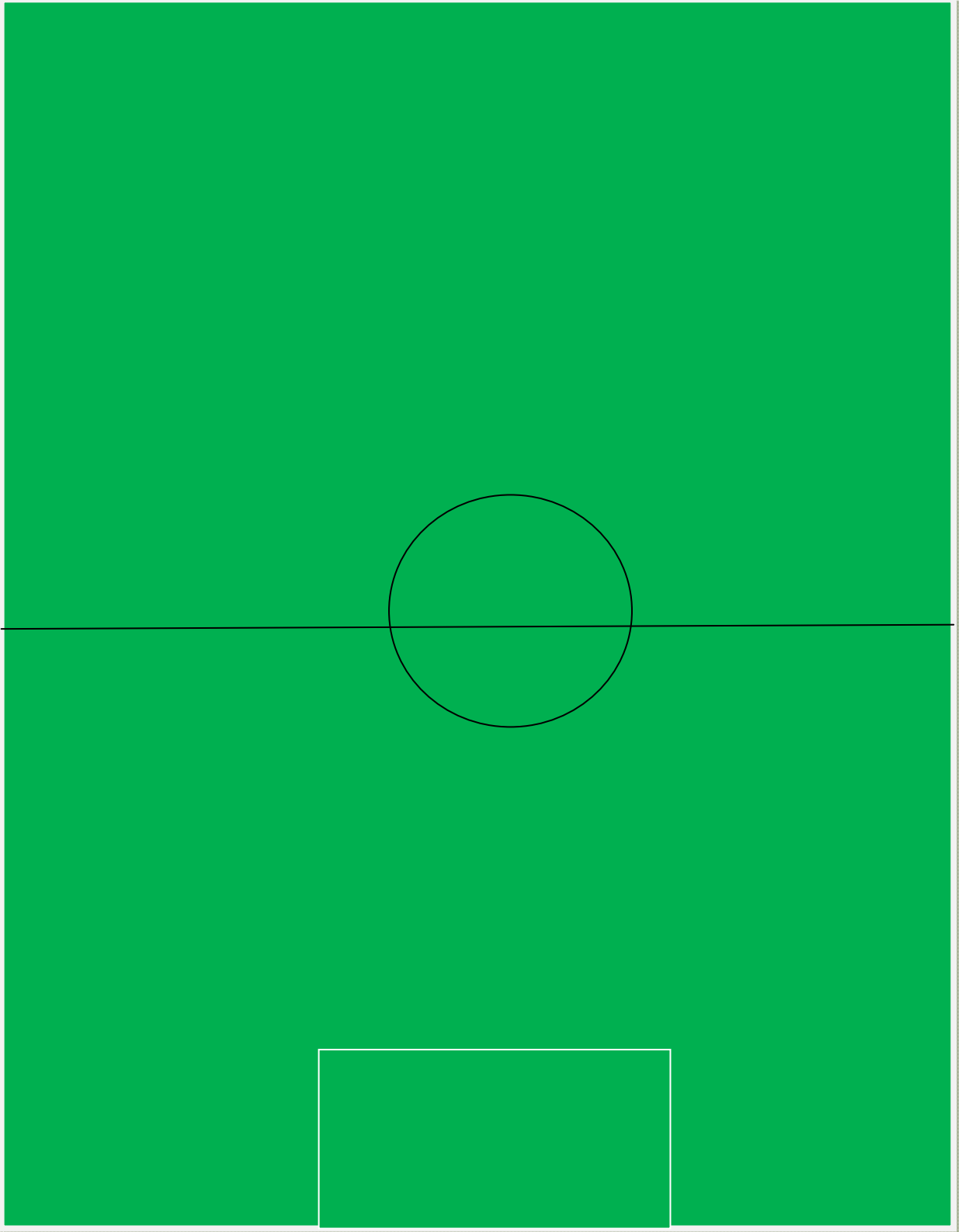
A large, empty rounded rectangular box with a blue border, intended for writing or drawing.A large, empty rounded rectangular box with a red border, intended for writing or drawing.A large, empty rounded rectangular box with a green border, intended for writing or drawing.

## 1.4 TALLER “ANÁLISIS DE JUGADAS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Visualizar una jugada.	Se debe presentar a cada jugador un video de una jugada que ellos han sido parte.	Televisión Videos de los jugadores Proyector	Psicólogo	21 Minutos
Identificar los errores y crear posibles soluciones.	Individualmente deberán llenar la hoja “Análisis de Jugada”	Hoja “Análisis de Jugada” Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Secuenciar las diferentes opciones de soluciones.	A cada participante se le entregará una secuenciación de las opciones de la jugada.	Hojas Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Interiorizar las soluciones.	Posteriormente durante los entrenamientos se aplicarán las opciones de jugada de cada uno de los participantes.	Cancha Balones	Psicólogo	15 Minutos

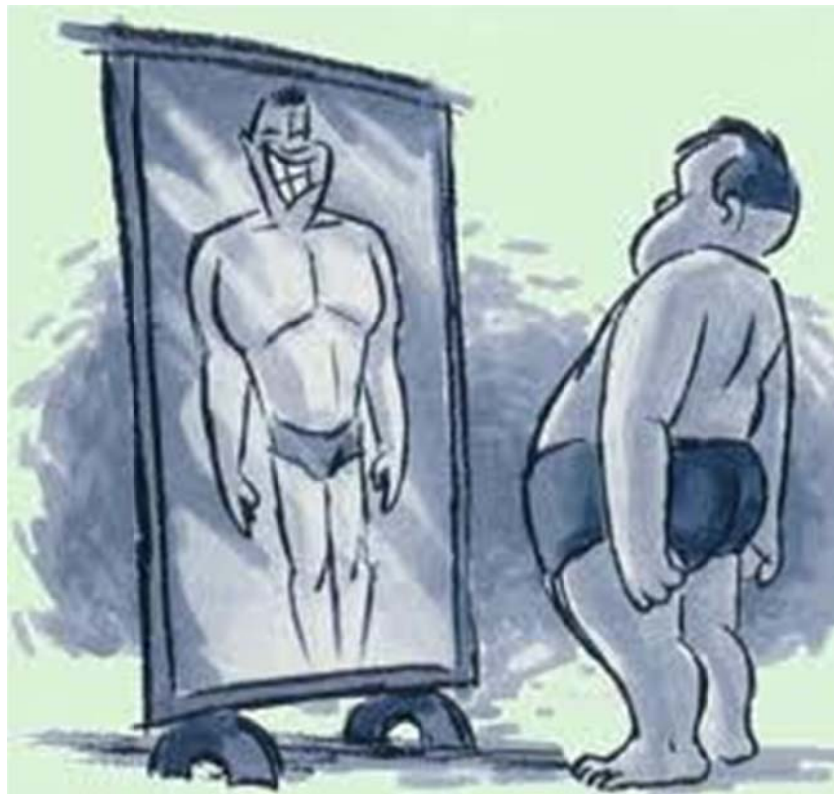


# CANCHA DE FÚTBOL



## MÓDULO II

### AUTOESTIMA



## 2. AUTOESTIMA

La autoestima es el concepto que se tiene de uno mismo, y se va desarrollando poco a poco en el transcurso de la vida. La autoestima y el autoconcepto son considerados como indicadores del bienestar psicológico y mediadores de conducta.

La adolescencia es una de las fases más críticas del desarrollo de la autoestima, es importante que dentro de esta etapa los jóvenes logren crear una identidad firme y que conozcan sus posibilidades como individuos. Si se logra adquirir un buen nivel de autoestima, el adolescente logrará superar crisis y alcanzar la madurez necesaria para desarrollarse en el campo competitivo del fútbol.

Albert Ellis habla de la importancia de reforzar la auto-aceptación incondicional, es decir que sin importar las acciones de cada persona, está se debe aceptar por lo que es; una de la maneras para lograrlo es que el individuo se dé cuenta del valor intrínseco que tiene como ser humano.

La alternativa que propone Albert Ellis es el concepto de autoaceptación, que se define como “el amor incondicional a nosotros mismos”<sup>1</sup>. Un individuo puede aceptarse incondicionalmente sin importar su comportamiento o la opinión que tienen los demás. Cuanto mayor sea el nivel de autoestima es más probable que la persona sea solidaria, trate a los demás con respeto, amabilidad y generosidad.

En la TREC se considera que globalizar el ego y autoevaluarse es irracional porque las personas somos organismos que estamos en un continuo proceso realizando diferentes acciones, por lo que no debería existir una medida especial para cada acción positiva o negativa. La autoevaluación positiva o negativa dificulta la solución de problemas, ya que la persona se puede enfocar más en si su valor como persona es positivo o negativo, que en buscar la solución del conflicto.

Las emociones positivas, facilitan la concentración del sujeto en la tarea realizada, influyen en el grado de consecución de objetivos, aumenta la intensidad y la duración del esfuerzo, interfiere en las estrategias del juego y afecta a las demás variables psicológicas. La escasez de confianza altera el rendimiento del sujeto, y el exceso de

---

<sup>1</sup> Autoaceptación y Humanismo. Internet:  
<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/Albert%20Ellis.htm> (fecha de acceso: enero 2010)

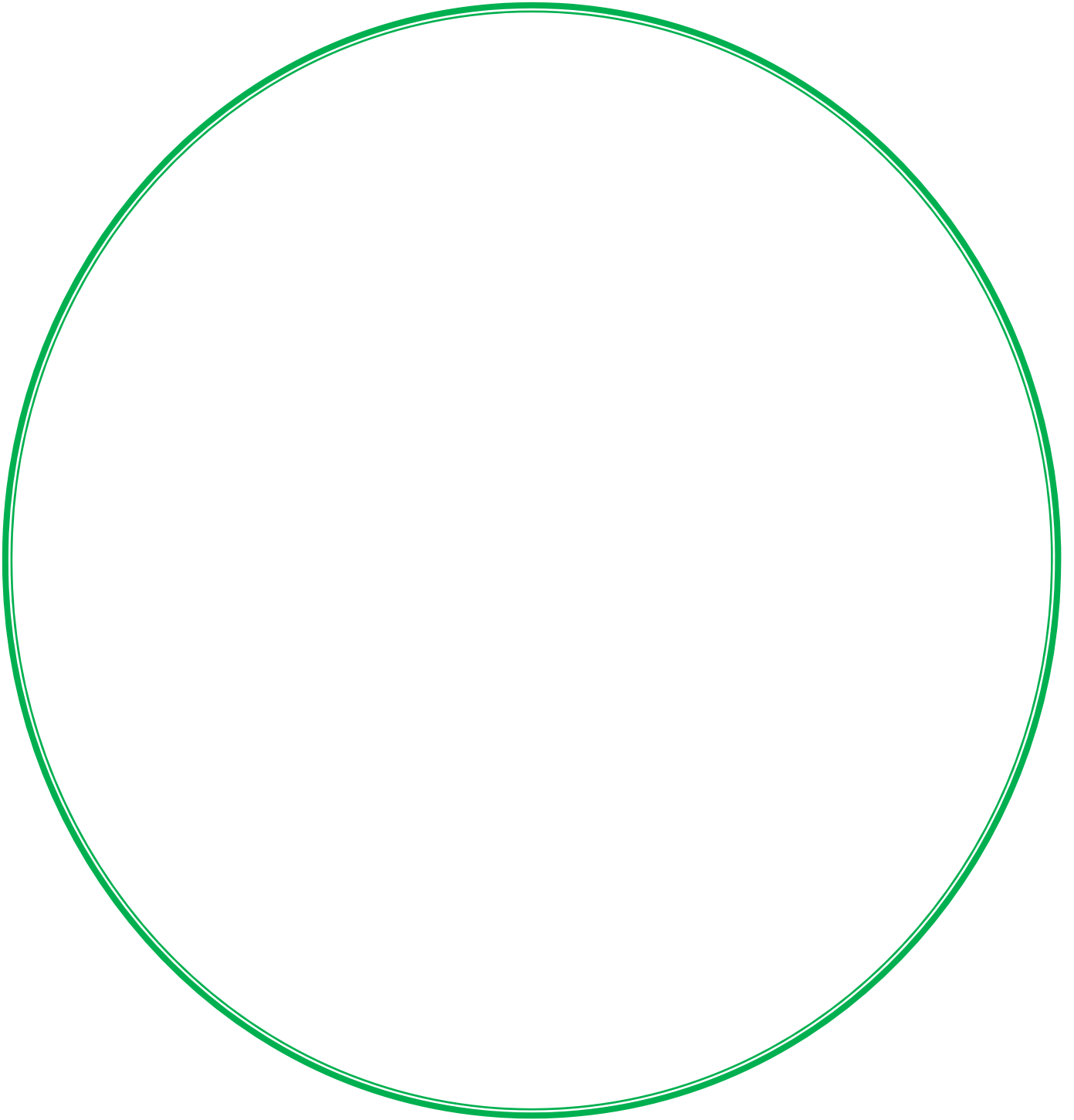
confianza provoca disminución debido a que el futbolista crea falsas expectativas sobre sí mismo y su nivel óptimo de rendimiento.

La falsa confianza se produce en deportistas cuya autoestima y autoconcepto están relacionados al éxito deportivo, por lo que se requiere que los jugadores no asocien su valor como personas al éxito deportivo, se debe desarrollar otras áreas para su valoración. El deportista deberá aprender a evaluar su éxito y fracaso deportivo independientemente del valor que tiene como persona.

## 2. 1 TALLER”CREANDO AUTOESTIMA”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<p>Promover a que se hagan declaraciones de reconocimiento.</p>	<p>Entregar a cada jugador una hoja, un marcador y dos pedazos de masquing. Cada participante debe pegarse la hoja en su espalda y caminar circulando por el grupo para que les escriban reconocimientos, es importante que estos sean positivas</p>	<p>Hoja de Reconocimientos Marcadores Masquing</p>	<p>Psicólogo</p>	<p>30 Minutos</p>
<p>Crear autoestima en cada uno de los participantes.</p>	<p>Cada participante debe leer en voz alta su “Hoja de Reconocimientos” y expresar como se ha sentido al respecto. ¿Cuáles fueron las cosas que más te gusto que te escribieran? ¿Por qué no dices a los demás declaraciones positivas más frecuentes?</p>	<p>Pizarrón Marcadores</p>	<p>Psicólogo</p>	<p>40 Minutos</p>

# RECONOCIMIENTOS



## 2.2 TALLER “DESARROLLO DE UNA IMAGEN POSITIVA”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Encontrar la relación de una receta de cocina con un equipo de trabajo.	Mediante lluvia de ideas, encontrar la relación que existe entre un grupo y una receta de cocina. Anotar en el pizarrón.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	10 Minutos
Encontrar la relación entre cada persona que forma un equipo de trabajo y un ingrediente en una receta.	Hablar acerca de los pasos que hay en las recetas de cocina: se seleccionan ingredientes, se mezclan, se dejan reposar, se sirven calientes, etc.; y de la importancia que tiene cada uno de los ingredientes en una receta. Se debe hacer esta relación con el grupo y sus integrantes.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	10 Minutos
Mejorar la autoestima a través del desarrollo de una imagen positiva de sí mismos.	Se deben dividir en grupos de 4 o 5 jugadores, a cada uno se le debe entregar la hoja “menú de cualidades”, en la que deben escribir las cualidades de cada uno de sus compañeros de grupo.	Hoja “Menú de Cualidades” Lápices	Psicólogo	20 Minutos

<p>Unir las características de cada uno para lograr algo en común.</p>	<p>Posteriormente a cada grupo se le va a entregar la hoja "receta del grupo", en la cual deben hacer una receta con las cualidades de cada miembro del grupo.</p>	<p>Hoja "Receta del Grupo" Lápices</p>		<p>20 Minutos</p>
<p>Aumentar el sentimiento de pertenencia al grupo, en el que son valorados.</p>	<p>Hacer el cierre del taller a través de una exposición de su receta y comentando cada uno como se sintieron haciendo esta actividad, y la importancia que tiene cada uno como parte del equipo.</p>	<p>Pizarrón Marcadores</p>		<p>15 Minutos</p>

## MENU DE CUALIDADES

Nombre: .....

Lo que más me gusta de ti es:.....

Me siento muy bien contigo cuando:.....



Nombre: .....

Lo que más me gusta de ti es:.....

Me siento muy bien contigo cuando:.....



Nombre: .....

Lo que más me gusta de ti es:.....

Me siento muy bien contigo cuando:.....



Nombre: .....

Lo que más me gusta de ti es:.....

Me siento muy bien contigo cuando:.....

# RECETA DE GRUPO

Nombre del plato: .....

Cogemos:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Añadimos:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Después:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

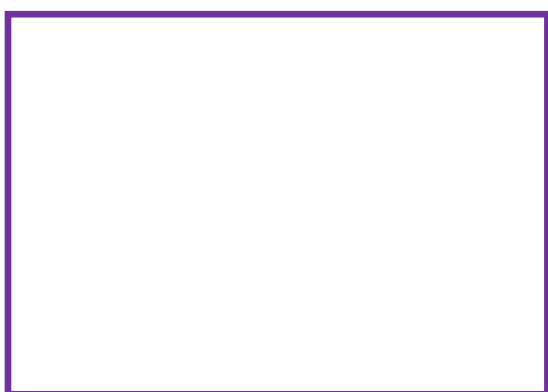
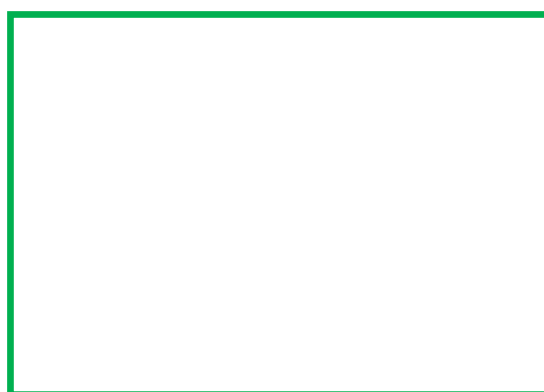
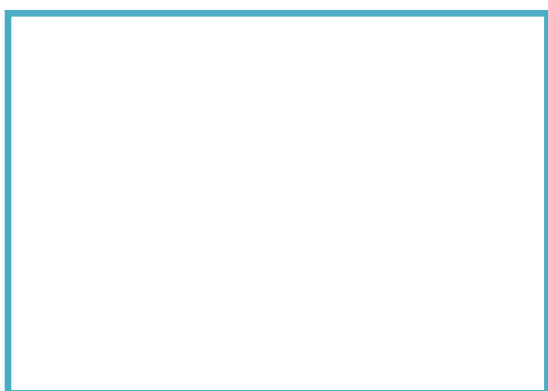
Por último hay que servirlo acompañado de:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## 2.3 TALLER “COMPROMETERSE A ASUMIR NUEVAS ACTITUDES”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Reconocer un comportamiento personal inadecuado	Entregar a cada jugador una tarjeta en la que deben colocar su nombre, y un comportamiento personal inadecuado que afecte al equipo.	Tarjetas Esféros	Psicólogo	20 Minutos
Comprometerse a asumir nuevas actitudes que beneficien al equipo.	Cada jugador debe leer en voz alta su tarjeta, decir su comportamiento inadecuado y su compromiso para mejorar. Este compromiso debe ser firmado por el jugador y dos testigos.	Esféros	Psicólogo	40 Minutos
Conocer que a través del reconocimiento, reflexión y compromiso podemos lograr cambios personales positivos.	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Cómo un contrato personal les puede ayudar a realizar los cambios que quieren hacer? ¿Qué papel juegan los testigos en el contrato? Escribir las conclusiones en el pizarrón.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 Minutos

## TARJETAS COMPROMETERSE A ASUMIR NUEVAS ACTITUDES



## 2.4 TALLER “CUALIDADES PERSONALES”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Identificar cualidades personales.	<p>Cada jugador va a realizar su propio escudo, en el que se deben representar las características de su personalidad que consideren más importantes. Se debe entregar la hoja “Mi Escudo de Armas”, la cual está dividida en 4 partes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lo mejor que cada uno ha conseguido.</li> <li>2. Las cualidades y comportamientos con los que se está satisfecho.</li> <li>3. Actividades en las que es habilidoso.</li> <li>4. Cualidades que los otros suelen reconocer.</li> </ol> <p>Sólo se deben escribir cosas positivas de lo que se solicita.</p>	<p>Hoja “Mi Escudo de Armas”</p> <p>Lápices</p> <p>Marcadores</p> <p>Pinturas</p>	Psicólogo	20 Minutos

Expresar aspectos positivos de uno mismo.	A continuación deben buscar recortes en los que se represente simbólicamente lo que han escrito y pegar en el escudo.	Revistas Tijeras Pegamento	Psicólogo	30 Minutos
Compartir con los demás las cualidades positivas que poseemos.	Posteriormente cada participante debe exponer su escudo.		Psicólogo	30 Minutos
	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Qué aspectos de algún compañero les ha llamado la atención? ¿Es agradable fijarnos en los aspectos positivos? ¿Cómo nos sentimos?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	15 Minutos

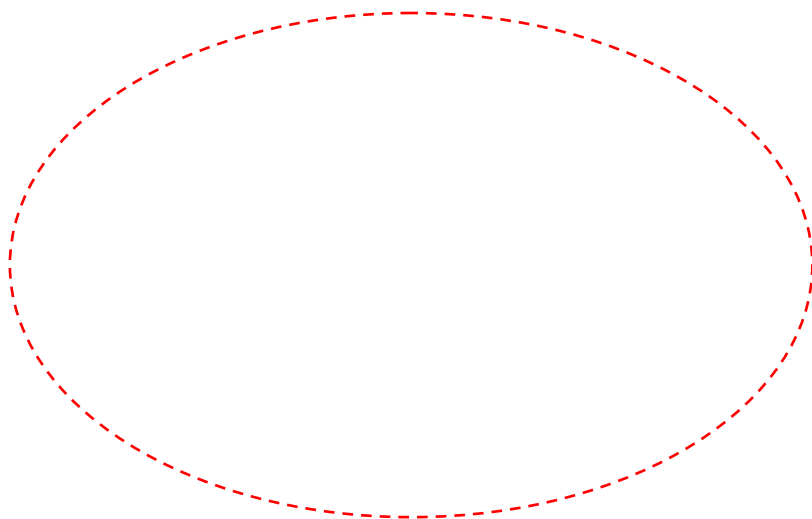
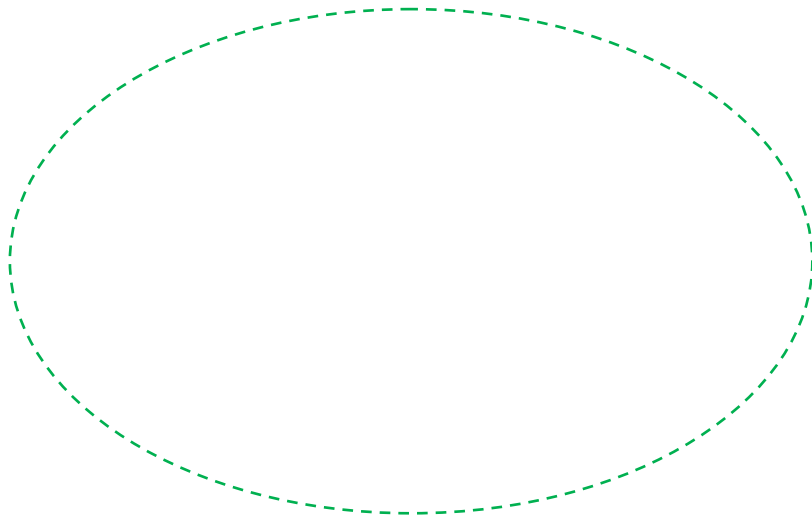
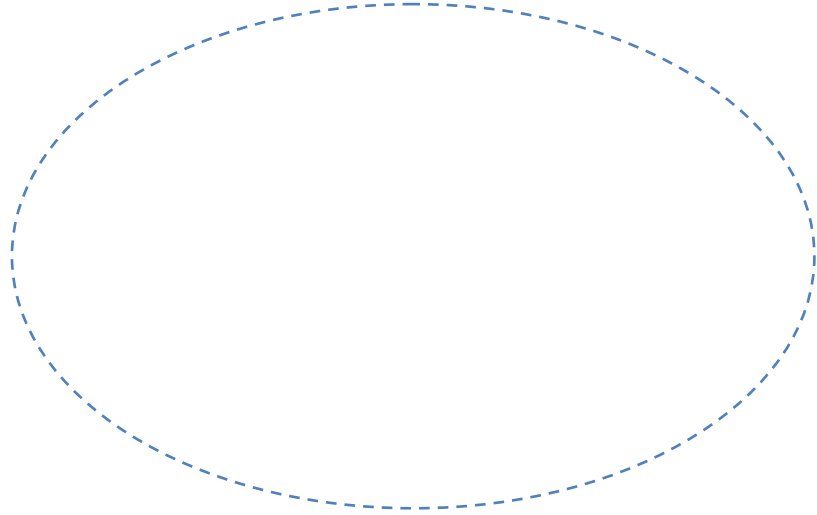
## MI ESCUDO DE ARMAS

LO MEJOR DE MI ES.....	ESTOY SATISFECHO DE.....
ME VA BIEN EN.....	LOS DEMÁS ME DICEN QUE.....

## 2.5 TALLER “AUTOACEPTACIÓN”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Lograr que los participantes acepten o reconozcan sus errores	Se debe entregar a cada uno de los participantes una tarjeta, en la que deberán escribir 3 limitaciones, fallas o defectos que puedan tener.	Tarjetas Lápices	Psicólogo	10 Minutos
Incentivar la apertura del grupo en el sentido de comunidad y sentimiento grupal.	Recoger las tarjetas, resolverlas y nuevamente volver a distribuirlas. Cada participante leerá las fallas escritas en la tarjeta como si fueran las suyas, las actuará explicando y exagerándolas, señalando los problemas que le causan y lo que cree que puede hacer para corregirlas.		Psicólogo	40 Minutos
Promover la autoaceptación reconociendo que todos tenemos fallas y limitaciones	Reflexionar con los participantes acerca de que sus fallas y errores tienen soluciones.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	30 Minutos

## TARJETAS LIMITACIONES



## 2.6 TALLER “EL AMOR INCONDICIONAL A UNO MISMO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Personificar un huevo como si fueran ellos mismos.	Se le entregara a cada participante un huevo. Deberán personificarlo como si fueran ellos mismos, poniéndole al huevo ojos, pelo, boca, nariz, etc.  El instructor deberá marcar cada huevo con marcador permanente, con el fin de que los participantes no puedan cambiar el huevo, en caso de que se les quiebre.	Huevos Ojos Lana Marcadores Temperas Pinceles Algodón Escarcha	Psicólogo	30 Minutos
Cuidar del huevo como si fueran ellos mismos.	La consigna es que los jugadores durante 3 días deberán cuidar la huevo como si fueran ellos mismos, llevándolo a todas partes y evitando que se quiebre.		Psicólogo	3 Días
Compartir las experiencias vividas con la actividad.	Todos los participantes deberán traer su huevo, y contar su experiencia de los tres días (Probablemente algunos de los jugadores no tendrán el huevo)	Huevos personificados	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca del amor que tenemos hacia nosotros	Se deben dividir en grupos de 4 personas y deberán hacer una	Papelografo Marcadores Masquing	Psicólogo	20 Minutos

mismos.	reflexión acerca de la experiencia vivida y como la misma se relaciona con el amor incondicional que tenemos hacia nosotros mismos.			
Compartir las reflexiones con los demás participantes.	Hacer una exposición acerca del trabajo realizado anteriormente.		Psicólogo	5 Minutos por grupo
Reflexionar acerca del amor que nos tenemos a nosotros mismos.	Hacer una reflexión de ¿Cómo se sintieron? ¿Cómo se relaciona esta experiencia con el amor a uno mismo? ¿Qué podemos hacer para cuidarnos y querernos a nosotros mismos?			
Interiorizar acerca de la importancia del quererse y respetarse a uno mismo.	Entregar la hoja "INSTANTES" Hacer una lectura en voz alta. Los participantes deberán hacer comentarios acerca de la lectura.	Hoja "Instantes"	Psicólogo	15 Minutos

# Instantes

Si pudiera vivir nuevamente mi vida.

En la próxima, trataría de cometer más errores.

No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.

Sería más tonto de lo que he sido,  
de hecho tomaría muy pocas cosas con seriedad.

Sería menos higiénico, correría más riesgos.

Haría más viajes, contemplaría mas atardeceres,  
subiría más montañas, nadaría mas ríos.

Iría a más lugares donde nunca he ido,  
comería mas helados y menos habas.

Tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente  
cada minuto de su vida.

Claro que tuve momentos de alegría, pero si pudiese volver atrás,  
trataría de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, solo de momentos.

No te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iba a ninguna parte, sin un termómetro,

una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas.

Si pudiese volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir, comenzaría a andar descalzo a principios de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres y jugaría con más niños.

Si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya ven, tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.

**Jorge Luís Borges**

# MÓDULO III

## COMUNICACIÓN



### 3. COMUNICACIÓN

El fútbol es un deporte en equipo, que se basa en muchos aspectos relacionados con la comunicación. Entre todos los miembros del equipo es esencial una buena comunicación, ya que está se ve reflejada dentro y fuera de la cancha. Es importante que los jugadores tengan coherencia entre sus comunicaciones verbales y no verbales, para que lleguen a ser comunicadores más eficaces.

En el proceso de la comunicación existen fallas o desviaciones que generan problemas dentro del equipo, en ocasiones estas fallas son síntomas de problemas más profundos, por lo que permanentemente se deben tomar en cuenta.

Dentro del fútbol constantemente se puede encontrar un tipo de comunicación en la que se aplica los códigos no lingüísticos, que son aquellos que no necesitan de lenguaje, no requieren de un idioma para transmitir un mensaje.

Actualmente un problema determinante en el rendimiento deportivo es la comunicación empleada y los niveles de motivación manejados en el equipo. La comunicación es un elemento decisivo que no solo se basa en hablar, sino también en saber escuchar.

Otro de los factores que está muy ligado al fútbol son los medios de comunicación, los cuales producen un alto impacto, y se convierten en un ingrediente más de la práctica deportiva. Los psicólogos deportivos, recomiendan un entrenamiento en la información emitida y recibida a los medios de comunicación.

Debido a la alta repercusión de los medios de comunicación en el fútbol y la sociedad, es importante que los jugadores aprendan a manejarse ante los mismos, por lo que se recomienda:

1. Ante una pregunta deben elegir que parte de la pregunta quieren responder. Se recomienda contestar el aspecto que más le interese.
2. Cuando un periodista insiste en algo que ya se ha comentado, se puede aplicar la técnica del “disco rayado”, que consiste en repetir lo que se ha dicho, pero con otras palabras.
3. Cuando se de una respuesta, se pueden hacer dos cosas:
  - Dar Tú Opinión: “creo que el equipo está unido”

- Dar Datos: “hoy tenemos doble sesión de entrenamiento”
- 4. Se pueden utilizar frases generales como: “tenemos que seguir trabajando en esta línea” o Concretas como “los errores defensivos se pagan caros”
- 5. La actitud para hablar en los medios de comunicación puede ser:
  - Informativa: dar información
  - Formativa: enseñar algo.
  - Anecdótica: contar algo divertido y curioso

Es importante que los jugadores hagan una reflexión previa del impacto de la información que se recibe por parte de los medios de comunicación. Los deportistas deben estar preparados para exponerse a los mismos de forma crítica y racional, deben tener un control sobre la información que se divulga públicamente, para que no se vean afectados.

### 3. 1 TALLER “COMUNICACIÓN Y CONFIANZA”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Comunicarse adecuadamente .	El grupo debe realizar dos filas, uno de las filas debe vendarse los ojos. Los jugadores que puedan ver, deben guiar a sus compañeros, sin tocarlos. El instructor debe guiar a los jugadores por un cambio en el que deban pasar obstáculos. Las parejas se deben cambiar.	Vendas	Psicólogo	20 Minutos
Reconocer lo positivo y negativo de una buena y mala comunicación.	Dividir a los participantes en dos grupos, uno de los grupos debe escribir acerca de lo positivo y negativo de ser guiado, y el otro grupo lo positivo y negativo de haber sido el que guía.	Hojas Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca de la importancia de una buena comunicación.	Cada grupo debe exponer lo trabajado.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 Minutos (10 minutos por grupo)

### 3.2 TALLER “COMUNICACIÓN NO VERBAL”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Realizar la actividad sin hablar.	<p>Formar parejas. Cada pareja debe tener un crayón y una hoja de papel. Ambos compañeros deben tener el crayón al mismo tiempo y harán un dibujo juntos.</p> <p>Los jugadores no pueden decidir antes de la actividad lo que van a dibujar junto con su pareja, y tampoco pueden hablar mientras están dibujando.</p>	<p>Papel</p> <p>Crayones</p>	Psicólogo	5 Minutos
Compartir las experiencias de la actividad.	<p>Cada pareja debe contar al grupo ¿qué dibujaron? ¿Qué representa el dibujo? ¿Fue difícil realizar la actividad sin hablar con el compañero? ¿Cómo decidieron quién dirigía el dibujo y quién lo seguía? ¿Descubrieron algo nuevo sobre cada uno?</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Marcadores</p>	Psicólogo	40 Minutos
Reflexionar acerca de la importancia de la comunicación no verbal dentro de la cancha.	<p>Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo, de ¿cómo podemos aplicar lo aprendido en el taller dentro de la cancha?</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Marcadores</p>	Psicólogo	15 Minutos

### 3.3 TALLER “EXPLORAR LA COMUNICACIÓN NO VERBAL”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Lograr un objetivo común con una comunicación no verbal.	Se deben dividir en grupos, a cada grupo se le entrega 20 hojas de papel y masquing.  Deben construir una torre o un castillo, sin hablar solo utilizando las cosas que se les ha entregado.	Papel Masquing	Psicólogo	15 Minutos
Conocer las experiencias del grupo.	Exponer el trabajo realizado.		Psicólogo	25 Minutos
Reflexionas acerca de la importancia de la comunicación no verbal.	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Cuál fue el propósito de esta actividad además de construir una torre? ¿Por qué puede ser la comunicación no verbal tan importante como la comunicación verbal? ¿Cómo cambiarías la forma en la que trabajaste en el grupo?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 Minutos

### 3.4 TALLER “MANEJO DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Dar a conocer las estrategias para manejar los medios de comunicación.	Presentar diapositivas “Medios de Comunicación”	Computador Infocus Diapositivas	Psicólogo	20 Minutos
Aplicar las estrategias aprendidas.	Se deben dividir en grupos de 3 personas. Una de ellas será el entrevistado y las otras cumplirán el rol de periodistas. Cada periodista deberá hacer 3 preguntas y el entrevistado deberá utilizar las técnicas expuestas al inicio.	Hojas Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Compartir experiencias.	Cada grupo debe presentar su trabajo ante los demás participantes.		Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca de lo aprendido.	Solicitar comentarios acerca de lo que aprendieron y cómo se sintieron con la actividad.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	15 Minutos

Se adjunta Diapositivas “Medios de Comunicación” en ANEXO 1

### 3.5 TALLER “ANÁLISIS DE NOTICIAS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Conocer el caso a ser analizado.	Se le entregara a cada uno de los participantes la noticia “Polémica por fiestas de jugadores de fútbol”, la cual se deberá leer en voz alta.	Hoja “Polémica de jugadores de fútbol”	Psicólogo	5 Minutos
Analizar la noticia.	Se le entregará a cada jugador una hoja “Análisis de Casos” la cual deben llenarla individualmente.	Hoja “Análisis de Casos” Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Conocer los puntos de vista que tienen los demás.	Cada participante debe exponer sus respuestas: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué dificultades encontraron? Los demás participantes podrán hacer sus respectivos comentarios.		Psicólogo	30 Minutos

## **POLÉMICA DE JUGADORES DE FÚTBOL**

La asistencia de estrellas del fútbol a las fiestas de esta ciudad desató una polémica y rumores sobre el comportamiento de estas celebridades. Mientras Carlos intenta apartar su nombre de los titulares de la prensa por su bajo rendimiento en la cancha, Felipe uno de sus compañeros de equipo fue visto en plena fiesta escoltado por dos hombres fuertemente armados, según imágenes de la televisión local que señaló que se trataba de traficantes de droga.

Por otro lado, se pudo observar a Carlos después del rompimiento con su novia, dedicado a la bebida y a las fiestas, por lo que se rumora que esos son los motivos de su bajo rendimiento en la cancha y la ausencia a algunos de los entrenamientos. En algunos periódicos de la ciudad se han publicado artículos en los que se asegura que Carlos asiste constantemente a orgías con travestis.



4. Escribe una reflexión acerca de cómo te sientes con lo sucedido o cómo lo puedes manejar con tu familia, con tus compañeros y con los medios de comunicación.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## MÓDULO IV

### MOTIVACIÓN



## 5. MOTIVACIÓN

La motivación influye en el aprendizaje del jugador reforzando y aumentando sus capacidades. Un deportista motivado pondrá todo su empeño y aumentará su rendimiento, tendrá la satisfacción de haber cumplido con sus objetivos, y podrá lograr nuevos retos a pesar de la adversidad.

En los deportes de alto nivel predominan las motivaciones sociales, los cuales son factores importantes del comportamiento humano, ya que la mayoría de los esfuerzos que realizan los seres humanos están relacionados con el reconocimiento y la aprobación de los demás.

Como parte del proceso de formación de los jugadores, se pueden encontrar algunos factores que influyen ya sea directa o indirectamente en la motivación de los mismos. Los más comunes son: el papel que cumplen los padres y entrenadores, la percepción que tiene el jugador con respecto de su actuación, el clima motivacional, manejo la información de los resultados obtenidos

En una conducta motivada se identifican tres elementos: la dirección que determina el agrado hacía el deporte “me gusta el fútbol”, la intensidad que refleja el grado de esfuerzo que está dispuesto a hacer para conseguir algo y la persistencia que mantiene la búsqueda de los objetivos a largo tiempo. Para conseguir un buen rendimiento se necesitan muchas horas y días de trabajo y la motivación es el elemento que garantiza que este esfuerzo se dé a largo plazo.

Las conductas que se deben tener en cuenta al momento de evaluar la motivación de los deportistas son:

- ✓ Interés por la actividad deportiva.
- ✓ Gusto por el trabajo físico intenso.
- ✓ Necesidad de recreación, para compensar la rutina del trabajo cotidiano.
- ✓ Deseo de mantenerse bien físicamente, tener una buena salud.
- ✓ Prepararse para otras actividades por medio del deporte.
- ✓ Pertenecer a un grupo.
- ✓ Experimentar la emoción generada por la competencia.
- ✓ Deseo de ganar y de demostrar fuerza y habilidad.

- ✓ Deseo de lograr fama, popularidad, reconocimiento social; y dentro de este se relaciona el deseo de obtener una ventaja económica por medio del éxito deportivo.

Dentro del deporte se puede tomar en cuenta que existen dos tipos de motivación: la extrínseca y la intrínseca. La extrínseca tiene que ver con el reconocimiento del público, de los premios, fama, etc. y la intrínseca hace referencia a las expectativas individuales de los seres humanos, objetivos, metas, éxito, y la capacidad de disfrutar la actividad dentro de la competencia.

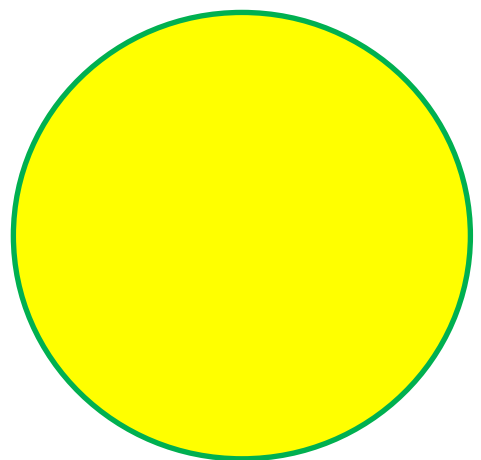
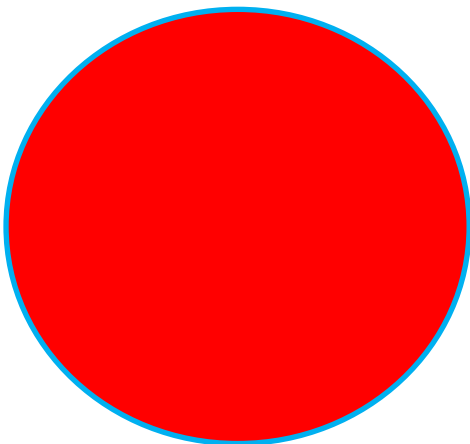
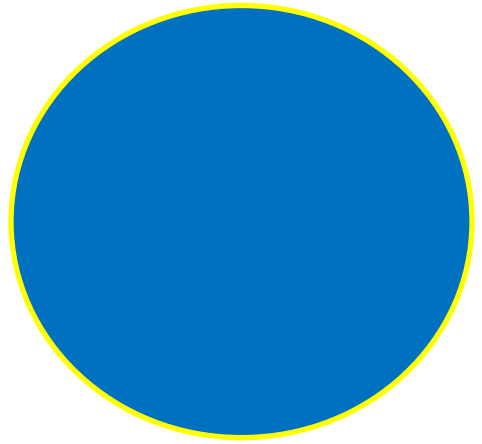
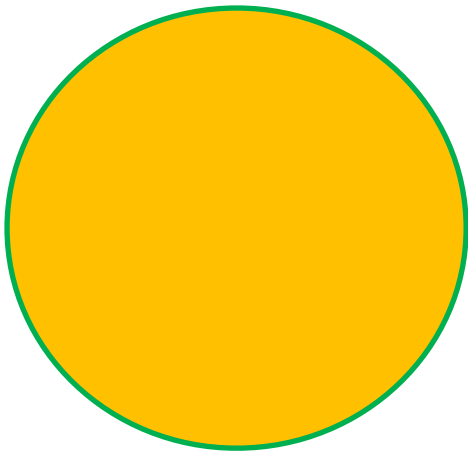
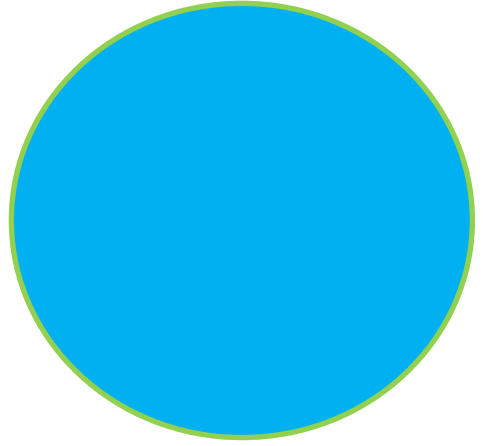
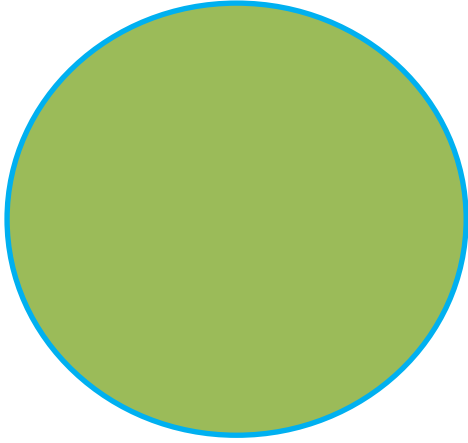
## 4.1 TALLER “UN EQUIPO MOTIVADO TRABAJA MEJOR”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Lograr un objetivo común trabajando en equipo.	<p>En el arco de fútbol se debe tejer una telaraña con una soga. La consigna es que todos los jugadores deben quedar adentro del arco, pasando por los huecos de la telaraña. No pueden tocar la soga y no pueden pasar por el mismo hueco dos personas.</p> <p>En caso de que toquen la soga deberán volver a repetir la actividad.</p> <p>La actividad debe ser filmada.</p>	<p>Arcos de Fútbol</p> <p>Soga</p> <p>Filmadora</p>	Psicólogo	20 Minutos
Observar los comportamientos individuales y grupales.	Proyectar en video.	<p>Televisión</p> <p>Filmadora</p>	Psicólogo	20 Minutos
Reflexionar acerca de las actitudes individuales dentro del grupo.	<p>Hacer una reflexión: ¿cómo se sintieron con la actividad? ¿Cómo podemos aplicar esta actividad dentro del juego en equipo? Escribir las conclusiones en el pizarrón.</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Marcadores</p>	Psicólogo	30 Minutos

## 4.2 TALLER “RECONOCIDOS POR LOS DEMÁS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Reconocer las virtudes de los demás.	Se le debe entregar a cada participante un botón de apreciación por cada participante que se encuentre en el taller. Los participantes deberán hacer un Botón de Premio a cada uno de sus compañeros, en el que deberán escribir una razón de porqué le admiran.	Botón de Apreciación Imperdibles Marcadores Pinturas Escarcha	Psicólogo	40 Minutos
Motivar a los participantes.	Cada participante deberá pasar al frente y sus compañeros deberán colocarle el botón de apreciación premiándole por su virtud.	Botón de Apreciación	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca de cómo se sintió cada participante con la actividad.	Plantea las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron reconociendo y premiando a los demás por sus virtudes? ¿Qué importancia tiene el reconocer las virtudes de los demás? ¿Cómo se sintieron al estar al frente y ser premiados y reconocidos por sus compañeros?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	10 Minutos

## BOTÓN DE APRECIACIÓN



### 4.3 TALLER “AUTOMOTIVACIÓN EN EL DEPORTISTA”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Autoevaluar su nivel de motivación.	A cada participante se le entregará la hoja “Evaluar la Motivación”, la cual deberán llenar individualmente.	Hoja “Rúbricas de Automotivación” Lápices	Psicólogo	10 Minutos
Buscar soluciones ante los factores que desmotiven a los jugadores individual y grupalmente.	Los participantes se deberán dividir en grupos de 6 personas. Y deberán analizar sus respuestas, creando soluciones a los factores que consideren que desmotivan individual y grupalmente.	Papelografo Marcadores	Psicólogo	30 Minutos
Compartir experiencias y soluciones.	Cada grupo deberá exponer su trabajo.	Masquing	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca de la automotivación.	Se debe entregar a cada participante la hoja “Decidí Triunfar”, deberán leerla en voz alta y hacer comentarios de la misma y de la importancia de la automotivación.	Hoja “Decidí Triunfar”	Psicólogo	15 Minutos

# RUBRICA DE AUTOMOTIVACIÓN

● Marcar con una X el nivel en el que se ubiquen tus aspiraciones

	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Deseo de cumplir con mis metas.			
Deseo de ganar y de demostrar fuerza y habilidad.			
Deseo de lograr fama, popularidad y reconocimiento social.			
Deseo de obtener una ventaja económica por medio del éxito deportivo.			
Deseo de pertenencia al grupo.			
Deseo de mantenerse bien físicamente y de tener buena salud.			
Deseo de trabajar para mejorar en el desempeño dentro de la cancha.			
Deseo de tener una buena actitud con los demás.			

**OBSERVACIONES:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## DECIDI TRIUNFAR

Y ASI, DESPUES DE ESPERAR TANTO, UN DIA COMO CUALQUIER OTRO  
DECIDI TRIUNFAR.

DECIDI NO ESPERAR A LAS OPORTUNIDADES SINO YO MISMO  
BUSCARLAS,  
DECIDI VER CADA PROBLEMA COMO LA OPORTUNIDAD DE ENCONTRAR  
UNA SOLUCION.

DECIDI VER CADA DESIERTO COMO LA OPORTUNIDAD DE ENCONTRAR  
UN OASIS;  
DECIDI VER CADA NOCHE COMO UN MISTERIO A RESOLVER y CADA DIA  
COMO UNA OPORTUNIDAD DE SER FELIZ.

AQUEL DIA DESCUBRI QUE MI UNICO RIVAL NO ERA MAS QUE MIS  
PROPIAS DEBILIDADES, Y QUE ESTA LA UNICA Y MEJOR FORMA DE  
SUPERARLAS.

AQUEL DIA COMENCE A SER FUERTE DE VERDAD, GRACIOSO. AQUEL  
DÍA DEJE DE TEMER POR CADA VEZ QUE PERDÍA Y SENTÍ QUE PARA  
VENCER NO ES NECESARIO GANAR.

VI QUE DAR LO MEJOR DE MI ME HACIA FELIZ, ASÍ NO FUERA EL  
PRIMERO, ASÍ NO ME CORONARAN O ME APLAUDIERAN.  
SENTI NUEVAMENTE QUE EL ÚNICO RIVAL ES UNO MISMO.

DESCUBRI QUE NO ERA YO EL MEJOR Y QUE QUIZAS NUNCA LO FUI;  
ME DEJO DE IMPORTAR QUIEN GANARA O PERDIERA, AHORA ME  
IMPORTA SIMPLEMENTE SENTIRME MEJOR QUE AYER.

APRENDI QUE LO DIFICIL NO ES LLEGAR A LA CIMA, SINO JAMAS  
DEJAR DE SUBIR. PERO TAMBIÉN VI QUE A VECES SE CAE Y QUE EL  
ÚNICO CAMINO ES PARARSE Y SEGUIR.

APRENDI QUE EL MEJOR TRIUNFO QUE PUEDO TENER, ES TENER EL  
DERECHO DE LLAMAR A ALGUIEN " AMIGO".

DESCUBRI QUE EL AMOR ES MÁS QUE UN SIMPLE ESTADO DE  
ENAMORAMIENTO, " EL AMOR ES UNA FILOSOFIA DE VIDA".

AQUEL DIA DEJE DE SER UN REFLEJO DE MIS ESCASOS TRIUNFOS  
PASADOS Y EMPECE A SER MI PROPIA TENUE LUZ DE ESTE PRESENTE;  
APRENDI QUE DE NADA SIRVE SER LUZ SI NO VAS A ILUMINAR EL  
CAMINO DE LOS DEMÁS.

AQUEL DIA DECIDÍ CAMBIAR TANTAS COSAS, AQUEL DIA APRENDI  
QUE LOS SUEÑOS SON SOLAMENTE PARA HACERSE REALIDAD, DESDE  
AQUEL DIA YA NO DUERMO PARA DESCANSAR.....AHORA SIMPLEMENTE  
DUERMO PARA SOÑAR....."

WALT DISNEY

**MÓDULO V**  
**MANEJO DE EMOCIONES**



## 5. MANEJO DE EMOCIONES

La emoción es un impulso por el que actuamos, es lo que nos lleva a hacer algo. Los seres humanos tenemos la capacidad de controlar las emociones a través del pensamiento.

Albert Ellis hace referencia al control de emociones a través del razonamiento correcto. “Pensando correctamente adquirimos control emocional”<sup>2</sup> , para controlar nuestros estados afectivos debemos interpretar lo que nos conduce a tener esas emociones.

Cuando hablamos de manejo de emociones, nos referimos a la habilidad para controlar nuestros impulsos, es decir, “tener la capacidad para regular las propias emociones, para resistir o controlar el impulso, arranque o tentación para actuar”<sup>3</sup> Un adecuado manejo emocional es necesario para mantener la concentración en momentos de presión, para el incremento del rendimiento, recuperación de errores, y la motivación dentro y fuera de la cancha.

Los factores que pueden ayudar a un deportista a manejar sus emociones son: la experiencia deportiva, nivel de motivación, aceptación de la monotonía, cohesión en el equipo y un adecuado entrenamiento deportivo. Para controlar las emociones el jugador debe adquirir la capacidad de resolver problemas, es decir, identificar y definir el problema, encontrar las mejores estrategias y evaluar los resultados.

Dentro del equipo se debe lograr que durante la competición cada uno de los deportistas se sientan relajados y logren controlar sus emociones. Uno de los estados emocionales más comunes es la ansiedad, la cual se genera por diversas razones como la incertidumbre del resultado, problemas familiares, mala adaptación al grupo, llegar a instancias no esperadas dentro de un campeonato, etc. Produciendo un círculo vicioso de desconcentración, desorganización, distorsión visual que provoca inseguridad,

---

<sup>2</sup> Albert Ellis. Control de Emociones. Internet: <http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-social.html> (fecha de acceso: febrero 2010)

<sup>3</sup> Vera Luis Alfonso. Manejo de Emociones. Internet: <http://www.mediclick.info/drvera/emoc.htm> (fecha de acceso: febrero 2010)

insomnio, dificultad para tomar decisiones, pensamientos negativos, falta de asertividad, etc.

Son diversas las técnicas de reestructuración cognitiva que se utilizan para el control de la ansiedad, lo que tienen en común estas técnicas es que intentan controlar los pensamientos negativos que nos invaden cuando nos preocupamos en exceso.

La relajación se define como “la distensión muscular y psíquica con un descenso de la tensión generada por el trabajo y el esfuerzo muscular, que facilita la recuperación de la calma, equilibrio mental y la paz interior”<sup>4</sup>. El cuerpo constantemente busca mantenernos en equilibrio, en la mayoría de las ocasiones no logramos darnos cuenta de estos cambios que se producen tanto física como psicológicamente. Durante mucho tiempo se han aplicado distintos métodos de relajación con el fin de disminuir el estado de estrés y de ansiedad que genera el cuerpo en diferentes situaciones.

La respiración es una herramienta que nos sirve para disminuir el nerviosismo, la irritabilidad y la ansiedad, cuando respiramos el tórax se separa del abdomen y permite la oxigenación del cuerpo. Es importante tomar en cuenta que la respiración aporta sensaciones de bienestar y relajación.

A continuación detallaremos una práctica de respiración y relajación:

1. Colocar la espalda apoyada en el suelo, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.
2. Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debemos notar signos de tensión en el cuerpo.
3. Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen
4. Respirar para lograr un estado de relajación y concentración.
5. Tomar aire por la nariz y dirigirlo a la parte más baja del tórax, notando como se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen.
6. Retenemos el aire 3 segundos, y comenzamos a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si se soplara suavemente.
7. Repetir, a su propio ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos.

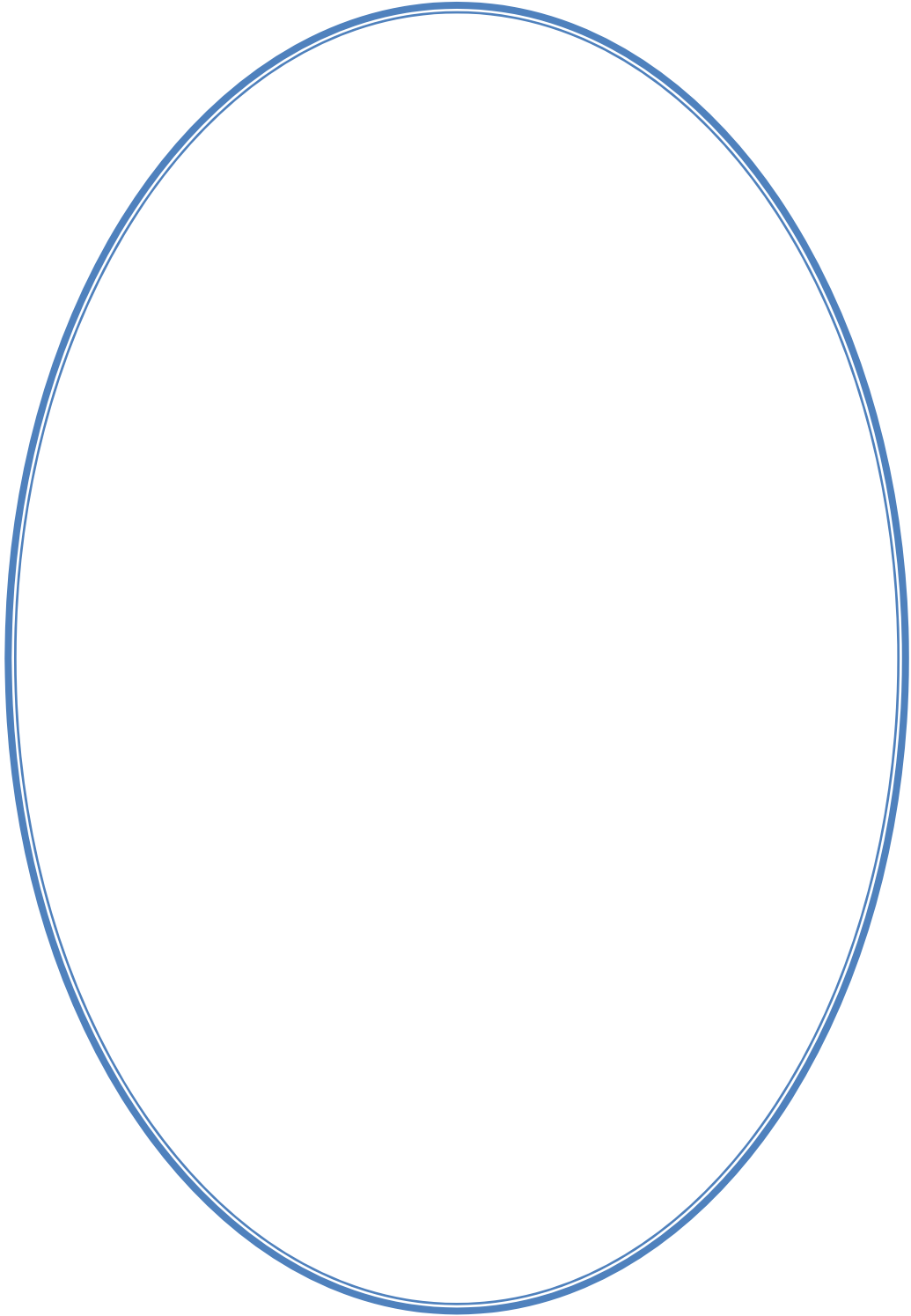
---

<sup>4</sup> Hernando Eva. “Técnicas de Relajación y Respiración”. Respirar para resolver el miedo” (Agosto 26 del 2011)

## 5.1 TALLER “COMPARTIR LOS SENTIMIENTOS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Identificar que sienten o piensan cuando se ven a sí mismos.	El grupo debe estar de pie en círculo. Se les va a entregar un espejo, se deben mirar por un momento y lo pasan al compañero de al lado.	Espejo	Psicólogo	15 Minutos
Identificar como se ven a sí mismos.	Se entrega las hojas de trabajo “Espejo en mano” y se pide a los jugadores que escriban que fue lo que vieron en el espejo. (Algunos jugadores escribirán características físicas, emocionales, conductuales, etc.)	Hoja “Espejo en Mano” Lápices	Psicólogo	15 Minutos
Compartir con los demás ¿cómo nos vemos a nosotros mismos?	Posteriormente todos los jugadores deben estar de pie y deben compartir con los demás lo que escribieron. Al sonar el pito deben cambiar de persona y contar sus experiencias.	Pito	Psicólogo	20 Minutos
Reflexionar acerca de la importancia de mostrar lo que pensamos y sentimos.	Se indica a los jugadores que los espejos reflejan como la gente se ve diferente, por su color de pelo, ojos, piel, sonrisa, etc; pero que el espejo no muestra lo que la gente piensa o siente, lo cual es muy importante recordar.		Psicólogo	10 minutos

# ESPEJO EN MANO



## 5.2 TALLER “IDENTIFICAR LOS SENTIMIENTOS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Identificar los diferentes sentimientos y emociones.	Los jugadores deben sentarse en círculo. Cada uno debe coger un papel al azar, en los papeles están escritos diferentes sentimientos y emociones.	Papeles de sentimientos y emociones.	Psicólogo	5 Minutos
Expresar sentimientos y emociones.	Cada participante debe actuar de manera no verbal la palabra que le tocó. El grupo debe adivinar lo que el jugador está tratando de expresar. Cuando el grupo adivine lo que el jugador está tratando de expresar, se debe anotar en el pizarrón el sentimiento o la emoción identificada.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	30 Minutos
Reconocer los sentimientos y emociones que afectan dentro y fuera de la cancha.	Los participantes deben exponer como ese sentimiento afecta positiva o negativamente su rendimiento dentro y fuera de la cancha.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 Minutos

<p>Crear estrategias para reconocer y poder controlar sentimientos y emociones.</p>	<p>Los participantes se deben dividir en grupos de 5 personas, se les entregará la hoja "Estrategias Para Identificar y Controlar Emociones"</p>	<p>Pizarrón Marcadores Hoja "Estrategias Para Identificar y Controlar Emociones"</p>	<p>Psicólogo</p>	<p>20 Minutos</p>
<p>Conocer estrategias para reconocer y controlar emociones.</p>	<p>Cada grupo deberá exponer sus trabajos.</p>		<p>Psicólogo</p>	<p>20 Minutos</p>

## SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

- Recortar las palabras, doblarlas, y colocarlas en un recipiente

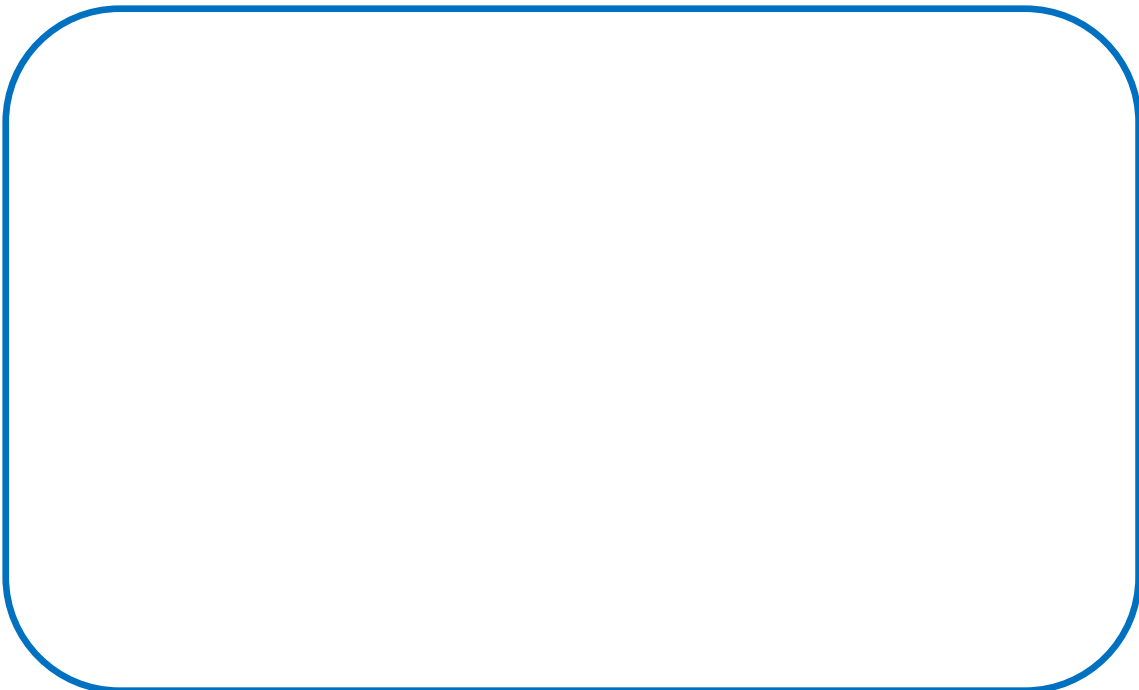
ALEGRÍA	TRISTEZA
IRA	AGRESIVIDAD
SORPRESA	MIEDO
ANSIEDAD	ANGUSTIA
INSERTIDUMBRE	TRANQUILIDAD
INSEGURIDAD	ASOMBRO
ENOJO	DISGUSTO
RESENTIMIENTO	ASCO
IRRITABILIDAD	DIVERSIÓN
DIVERSIÓN	BIENESTAR
EUFORIA	SOLEDAD

**ESTRATEGIAS PARA IDENTIFICAR Y CONTROLAR EMOCIONES**

¿CÓMO PODEMOS IDENTIFICAR NUESTRAS ENOCIONES?



¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES?



### 5.3 TALLER “LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS EN LOS DEPORTISTAS ÉLITE”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Conocer acerca de la ansiedad y el estrés.	Proyectar las diapositivas “La ansiedad y el estrés en los deportistas elite”	Computador Infocus Diapositivas	Psicólogo	15 Minutos
Informar acerca de las técnicas de relajación y respiración.	A cada participante se le entregará la hoja “Técnicas de Relajación y Respiración”  Los participantes deberán aplicar las técnicas de relajación y respiración.	Hoja “Técnicas de Relajación y Respiración”	Psicólogo	30 Minutos
Aplicar las técnicas aprendidas.	Los participantes deberán salir al aire libre y aplicar las técnicas de 5 a 10 minutos.	Espacio al aire libre	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca del trabajo realizado.	Hacer el cierre del taller reflexionando ¿cómo se sintieron?		Psicólogo	15 Minutos

Se adjuntan las Diapositivas “Manejo del Estrés” en el ANEXO 1

## TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN Y RELAJACIÓN

- Colocar la espalda apoyada en el suelo, rodillas dobladas y separadas unos 20 cm.
- Toda la columna debe estar en contacto con el suelo. No debemos notar signos de tensión en el cuerpo.
- Colocaremos una mano sobre el tórax y otra sobre la parte baja del abdomen
- Respirar para lograr un estado de relajación y concentración.
- Tomar aire por la nariz y dirigirlo a la parte más baja del tórax, notando como se separan las últimas costillas y se hincha el abdomen.
- Retenemos el aire 3 segundos, y comenzamos a soltarlo por la boca con los labios levemente cerrados, como si se soplara suavemente.
- Repetir, a su propio ritmo y con tranquilidad, varios ciclos respiratorios durante un tiempo de unos 5-10 minutos.

**MÓDULO VI**  
**RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**



## 6. RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Los conflictos interpersonales surgen entre dos personas y representan un problema porque afectan profundamente las emociones. Los factores pueden ser: cambio organizacional, choques de personalidad, escalas opuestas de valores, y amenazas de estatus. Dentro de estos conflictos se requiere proteger la autoestima contra el daño que pueden causar los demás. Algunas veces las personalidades no son compatibles y el conflicto surge por una mala comunicación o por diferencias de percepción.

Los conflictos Intergrupales, se da entre dos o más grupos de personas que causan problemas al equipo o los individuos involucrados. En este tipo de conflicto los grupos buscan disminuir la fuerza del otro, mejorando su imagen. El origen de estos conflictos son: distintos puntos de vista, fidelidad al grupo o al líder del grupo, rivalidad por la supremacía de líderes, o por competencia.

Los conflictos tienden a ser cíclicos, se activan ante una situación, y se evidencia mucha tensión hasta que las partes se pongan en manifiesto. En ocasiones las personas implicadas experimentan temor a la confrontación de acuerdo con los riesgos relacionados con la familia, trabajo, ingresos, etc.

Las ventajas del conflicto es que ayuda a los individuos a ser creativos y buscar métodos, que generen resultados positivos, también ayuda a las personas a mejorar el conocimiento de los demás y de sí mismos.

La desventajas del conflicto se da cuando este sale de control, dura mucho tiempo o se vuelve demasiado intenso, deteriorando la autoestima y la motivación.

La resolución adecuada de conflictos orienta a distinguir entre persona y conducta, a expresar sentimientos y sugerir la solución del conflicto.

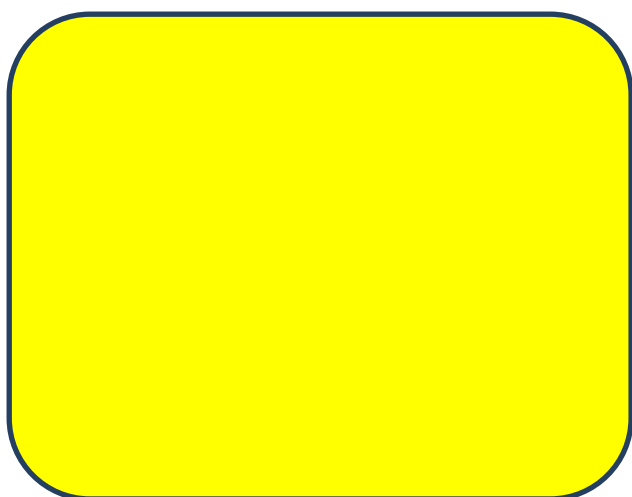
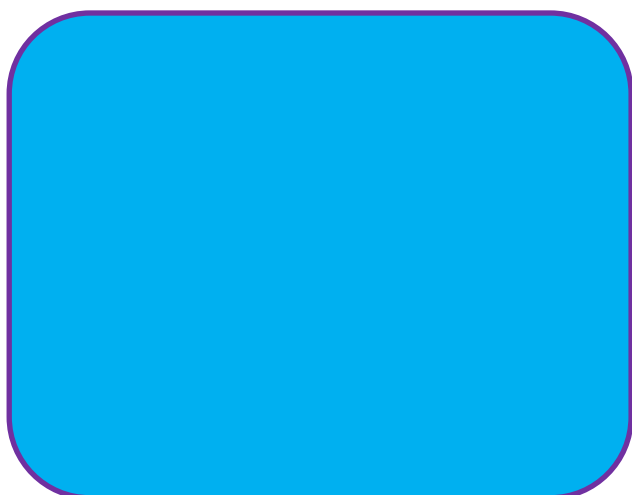
Algunas de las estrategias que se aplica para la solución de conflictos son:

- ✓ Atacar el problema, no la persona.
- ✓ Escuchar lo que dice la otra persona, no buscar culpables, sino tratar de encontrar una solución razonable del conflicto.

## 6.1 TALLER “BUSCANDO SOLUCIONES”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Identificar los conflictos del grupo.	Los jugadores se deben dividir en 6 grupos. Explicar al grupo que los mimos, es alguien que actúa a través de la mímica para dar un mensaje o imagen sin palabras. A cada grupo se le debe entregar una tarjeta en la que deben escribir una situación problemática que tenga el equipo.	Solución de Conflictos Tarjetas Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Representar los conflictos del grupo.	Posteriormente deberán hacer una representación con mímica de lo sucedido, y los demás deberán identificar el conflicto y anotarlo en el pizarrón.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	60 Minutos (10 minutos por grupo)
Solucionar los conflictos que presenta el grupo.	Al finalizar deberán dar las posibles soluciones para los diferentes conflictos planteados.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	30 Minutos

## SOLUCION DE CONFLICTOS TARJETAS



## 6.2 TALLER “LOGRAR UN OBJETIVO COMÚN”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Trabajar en equipo para lograr solucionar las dificultades.	Se deben formar grupos de 10 jugadores. Inicialmente con tablas se forma un cuadrado grande en el que deben entrar los integrantes del grupo. Posteriormente se deben ir reduciendo el tamaño de los cuadrados y los jugadores deben lograr entrar en estos. Ya sea uniéndose o subiéndose uno encima del otro, deben encontrar una estrategia para lograr su objetivo.	Tablas	Psicólogo	30 Minutos (10 minutos para cada cuadrado)
Reflexionar acerca de la importancia de trabajar en equipo para solucionar las dificultades.	Para hacer el cierre del taller se debe hacer una reflexión: ¿cómo se sintieron con la actividad? ¿Qué adversidades encontraron para lograr el objetivo en común? ¿De qué manera lograron encontrar las soluciones? ¿Cómo podemos aplicar esta actividad a las dificultades que se tienen dentro y fuera de la cancha como equipo?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	20 minutos

### 6.3 TALLER “CONOCIMIENTO DE ETIQUETAS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Tratar a los demás como la “etiqueta” que llevan.	Todos los jugadores deben estar en círculo de pie, el instructor debe colocar en la espalda de cada jugador, un papel que tenga una nota en la que diga un comportamiento. Los compañeros lo deben tratar como si el jugador realmente se comporta o es lo que dice el papel.	Tarjetas de comportamientos. Masquing	Psicólogo	15 Minutos
Conocer como las etiquetas que ponemos a la gente influyen en el trato que tenemos unos a otros.	Posteriormente se deben sentar en círculo, y cada uno debe decir lo que crea que dice su papel. Deben sacarse el papel de la espalda y leerlo en voz alta a sus compañeros.		Psicólogo	20 Minutos
Reflexionar acerca de las “etiquetas” que tenemos y ponemos a los demás.	Debatir acerca de las “etiquetas” que ponemos a las personas y de las que nos ponemos a nosotros mismos.	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	25 Minutos

## TARJETAS COMPORTAMIENTOS

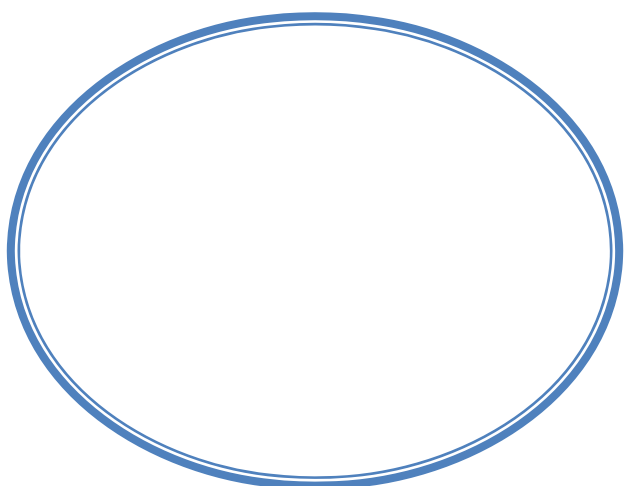
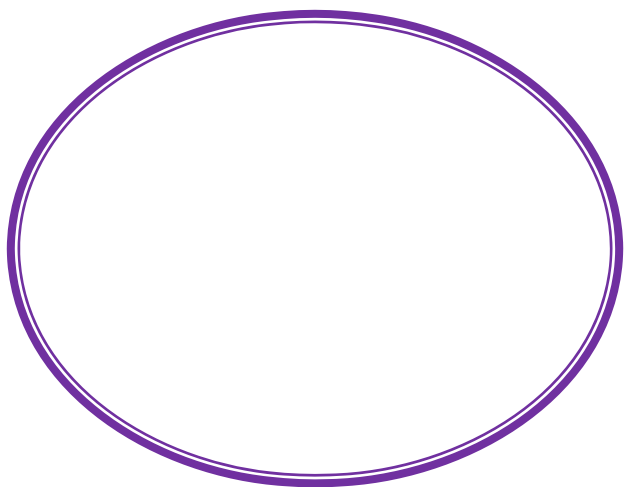
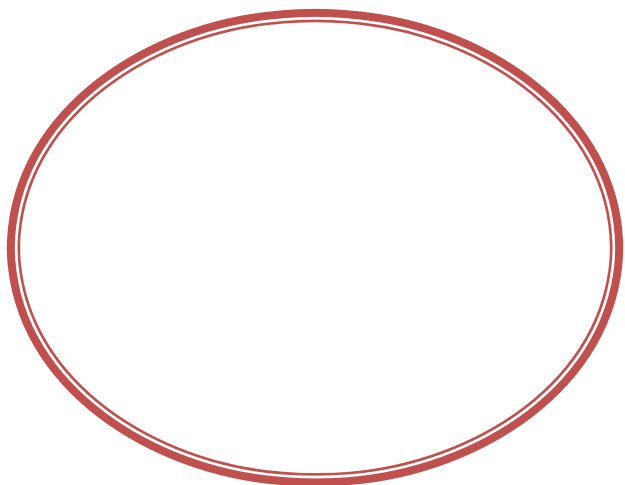
<b>INTELIGENTE</b>	<b>AGRESIVO</b>
<b>ANGUSTIADO</b>	<b>CELOSO</b>
<b>CULPABLE</b>	<b>FELIZ</b>
<b>PREOCUPADO</b>	<b>TRSITE</b>
<b>MIEDOSO</b>	<b>ENOJADO</b>
<b>OPTIMISTA</b>	<b>ORGULLOSO</b>
<b>RECHAZADO</b>	<b>CANSADO</b>
<b>OPTIMISTA</b>	<b>FRUSTRADO</b>

## 6.4 TALLER “COMPAÑEROS QUE SUGIERAN SOLUCIONES”

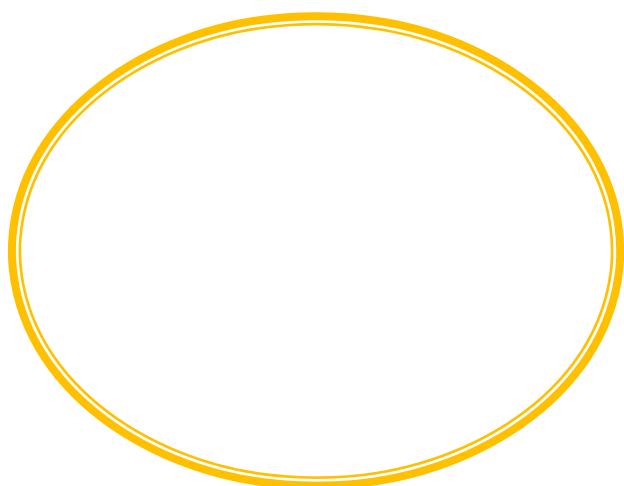
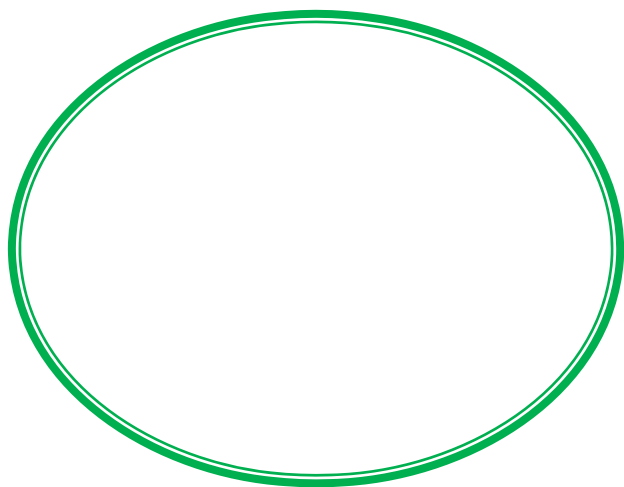
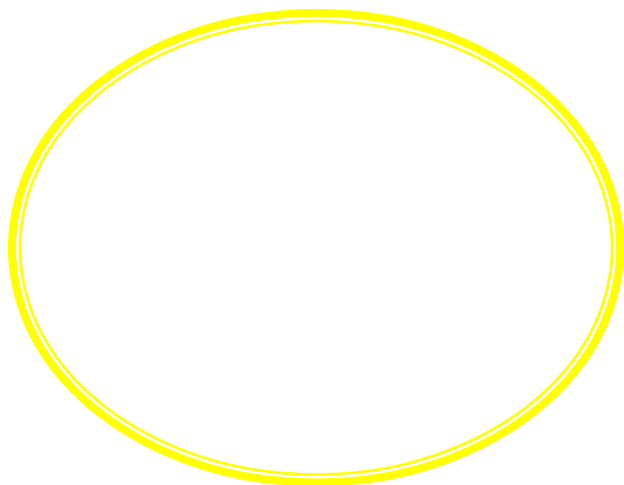
OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Identificar los conflictos personales y grupales.	Entregar a cada jugador una tarjeta, en la que debe escribir en un lado un conflicto personal y en el otro lado un conflicto grupal. La tarjeta debe ser anónima.	Tarjetas Conflicto Individual y Grupal. Lápices	Psicólogo	15 Minutos
Aprender a solucionar conflictos.	Se recogen las tarjetas y se entregan nuevamente a los jugadores al azar. Estos deben leer en voz alta el conflicto y dar la solución que ellos consideren apropiada.	Tarjetas de conflictos. Lápices.	Psicólogo	45 Minutos
Reflexionar acerca de la importancia de solucionar conflictos.	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Había problemas con los que te identificaste? ¿Qué tipos de problemas parecen los más frecuentes? ¿Por qué poder resolver un problema es una capacidad importante?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	15 Minutos

## TARJETAS CONFLICTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

PERSONAL



GRUPAL



## 6.5 TALLER “MODELO DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Dar a conocer las estrategias para resolver conflictos.	Presentar las diapositivas “Modelo de Resolución de Conflictos”	Computador Infocus Diapositivas	Psicólogo	10 Minutos
Aplicar las estrategias dentro del grupo.	Los participantes deberán sentarse en círculo, y cada uno deberá pasar y sentarse en el medio. Los demás deberán decir a la persona que se encuentre en el centro algo que les moleste con respecto a su relación. Es importante que lo hagan recordando las estrategias expuestas en las diapositivas.	Computador Infocus Silla	Psicólogo	40 Minutos
Reflexionar acerca de cómo se sintieron con la actividad.	Reflexionar acerca de la actividad: ¿Cómo se sintieron estando en el centro del círculo? ¿Lograron aplicar las estrategias establecidas? ¿Es posible solucionar los conflictos a través de una buena comunicación?	Marcadores Pizarrón	Psicólogo	10 Minutos

Se adjunta Diapositivas “Modelo de Resolución de Conflictos” en ANEXO 1

**MÓDULO VII**  
**TRABAJO EN EQUIPO**



## 7. TRABAJO EN EQUIPO

El trabajo en equipo afecta positivamente el desempeño de toda la institución, así como el de cada una de las personas de una manera individual. En un equipo los jugadores deben trabajar de una manera coordinada, apoyándose mutuamente, siendo responsables y utilizando adecuadamente sus habilidades para lograr cumplir la meta que se tiene en común.

Dentro de un equipo se deben trabajar algunos conceptos base, como identidad, trabajo coordinado, apoyo mutuo, responsabilidad y metas comunes. Se debe inculcar a los jugadores el valor de la motivación en las condiciones más adversas, se debe coordinar el trabajo repartiendo funciones acorde a las características individuales y se debe fomentar la unidad de equipo valorizando los protagonismos individuales. Cuando un equipo logra funcionar bien, quiere decir que los valores del equipo y los valores individuales se han potencializado.

A través del trabajo en equipo la búsqueda de objetivos se da como una totalidad de procedimientos y acciones, dentro de esto es difícil que el trabajo sea afectado por el rendimiento individual o por cambios dentro de la composición del grupo. "El trabajo estructurado permite que sus integrantes puedan ser sustituidos sin afectar su rendimiento"<sup>5</sup>

La mayor eficacia se obtiene a través de la suma de los esfuerzos de todos los integrantes y la prolongación de estos se da mediante la división del trabajo en roles o funciones, de este modo cada integrante se especializa en su tarea y el esfuerzo es distribuido.

Un equipo limitado en sus capacidades y con una gran confianza entre sí, puede obtener excelentes resultados en comparación con un equipo de grandes estrellas pero que internamente estén divididos como equipo.

---

<sup>5</sup> Rodrigo Roberto. Fútbol la Consagración del Trabajo en Equipo. Internet: rodrigo@dsalasal.com.ar (fecha de acceso: abril 2010)

## 7.1 TALLER “COMPARTIENDO EL PASADO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Conocer mejor a las personas que son parte de su grupo.	EL grupo se debe dividir en tríos. Cada jugador tiene cinco minutos para contar su historia personal. Los otros deben escuchar con atención sin interrumpir.		Psicólogo	15 Minutos
Aprender de las experiencias de los demás.	Todos los participantes se deben sentar en círculo y decir a los demás que es lo que más les llamo la atención de las historias que escucharon y que fue lo que aprendieron de los demás.		Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar acerca de la importancia de conocer las historias de los demás.	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Cómo se sintieron contando su historia personal? ¿Por qué es importante como grupo conocer la historia personal de los otros?		Psicólogo	15 Minutos

## 7.2 TALLER “CUMPLIR UN OBJETIVO COMO GRUPO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Compartir con el grupo una vivencia especial, que les ha marcado la vida.	Los participantes deben sentarse en un círculo grande. Se entrega a un jugador un ovillo de lana, este debe sostener el inicio del ovillo, decir su nombre y una vivencia que le ha marcado la vida. Deben hacer rodar el ovillo a un compañero de al frente. Todos en el círculo deben hacer el mismo procedimiento, al finalizar se formara una “telaraña”.	Ovillo de lana	Psicólogo	40 Minutos
Reflexionar sobre la actividad realizada.	Plantear las siguientes preguntas de reflexión: ¿Cómo pueden interpretar simbólicamente esa telaraña? ¿Porqué está es una buena actividad para mejorar la relación del grupo? ¿Qué aprendieron como resultado de esta actividad? ¿Cómo podemos aplicar este trabajo dentro de la cancha?		Psicólogo	20 Minutos
Crear un mensaje positivo acerca de del trabajo en equipo y de la	Posteriormente deberán dividirse en grupos de 5 personas y deben hacer un grafiti en el que expresen el significado de la	Tela Pintura en lata para grafiti.	Psicólogo	30 Minutos

importancia que tiene cada uno de sus miembros.	"Telaraña" dentro del grupo, dando un mensaje positivo de trabajo en equipo para los demás.			
Dar a los demás un mensaje positivo del trabajo en equipo y de la importancia de cada uno de sus miembros.	Cada grupo deberá exponer su grafiti, dando un mensaje positivo a las demás.		Psicólogo	5 Minutos por grupo

### 7.3 TALLER “CAMBIO DE ACTITUDES”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Trabajar en equipo para lograr un objetivo en común.	Se debe formar dos equipos. Delanteros, volantes, defensas y arqueros; deben ir en la misma línea y deben sostener un palo (como lo tiene el fútbol). Solo se pueden mover un paso para adelante, uno para atrás, y de lado dependiendo del tamaño de la cancha. Los arqueros deben estar sueltos. Se debe jugar dos tiempos de 15 minutos cada uno. La actividad debe ser filmada.	Palos Largos Balón Filmadora	Psicólogo	30 Minutos
Dar retroinformación de sus comportamientos.	Proyectar el video.	Televisión Filmadora	Psicólogo	30 Minutos
Reflexionar y encontrar soluciones antes las debilidades del grupo.	Cada grupo debe hacer una reflexión acerca de las fortalezas y debilidades que pudieron encontrar como equipo, y cómo pueden mejorar.	Papelografía Marcadores	Psicólogo	20 Minutos (10 minutos por grupo)
Cambiar las actitudes.	Exponer el trabajo realizado anteriormente.	Masquing	Psicólogo	20 Minutos (10 minutos por grupo)

## 7.4 TALLER “EXPERIMENTAR EL APOYO DEL GRUPO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
<p>Experimentar el apoyo del grupo por una preocupación.</p>	<p>Dividir al equipo en grupos de 5 personas. Cada jugador tendrá un turno para expresar una preocupación o problema que tenga actualmente en el equipo.</p> <p>La persona que está hablando es el “confidente”, las personas que escuchan son “consejeros”. Los consejeros deberán: no juzgar, pueden dar alternativas de solución o también hacer preguntas para obtener más información. Escribir en un Papelografo los conflictos y las soluciones que dio el equipo.</p>	<p>Hojas Lápices Papelografo Marcadores Masquing</p>	<p>Psicólogo</p>	<p>60 Minutos</p>
<p>Reflexionar acerca de la importancia de ayudar a un compañero a resolver un problema.</p>	<p>Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo: ¿Porqué el tener un consejero algunas veces puede ayudarnos? ¿Qué tan bien escucharon los consejeros? ¿Qué sintieron al compartir sus preocupaciones con los demás? ¿Cómo afecto la actividad en el sentimiento global del grupo?</p>	<p>Pizarrón Marcadores</p>	<p>Psicólogo</p>	<p>20 Minutos</p>

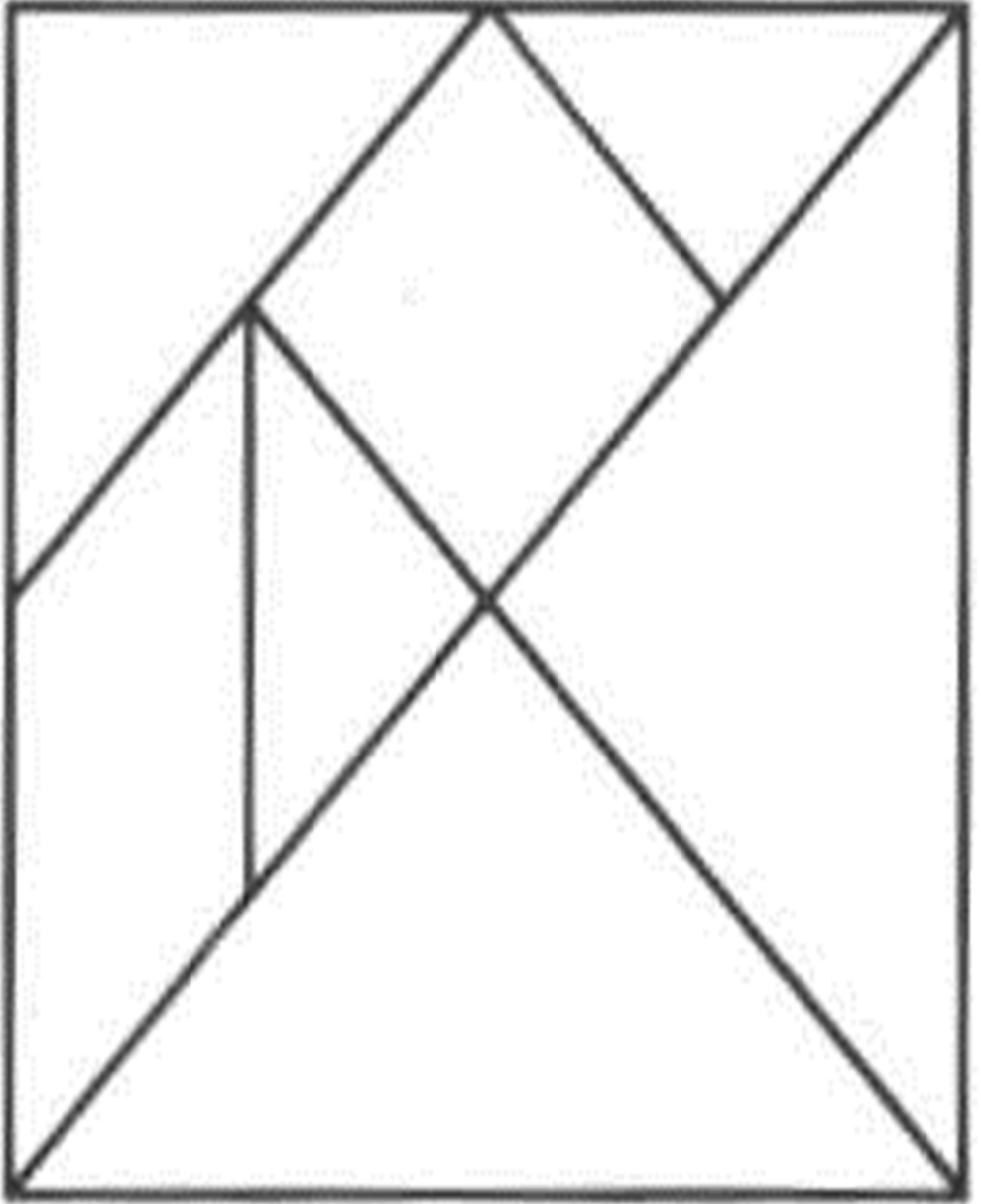
## 7. 5 TALLER “LA CONFIANZA EN EL EQUIPO DE TRABAJO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Adquirir confianza en sus compañeros.	Se forman grupos de 10 personas, todos deben estar juntos unidos a la altura de los hombros. Un jugador se debe colocar en el centro del círculo con los pies juntos. Poco a poco se debe dejar caer sin mover los pies, de tal manera que los integrantes del grupo lo empujen de un lado a otro, sin permitir que se caigan.		Psicólogo	15 Minutos
Conocer el aprendizaje de trabajo en equipo y confianza.	Hacer el cierre del taller a través de una reflexión con el grupo, ¿cómo se sintieron con la actividad?, ¿Qué les generó el estar dentro y fuera del círculo?, ¿Qué importancia tiene el nivel de confianza dentro del equipo?  Escribir las conclusiones en un Papelógrafo.	Papelógrafo  Marcadores  Masquing	Psicólogo	45 Minutos

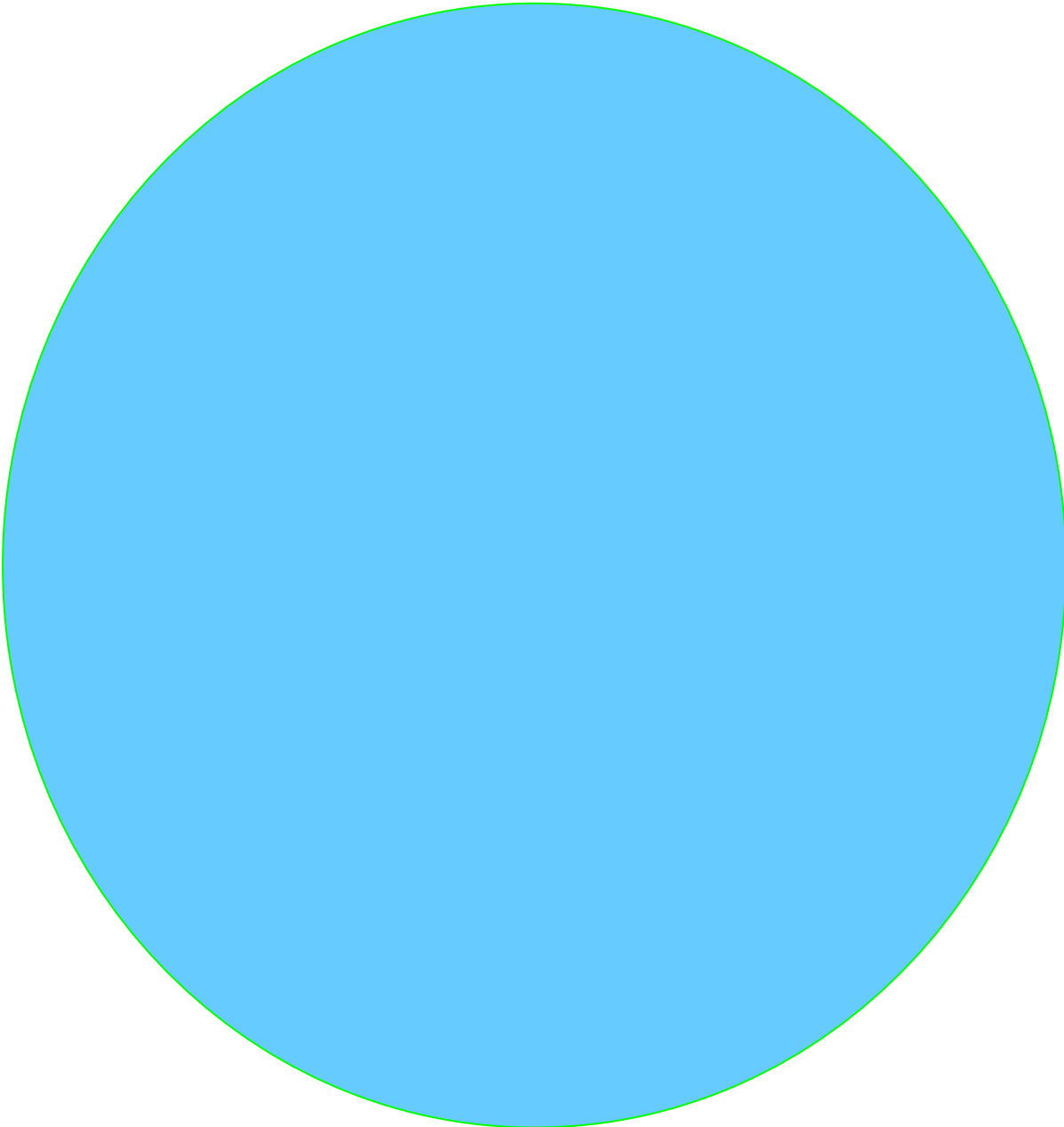
## 7.6 TALLER “LA INFLUENCIA DEL PROPIO COMPORTAMIENTO EN EL GRUPO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Trabajar en Equipo	Se dividirá en grupos de 5 personas. Y se explicará que van a resolver un rompecabezas. Cada grupo debe tener un sobre con las piezas para formar cinco cuadrados del mismo tamaño. Cada uno de los participantes debe resolver un rompecabezas.	Rompeca- -bezas	Psicólogo	15 Minutos
Reflexionar acerca de los roles que cumplió cada uno dentro del equipo.	Cada grupo de responder verbalmente las siguientes preguntas: ¿Qué estrategia utilizaron para resolver los rompecabezas? ¿Se ayudaron entre todos a resolver el rompecabezas? ¿Cómo se sintieron cuando alguien termino su rompecabezas y no ayudo o si ayudo a los demás?	Pizarrón Marcado- res	Psicólogo	20 Minutos
Comprometerse individualmente a mejorar como parte del grupo.	Cada participante deberá escribir un compromiso acerca de que puede hacer para mejorar como parte del equipo. Posteriormente deberán leer en voz alta su compromiso.	Hoja de “Compro- miso” Lápices	Psicólogo	25 Minutos

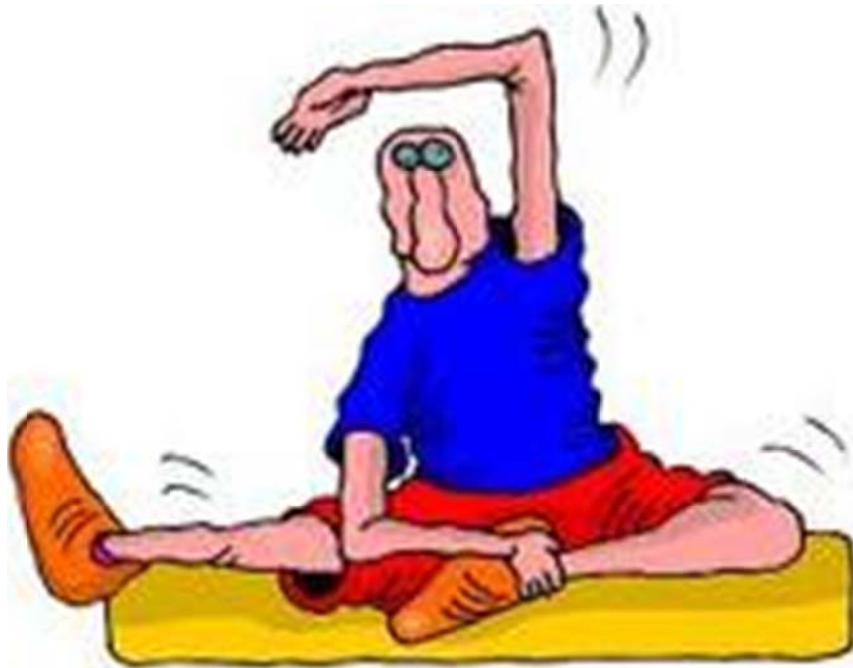
## ROMPECABEZAS



**COMPROMISO**



**MÓDULO VIII**  
**RENDIMIENTO DEPORTIVO**



## 8. RENDIMIENTO DEPORTIVO

Las metas de cada uno de los jugadores, están sumamente relacionadas con el rendimiento individual de los jugadores; por lo que siempre es importante elegir las mismas metas, estas deben ser objetivas, específicas, deben estar ligadas a la realidad y no se deben basar en el éxito o fracaso del equipo. El entrenamiento mental debe ser progresivo, si se enseña a los jugadores a como visualizar el éxito, a reaccionar positivamente frente a errores y fracasos, tolerar la competencia, el jugador progresara con mayor rapidez y seguridad.

Dentro del rendimiento uno de los temas más comunes para tratar es el del doping, que se considera como un tratamiento médico con alguna sustancia que aumente el rendimiento del deportista en la competición. Las sustancias prohibidas en el deporte son: estimulantes, narcóticos, beta bloqueantes, diuréticos, esteroides anabólicos, hormonas Peptídicas y sus derivados.

Uno de los principales avances para el control del doping es la realización de análisis de sangre para detectar la presencia de eritropoyetina. El análisis de orina es el principal método para revelar la presencia de sustancias en los deportistas, es capaz de identificar la mayoría de estimulantes, narcóticos, esteroides, anabolizantes y diuréticos. A continuación algunos de los más comunes:

- Estimulantes: dentro de este grupo está la anfetamina, efedrina, cafeína y cocaína. Estas sustancias retrasan la aparición de fatiga, con lo que el jugador estaría en ventaja de los demás. Sin embargo, los estimulantes también generan agresividad y riesgo de tener un colapso.
- Esteroides Anabolizantes: aumentan la masa muscular y la fuerza, disminuyen la sensación de agotamiento. El riesgo es de producir cáncer, aumento de la presión sanguínea, con la posibilidad de tener posteriormente dificultades cardiovasculares.
- Hormonas Peptídicas: es el doping más utilizado en la actualidad, son sustancias análogas producidas por el organismo. Aumentan la fuerza muscular, y el jugador aprovecha de mejor manera la energía del cuerpo. El riesgo es de accidentes cardiovasculares y tumores.

- Diuréticos: no son sustancias dopantes, pero son utilizados para enmascarar el consumo de productos no permitidos. Los diuréticos disminuyen la concentración de sustancias dopantes en la orina, logrando modificar los resultados de las pruebas antidoping.

El doping en deportistas es un problema social creciente, por lo que las federaciones están trabajando en la prevención, informando a los jóvenes deportistas los peligros físicos y las sanciones a las que se exponen.

## 8.1 TALLER “EL DOPING EN LOS DEPORTISTAS”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Conocer acerca del Doping en el deporte.	El instructor deberá presentar las diapositivas “El doping en los deportistas”	Computadora Infocus	Psicólogo	20 Minutos
Reflexionar acerca de las consecuencias de consumir sustancias prohibidas en su carrera como deportistas.	Analizar con los participantes los casos presentados en las diapositivas.	Pizarrón Marcadores Computadora Infocus	Psicólogo	40 Minutos

Se adjunta Diapositivas “El Doping en los Deportistas” en ANEXO 1

**MÓDULO IX**  
**LIDERAZGO**



## 9. LIDERAZGO

Líder se define como “un individuo que facilita el movimiento de un grupo, hacia una meta en común”<sup>6</sup>. Existen dos tipos de líder, el democrático y el autocrático. El democrático se centra en cada individuo por separado, es comprensivo y cooperativo. El autocrático se orienta hacia las victorias y tareas, es muy organizado. Se espera que un buen líder tenga una combinación de los dos

Un líder se caracteriza por la capacidad de comunicarse, tiene un adecuado manejo de emociones, capacidad de establecer metas y objetivos, capacidad de planeación, conocimiento de fortalezas, capacidad de crecer y hacer crecer a su gente, es carismático, es innovador, es responsable, y está bien informado.

En el liderazgo intervienen muchos factores, el principal es la capacidad de influir en los demás, basándose en habilidades como por ejemplo la autoconfianza, todas estas capacidades pueden desarrollarse o mejorarse.

La carencia de líder se considera como una debilidad del grupo, por lo que se debe trabajar desde las divisiones inferiores con los equipos para que tengan un jugador con las características necesarias para que cumpla con esta función.

Las crisis en las relaciones con los jugadores en ocasiones alcanza un nivel tan alto que no hay las condiciones para formar una cohesión grupal y el equipo se divide en grupos, lo que lleva a la disminución notable del rendimiento.

En caso de tener varios líderes dentro del equipo se debe trabajar con los mismos para que estos jugadores colaboren exitosamente con el equipo y se dé una mejor cohesión del grupo.

El trabajo en la solución de conflictos favorece al papel que tiene el líder, ya que es una transformación por la que pasa el grupo, que le lleva a pensar, idear y resolver en conjunto el problema.

---

<sup>6</sup> Valenzuela Rickter. Liderazgo Deportivo. Internet: <http://www.deposoft.com.ar/valenzuela/archivos/liderazgodeportivo.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010)

## 9. 1 TALLER “EL LIDERAZGO DENTRO DEL GRUPO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Trabajar en equipo cumpliendo los diferentes roles, para así lograr un objetivo común.	El grupo debe estar en un espacio abierto, todos los jugadores deben estar vendados los ojos y se les debe entregar una soga. La consigna es: formar un cuadrado. La actividad debe ser filmada.	Vendas Sogas Filmadora	Psicólogo	20 Minutos
Conocer las fortalezas y debilidades que tienen individualmente y como grupo.	Cuando el grupo haya terminado de hacer el “cuadrado”, los participantes deben quitarse las vendas, y ver su producción. Cada grupo deberá escribir las fortalezas y debilidades que encontraron en la actividad, y exponer al grupo.	Papel Marcadores	Psicólogo	30 Minutos
Observar el trabajo realizado	Proyectar el video	Televisión Filmadora	Psicólogo	20 Minutos
Adquirir estrategias para mejorar las dificultades que se encuentran dentro del grupo.	Hacer el cierre del taller reflexionando con las siguientes preguntas: ¿cómo se sintieron con la actividad? ¿Qué dificultades encontraron? ¿Cuáles de esas dificultades encontramos en el equipo? ¿Cómo podemos solucionar esos inconvenientes?	Pizarrón Marcadores	Psicólogo	30 Minutos

## 9.2 TALLER “ROLES DENTRO DEL GRUPO”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Buscar estrategias para lograr un objetivo en común.	Los participantes deben imaginarse que están dentro de una isla y que un volcán va a erupcionar, por lo que ellos deben construir una embarcación con la que se pueden salvar. Pueden utilizar los materiales que tengan a su disposición en el área en la que se trabaje. La actividad debe ser filmada.	Filmadora	Psicólogo	15 Minutos
Analizar el rol que cumple cada uno de los participantes dentro del grupo.	Proyectar el video, y analizar el rol que cumplió cada uno en la actividad. Es importante tomar en cuenta que en ocasiones se puede observar conductas como por ejemplo: gente que no hace nada, otros solo son observadores, líderes, gente que se impone sin escuchar, etc.	Televisión Filmadora	Psicólogo	30 Minutos
Encontrar soluciones para mejorar el rol que cumple cada uno dentro del equipo.	Para hacer el cierre del taller se entregará una hoja a cada participante en la que debe escribir acerca de su rol dentro del grupo y que cosas puede hacer para mejorar.	Papel Lápices	Psicólogo	20 Minutos

## ROL DENTRO DEL GRUPO

¿CÚAL ES MÍ ROL DENTRO DEL GRUPO?	¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR?

### 9.3 TALLER “TÚ COMO LIDER”

OBJETIVO	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLE	TIEMPO
Reconocer las características que debe tener un líder dentro del grupo.	Se debe entregar a cada jugador la hoja “Características de un Líder”. La consigna es numerar en orden de importancia las características presentadas.	Hoja “Características de un Líder”  Lápices	Psicólogo	10 Minutos
Determinar las características de liderazgo que el equipo considera más importantes.	Se debe hacer un cuadro en el pizarrón contabilizando las características, para determinar las que el equipo considera las más importantes.	Pizarrón  Marcadores	Psicólogo	20 Minutos
Crear estrategias para lograr un liderazgo adecuado dentro del equipo.	Se deben dividir en seis grupos, cada uno de los grupos debe desarrollar estrategias para lograr obtener las características de liderazgo requeridas dentro del grupo.	Hojas  Lápices	Psicólogo	30 Minutos
Dar a conocer las estrategias para lograr un liderazgo adecuado dentro del equipo.	Cada grupo debe exponer las estrategias en las que trabajaron.	Pliegos de papel  Pizarrón  Marcadores	Psicólogo	60 Minutos

## CARACTERÍSTICAS DE UN LÍDER

A continuación se detalla una lista de doce características de un líder. La consigna es la de enumerar esas características jerárquicamente del 1 al 12.

CARACTERÍSTICAS	INDIVIDUALES	GRUPALES
1. Mantiene el orden durante los entrenamientos.		
2. Es amistoso y sociable.		
3. Tiene ideas nuevas, que aportan en el equipo.		
4. Sabe escuchar y procura comprender a los demás.		
5. Es firme y decidido, no duda.		
6. Admite abiertamente sus errores.		
7. Le interesa que los demás se sientan bien.		
8. Da oportunidad a todos para encontrar una solución.		
9. Elogia con frecuencia, y no hace críticas negativas.		
10. Hace que los demás se lleven bien entre ellos.		
11. Sigue rigurosamente reglas y procedimientos.		
12. Nunca manifiesta enojo o insatisfacción por el trabajo que se realiza.		

## **ANEXOS**

## BIBLIOGRAFÍA

1. Albert Ellis. Terapia Racional Emotiva. México, Editorial PAX MÉXICO, Segunda Edición, 2005.
2. Alarcón Luis. Solución de Conflictos. Internet:  
<http://www.monografias.com/trabajos33/medios-de-solucion/medios-de-solucion.shtml> (fecha de acceso: abril 2010).
3. Albert Ellis. Internet: [http://es.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Ellis](http://es.wikipedia.org/wiki/Albert_Ellis) (fecha de acceso: junio de 2007).
4. Allende Arturo. Agresividad y Violencia en el Fútbol. Internet:  
<http://www.oei.es/noticias/spip.php?article866> (fecha de acceso: marzo 2010).
5. Alquezar Marcelo. Liderazgo. Internet: [www.marceloalquezar.com](http://www.marceloalquezar.com) (fecha de acceso: marzo 2010).
6. Ansiedad Precompetitiva. Internet: <http://html.rincondelvago.com/ansiedad-precompetitiva.html> (fecha de acceso: marzo 2010).
7. Aplicación de un Plan de Entrenamiento Semanal en un Equipo de Fútbol Amateur: una experiencia realizada en un equipo amateur. Internet:  
<http://www.efdeportes.com/efd33a/futbola.htm> (fecha de acceso: febrero 2010)
8. Aprendizaje Social. Internet: <http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-social.html> (fecha de acceso: 6 de agosto de 2009).
9. Autoaceptación y Humanismo. Internet:  
<http://www.cop.es/colegiados/GR00724/Albert%20Ellis.htm> (fecha de acceso: enero 2010).
10. Balcells Carnevali Pilar. Liderar: Yo + Vosotros vs Nosotros. Internet:  
<http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/2007/liderazgo-deporte-mayo07.html> (fecha de acceso: abril 2010).
11. Banti Nicolás. Adolescencia y Deporte. Internet:  
<http://www.monografias.com/trabajos-pdf901/deporte-y-adolescencia/deporte-y-adolescencia.pdf> (fecha de acceso: septiembre 2009).
12. Baquero José. Motivación y Autoestima en el Deporte. Copiados.
13. Bravo Patricia. Módulo de Desarrollo de Inteligencia y Pensamiento. A/B Editores. Quito, 2001, pg26.
14. Buceta José María. Intervención Psicológica en Deportes de Equipo. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Copiados. (fecha de acceso: marzo 2010).

15. Buceta José María. La Falsa Confianza. Internet:  
<http://www.psicoaching.net/lafalsaconfianza> (fecha de acceso: enero 2010).
16. Buceta José María. Psicología del entrenamiento deportivo. Internet:  
[http://www.palestraweb.com/zona\\_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas2.pdf](http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas2.pdf) (fecha de acceso: agosto 2009).
17. Características del Líder en el Deporte. Internet:  
<http://www.efdeportes.com/efd74/lider.htm> (fecha de acceso: abril 2010).
18. Comunicación en Entrenador y Jugadores. Internet: [http://www.paidotribos.com/finanzas/15\\_capitulo\\_portada\\_149.pdf](http://www.paidotribos.com/finanzas/15_capitulo_portada_149.pdf) (fecha de acceso: marzo 2010).
19. Conflictos Psicológicos. Internet: <http://html.rincondelvago.com/conflictos-psicologicos.html> (fecha de acceso: abril 2010).
20. Control de Emociones. Albert Ellis. Internet:  
<http://html.rincondelvago.com/aprendizaje-social.html> (fecha de acceso: febrero 2010).
21. De La Paz Ávila Joel Ernesto. La Caracterización socio-psicológica del Equipo Deportivo. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos42/caracterización-psicológica/caracterización-psicológica2.shtml> (fecha de acceso: abril 2010).
22. Desarrollo del Pensamiento. Internet: <http://www.mailxmail.com/curso-pedagogia-procesos-pedagogicos-cognitivos/aprendizaje-estrategias> (fecha de acceso: febrero 2011).
23. Desarrollo Cognitivo el Pensamiento del Adolescente. Internet:  
[http://www.cepvi.com/psicologia-infantil/desarrollo\\_cognitivo.shtml](http://www.cepvi.com/psicologia-infantil/desarrollo_cognitivo.shtml) (fecha de acceso: diciembre 2010).
24. El Desarrollo Cognitivo en el Adolescente. Internet:  
<http://www.baobabparents.com/padres/articulo/el-desarrollo-cognitivo-adolescente/165/> (fecha de acceso: febrero 2011).
25. El Fútbol Como Deporte de Equipo. Internet: [http://www.paidotribos.com/finanzas/15\\_capitulo\\_portada\\_149.pdf](http://www.paidotribos.com/finanzas/15_capitulo_portada_149.pdf) (fecha de acceso: febrero 2010).
26. Ellis Albert, Caballo Vicente, Lega Leonor. Teoría y Práctica de la Terapia Racional Emotivo Conductual. España, Editorial Siglo Veintiuno, Segunda Edición. Internet: [http://books.google.com.ec/books?id=nQ-oklmwDC8C&pg=PA64&lpg=PA64&dq=terapia+racional+emotiva+conductual&source=bl&ots=G8UwLLuOxu&sig=bKe4RAiibdFQ9JjRvGDwdk9qqK4&hl=es&ei=J3pwSvjxF8aHtgfBr-D9DQ&sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resnum=7](http://books.google.com.ec/books?id=nQ-oklmwDC8C&pg=PA64&lpg=PA64&dq=terapia+racional+emotiva+conductual&source=bl&ots=G8UwLLuOxu&sig=bKe4RAiibdFQ9JjRvGDwdk9qqK4&hl=es&ei=J3pwSvjxF8aHtgfBr-D9DQ&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=7) (fecha de acceso: junio de 2009).

27. Entrevista Inicial a Deportistas. Internet:  
[http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/2006/entrevista\\_inicial\\_deportistas\\_dic06.htm](http://www.saludmental.info/Secciones/deporte/2006/entrevista_inicial_deportistas_dic06.htm) (fecha de acceso: enero 2010).
28. Estrés y Alto Rendimiento. Internet:  
<http://www.parasaber.com/salud/psicologia/articulo/estres-ansiedad-psicologia-alto-rendimiento/11668/> (fecha de acceso: marzo 2010).
29. Feldman Robert. Psicología. México, Editorial Mc Graw Hill, Segunda Edición. 1995.
30. Florean Alejandra. Desarrollo de Valores en Jugador de Fútbol Amateur. Internet:  
<http://ucha.blogia.com/2009/061304-desarrollo-de-valores-en-el-jugador-de-futbol-amateur.php> (fecha de acceso: marzo 2010).
31. Fundamentos Teóricos para el Desarrollo del Pensamiento. Internet:  
<http://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/140/2/Capitulo1.pdf> (fecha de acceso: junio 2011).
32. García Francisco. El Capitán del Equipo. Internet:  
<http://www.escoladefutbol.com/beto/docs/capitan.htm> (fecha de acceso: abril 2010).
33. Garzarelli Jorge. La Violencia en el Fútbol. Internet: [http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/violencia\\_futbol.shtml](http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/violencia_futbol.shtml) (fecha de acceso: marzo 2010).
34. Garzarelli Jorge. La Competencia del Deporte. Internet: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/competencia.shtml> (fecha de acceso: enero 2010).
35. Habilidades Mentales. Internet: <http://www.granfutbol.com/habilidades-mentales.html> (fecha de acceso: marzo 2010).
36. Influencia de la Autoestima en la Mejora de la Resistencia de Adolescentes. Internet: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista23/artresistencia.htm> (fecha de acceso: enero 2010).
37. La Comunicación. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos59/la-comunicacion/la-comunicacion2.shtml> (fecha de acceso: marzo 2010).
38. Las Nuevas Tecnologías Aplicadas al Fútbol. Internet:  
<http://edw51.angelfire.com/futbol.htm> (fecha de acceso: abril 2010).
39. La Motivación en la Actividad Física y el Deporte. Internet:  
<http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=451> (fecha de acceso: diciembre 2009).
40. La Motivación en el Deporte. Internet: <http://html.rincondelvago.com/motivacion-en-el-deporte.html> (fecha de acceso: enero 2010).

41. La Relación con el Deportista en el Contexto de la Rehabilitación. Internet: <http://www.efisioterapia.net/descargas/pdfs/369-psicologia-rehabilitacion-deporte.pdf> (fecha de acceso: diciembre 2009).
42. Mejoramiento de la Comunicación a Partir del Fortalecimiento Cognitivo de la Autoestima. Internet: <http://www.depsicoterapias.com/articulo.asp?IdArticulo=68> (fecha de acceso: enero 2010).
43. Marcelo Bielsa ¿Ejemplo de Liderazgo? Comentario No – Futbolístico. Internet: <http://www.atinachile.cl/content/view/581833/Marcelo-Bielsa-Ejemplo-de-Liderazgo-Comentario-no-Futbolistico.html> (fecha de acceso: abril 2010).
44. Marcuello García. Autoestima y Autosuperación. <http://www.psicologia-online.com/autoayuda/autoestima/autosuperacion.shtml> (fecha de acceso: enero 2010).
45. Menéndez Zardon Elías. Del Trabajo Individual al Trabajo en Equipo. Copiados. (fecha de acceso: marzo 2010).
46. Mentes Ganadoras. Internet: <http://www.hipnosisnet.com.ar/Deportes-Mente-Psicologia-Entrenamiento-Mental-Argentina.htm> (fecha de acceso: febrero 2010).
47. Miñarro Beatriz. Intervención Específica en Deportes de Equipo. Copiados. (fecha de acceso: marzo 2010).
48. Motivación y Rendimiento. Internet: <http://html.rincondelvago.com/motivacion-y-rendimiento.html> (fecha de acceso: diciembre 2009).
49. Motivación en el Fútbol. Internet: <http://www.efdeportes.com/efd37/motiv.htm> (fecha de acceso: enero 2010).
50. Pacheco Fernando Edgar. Mejoramiento de la Comunicación a Partir del Fortalecimiento Cognitivo de la Autoestima. Perú. Copiados.
51. Papalia Diane. Psicología del Desarrollo. Mc. Graw Hill. Octava Edición. Colombia. 2001, pg 644.
52. Pendenza Roberto. Fútbol, la Droga y el Deporte. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos16/futbol-droga-deporte/futbol-droga-deporte.shtml> (fecha de acceso: abril 2010).
53. Principales conceptos teóricos. Internet: <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Manual/manual2.htm> (fecha de acceso: octubre de 2008).
54. Procesos Pedagógicos y Cognitivos. Internet: <http://www.mailxmail.com/curso-pedagogia-procesos-pedagogicos-cognitivos/desarrollo-pensamiento> (fecha de acceso: marzo 2011).

55. Psicología Aplicada al Deporte – Personalidad – Motivación en el Deporte.  
Internet:  
[http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia\\_deporte/Psicologia\\_aplicada\\_al\\_deporte\\_-\\_Personalidad\\_y\\_Deporte\\_-\\_Motivacion\\_en\\_el\\_Deporte.pdf](http://www.psicodeportes.com/articulos/psicologia_deporte/Psicologia_aplicada_al_deporte_-_Personalidad_y_Deporte_-_Motivacion_en_el_Deporte.pdf) (fecha de acceso: enero 2010).
56. ¿Qué Puede Hacer el Psicólogo del Deporte en el Alto Rendimiento? Internet:  
<http://www.encuentros-multidisciplinares.org/Revistan%C2%BA14/Cristina%20Gil%20Rodr%C3%ADguez.pdf> (fecha de acceso: abril 2010).
57. Ramírez William. La Neurocognición en los Procesos de Entrenamiento Deportivo.  
Universidad de San Buenaventura. Internet:  
[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/entrenamiento/neurocognicion.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/entrenamiento/neurocognicion.pdf) (fecha de acceso: marzo 2010).
58. Roffe Marcelo. A Ser Líder se Aprende. Internet:  
[http://www.futbolinicial.com/index.php?option=com\\_content&view=article&catid=57:psicologia&id=108:a-ser-lider-se-aprende&Itemid=66&lang=en](http://www.futbolinicial.com/index.php?option=com_content&view=article&catid=57:psicologia&id=108:a-ser-lider-se-aprende&Itemid=66&lang=en) (fecha de acceso: abril 2010).
59. Rol Profesional del Psicólogo Deportivo. Internet:  
<http://www.efdeportes.com/efd96/psd.htm> (fecha de acceso: mayo 2010).
60. Sánchez Emilio. Relación Entre la Autoestima Individual y Autoestima Colectiva.  
Internet: [http://www.um.es/analesps/v15/v15\\_2pdf/11v98\\_08aut.PDF](http://www.um.es/analesps/v15/v15_2pdf/11v98_08aut.PDF) (fecha de acceso: enero 2010).
61. Solución de Conflictos. Internet:  
[http://www.trabajo.com.mx/solucion\\_de\\_conflictos.htm](http://www.trabajo.com.mx/solucion_de_conflictos.htm) (fecha de acceso: abril 2010).
62. Teorías del Aprendizaje. Internet:  
<http://www.monografias.com/trabajos13/teapre/teapre.shtml> (fecha de acceso: 6 de agosto de 2009).
63. Terapias Cognitivo – Conductuales. Internet:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias\\_cognitivo-conductuales](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapias_cognitivo-conductuales) (fecha de acceso: 6 de julio de 2009).
64. Terapia Cognitiva. Internet: [http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia\\_cognitiva](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_cognitiva) (fecha de acceso: 6 de julio de 2009).
65. Terapia Racional Emotiva Conductual. Internet:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia\\_racional\\_emotiva\\_conductual](http://es.wikipedia.org/wiki/Terapia_racional_emotiva_conductual) (fecha de acceso: 6 de julio de 2009).

66. Terapia Racional Emotiva Conductual TREC. Internet:  
<http://terapiaracionalemotiva.blogspot.com/> (fecha de acceso: 6 de julio de 2009).
67. Teoría Cognitivo Conductual. Internet: <http://html.rincondelvago.com/depresion-en-la-adolescencia.html> ( fecha de acceso: septiembre de 2008).
68. Terapia Racional Emotiva. Internet: <http://www.cepvi.com/RET4.shtml> (fecha de acceso: junio de 2009).
69. Terapia Racional Emotiva Conductual. Internet: <http://www.mailxmail.com/curso-educacion-emocional-ambito-escolar/terapia-racional-emotiva-conductual> (fecha de acceso: 6 de agosto de 2009).
70. Tipos de Comunicación. Internet: <http://www.monografias.com/trabajos34/tipos-comunicacion/tipos-comunicacion.shtml> (fecha de acceso: marzo 2010).
71. Valenzuela Rickter. Liderazgo Deportivo. Internet:  
<http://www.deposoft.com.ar/valenzuela/archivos/liderazgodeportivo.pdf> (fecha de acceso: marzo 2010).
72. Valda Juan Carlos. El Capitán del Equipo de Fútbol y el Liderazgo. Internet:  
<http://jevalda.wordpress.com/2009/-el-capitan-del-equipo-de-futbol-y-el-liderazgo/> (fecha de acceso: abril 2010).
73. Violencia en el Fútbol: Tres Estudios Sobre la Conducta Agresiva en Situación de Competencia y sus Implicaciones Sociales. Internet:  
<http://www.efdeportes.com/efd80/violencia.htm> (fecha de acceso: marzo 2010)
74. Vizcaíno Susana. Liderazgo Deportivo. Internet: [www.acopde.org](http://www.acopde.org) (fecha de acceso: abril 2010).