



Universidad  
**Tecmilenio**®



# Psicología del Deporte

Construcción del carácter  
de equipo

Semana 6





## Atención plena

Te invito a realizar la siguiente actividad de bienestar-mindfulness antes de comenzar a revisar el tema.

[https://youtu.be/dq\\_U-RxkcFY](https://youtu.be/dq_U-RxkcFY)



En una entrevista realizada a Josep Guardiola, quien fuera el entrenador del equipo Barcelona F.C. de julio de 2008 a junio de 2012, periodo en el que ganó 14 títulos y marcó una época que revolucionó al fútbol mundial, comentó sobre los elementos importantes que utilizó como base para hacer de su proyecto uno de los más exitosos de la historia del fútbol mundial.



Este entrenador cree firmemente que los jugadores, además de ser deportistas profesionales que tienen un físico desarrollado y un talento probado para desempeñarse en una cancha, son personas y, como tal, tienen una parte psicológica que también debe conocerse y trabajarse.

Por lo tanto, en su proyecto se interesó en acompañar ocho puntos: unión, coordinación, solidaridad, comunicación, involucramiento, fraternidad, participación y resultados.

Por ello, en este tema conocerás la importancia de clarificar los valores de los integrantes del equipo y desarrollar aspectos de orgullo y filosofía personal en la identidad deportiva.

## Valores grupales e individuales

Los valores de un equipo constituyen una parte importante del factor moral. La moral que forma parte del estado psicológico de los integrantes de un equipo puede definirse como un estado de ánimo general y un espíritu dominante en el deportista que lo predisponen para lograr un nivel de desempeño, mantenerse en firme autocontrol y presentar un buen estado de ánimo y optimismo frente al reto.



## Tradiciones e identidad

Garrón (2017) indica que cuando el deportista es parte de un equipo, crea una percepción del mismo y la relaciona con la visión global del equipo y con la manera en que va cumpliendo las necesidades de cada uno, de acuerdo con sus objetivos personales. Estas percepciones están compuestas por cuatro categorías:

1. Integración grupal (percepción individual acerca de la cercanía, la similitud y la unión dentro del grupo como un todo).
2. La atracción individual hacia el grupo (percepción individual sobre las motivaciones y sentimientos personales que atraen al individuo hacia el grupo).
3. Orientación a la tarea (orientación general hacia el logro de los objetivos del grupo).
4. Orientación hacia lo social (orientación general hacia el desarrollo y mantenimiento de relaciones y actividades sociales dentro del grupo).



## Reglamentos de comportamiento

Un aspecto fundamental en la regulación psicológica de un equipo deportivo es que cuente con un reglamento interno; esto puede ayudar a estandarizar códigos de comportamiento, actitudes y los propios esquemas de pensamiento.

El objetivo de un reglamento interno de comportamiento es regular las normas de conducta, la vida y el funcionamiento entre deportistas de un mismo equipo, técnicos, directivos, padres y socios.

Además de generar un clima de orden y conductas propositivas en el equipo, los reglamentos también buscan generar disciplina. La disciplina es el método a través del cual se busca lograr algo. Es realizar de manera ordenada y perseverante ciertas acciones para alcanzar un objetivo.



Cuando los psicólogos del deporte intervienen en un equipo deportivo cuentan con alternativas cada vez más fundamentadas para favorecer el perfil de éxito. Una de las estrategias que mejores resultados suele tener es fortalecer el carácter de equipo o ayudar a describirlo de manera objetiva.

Para lograrlo, se pueden seguir estos pasos:

- Beneficiar que los miembros del equipo puedan elegir aquellos valores que desean que los distingan.
- Establecer líneas de acción concretas para desarrollar estos valores.
- Establecer refuerzos positivos para las conductas de valores elegidos.
- Favorecer que los nuevos integrantes del equipo conozcan las tradiciones y los principios de identidad institucional.
- Ayudar a crear un reglamento interno coherente y que genere una disciplina que les beneficie.





Responde las siguientes preguntas:

1. Menciona los cinco pasos para trabajar los valores en un equipo deportivo.
2. Menciona las categorías que ayudan al deportista a crear una percepción del mismo, y cómo se relaciona esta percepción con la visión del equipo.

- Garrón, A., Shapcott, K., y Burke, S. (2007). *Group cohesion in sport and exercise: past, present and future*. EE. UU.: Routledge



# Psicología del Deporte

Trabajar en equipo

Semana 6



La historia del deporte está llena de grandes hazañas realizadas por equipos deportivos en momentos en los cuales nadie esperaba esos resultados. Cualquier equipo puede aumentar su rendimiento si descubre su fuerza interna, si mejora sus canales de comunicación, si aprende a resolver las dificultades que se presentan y, sobre todo, si los miembros saben cuál es su tarea dentro del grupo, la aceptan y trabajan duro por ella.

En este tema descubrirás la importancia de apoyar a los atletas en el proceso de identificar su rol y aceptarlo, además de conocer las estrategias que desde la psicología del deporte se pueden aplicar para mejorar la sinergia del equipo deportivo.



## Entendimiento de roles

Los equipos deportivos normalmente presentan dos estructuras:

- Estructura física o formal
- Estructura psicológica o informal

Existen dos tipos de roles:

- Formales o posicionales
- Informales o sociales

Proceso de aceptación del rol:

- Definición del rol
- Apreciación del rol
- Aceptación del rol

Para beneficiar que los integrantes de un equipo acepten positivamente el rol que se les asignó, los psicólogos deportivos pueden realizar las siguientes tareas:

- Ayudar al deportista a reflexionar que para ciertos puestos se necesitan habilidades o competencias particulares
- Brindar retroalimentación y reconocimiento
- Favorecer, a través del análisis y la reflexión
- Facilitar la autonomía

## Ejecución de tareas



Para aumentar el compromiso de los integrantes de un equipo existen distintas estrategias, entre ellas, las siguientes:

1. Incrementar la disciplina, promover la aceptación e internalización de normas y estándares de trabajo.
2. Fomentar la toma de responsabilidades y la iniciativa propia.
3. Aumentar la convicción y la motivación en lo que se hace.
4. Aumentar la base de información para la toma de decisiones.
5. Aumentar la creatividad.
6. Aumentar el entusiasmo, la dedicación y la persistencia frente a las dificultades.
7. Favorecer que los integrantes se desenvuelvan con mayor soltura al sentir que sus opiniones y decisiones son respetadas.
8. Aumentar la cooperación, el sentimiento de lealtad y pertenencia, para que los integrantes se sientan dueños del equipo.

## Resolución de problemas en equipo

Lorenzo (1995) señala que existen cuatro etapas en la solución de un problema



- **Comprensión:** cuando se logra el entendimiento preciso de los elementos que originan el problema.
- **Elaboración:** se realiza un plan método que lleve al equipo a la solución.
- **Ejecución:** se desarrolla el plan con precisión, apegado a lo planeado.
- **Verificación:** es el proceso para constatar que la solución es correcta.

Recomendaciones para ayudar a un equipo deportivo a resolver problemas



- Ayuda al equipo a clarificar las causas reales y tangibles de la problemática que enfrentan.
- Ayuda a identificar las actitudes y conductas que están reforzando el problema al interior del equipo.
- Beneficia que el grupo identifique o relacione el impacto del problema a nivel personal en los miembros del equipo y a nivel grupal.
- Beneficia que se logren identificar posibles soluciones para resolver el problema, utilizando recursos con los que ya se cuenta.
- Genera la motivación que el grupo requiera para la resolución del problema.
- Establece reforzadores para mantener las conductas de resolución del problema y evitar que vuelva a aparecer hacia el futuro.

Cuando un integrante de un equipo deportivo entiende su tarea dentro del mismo y acepta desarrollarla con compromiso, de la mejor manera, suma su talento al rendimiento del equipo. Por ello, es muy importante beneficiar en los atletas el proceso de identificar su rol y aceptarlo.

También es fundamental que, al lograr este paso, se trabaje para incentivar y prolongar el compromiso positivo del atleta, ya que esto garantizará que, independientemente de la adversidad o las dificultades que se puedan presentar, el deportista siga esforzándose por lograr lo que se ha propuesto.

Por ello, de manera estratégica, desde la psicología del deporte se sugiere que los deportistas sean entrenados también de manera específica en habilidades para resolver problemas, tener la calma ante la adversidad y usar una metodología para analizar de manera correcta el problema, dimensionarlo a su contexto y esforzarse por resolverlo. Estas son habilidades que todo deportista puede aprender y que, sin duda alguna, pueden ofrecer muchas ventajas para lograr mayores rendimientos en el equipo.





Responde las siguientes preguntas:

1. Explica el proceso para que los integrantes de un equipo acepten positivamente el rol que se les asignó.
2. Explica las cuatro etapas en la solución de un problema según Lorenzo.

- Lorenzo, J. (1995). *Apuntes del Máster en Psicología de la Actividad Física y del deporte*. España: Universidad Autónoma de Madrid



# Psicología del Deporte

Métodos de evaluación en  
psicología del deporte

Semana 6



El tema de la evaluación psicológica con deportistas ha evolucionado con los años. Las primeras propuestas de evaluación por parte de psicólogos del deporte se centraron en la aplicación de pruebas psicométricas, sobre todo de origen clínico. Esto generó ciertos problemas en el acercamiento hacia los deportistas.

Hoy en día, para realizar evaluaciones psicológicas, los psicólogos del deporte utilizan distintos modelos de entrevistas, distintas metodologías de observación, cuestionarios aplicados al deportista que contienen reactivos, en muchos casos, de manera específica, incluso para algunos deportes; también se auxilian de instrumentos como los de biorretroalimentación y neuroretroalimentación, que permiten obtener información de la reactividad de señales de vida y de la propia actividad eléctrica cerebral.

De igual forma, hoy en día existen diversas plataformas que permiten la evaluación en línea por medio de cuestionarios construidos para deportistas, con distintos objetivos psicológicos.

En este tema conocerás los objetivos que tiene la evaluación en la psicología del deporte, cuáles instrumentos existen en la actualidad para evaluar a un deportista y cómo se integra un reporte de evaluación en psicología del deporte.



## Explicación

Evaluar el estado psicológico es una tarea fundamental de los psicólogos deportivos, no es un trámite o un proceso clásico del trabajo del psicólogo. En el contexto del deporte, es el primer paso estratégico del cual depende el éxito de una intervención.

### Todo acto o actividad de evaluación es un proceso que se describe en tres etapas



- Recogida de información de forma instrumentada o no instrumentada.
- Análisis de la información recogida y juicio sobre el resultado del análisis.
- Toma de decisión a raíz del juicio emitido.

### Proceso de la evaluación



- **Diagnostica:** conocimientos, habilidades, destrezas, estados psicológicos.
- **Forma:** es pilar básico de retroalimentación en el proceso de aprendizaje.
- **Suma:** establece metodologías, medios y actividades adecuadas, de acuerdo a las necesidades reales.

## Entrevista y observación en psicología del deporte

El proceso de llevar a cabo una entrevista debe ser controlado, tomando en cuenta los siguientes puntos:

1. El entrevistador debe preparar previamente la entrevista para asegurar el éxito de la misma.
2. El ambiente donde se realiza la entrevista es muy importante, ya que puede influir de manera amplia en las respuestas de la persona, por eso se recomienda hacerlo en un ambiente cerrado, sin distractores, con un clima controlado, entre otros.



## Entrevista y observación en psicología del deporte

Para llevar a cabo la observación sistemática, es indispensable seguir estos pasos:

1. Plantear el objetivo de observación.
2. Identificar claramente el fenómeno o situación a observar.
3. Realizar un sistema de categorías que permita delimitar lo que será observado.
4. Realizar un sistema de códigos que utilizará cada persona que recoge la información, para sistematizarla.
5. Realizar la observación.
6. Hacer un análisis de lo observado.



## Uso de cuestionarios y autorregistros en psicología del deporte

Una de las formas más frecuentes de evaluación en psicología del deporte es la utilización de pruebas psicológicas, ya que, en muchos casos, al aplicarlos y calificarlos, es factible tener una idea clara de la cualidad de ciertas variables psicológicas en el deporte.

En la actualidad, ya existen pruebas psicológicas especialmente elaboradas para el contexto del deporte.

Algunos de los cuestionarios que más se utilizan son los siguientes:

1. Escala de motivación deportiva de Pelletier, 1995.
2. Test de confianza de Vealey, 1986
3. Prueba para evaluar rasgos psicológicos en atletas de alto rendimiento, PAR- 1, Serrato 2014.
4. Cuestionario de Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, CPRD, de Gimeno, Buceta y Pérez, 2001.
5. Inventario del rendimiento deportivo, Loehr, 1986
6. Test de los anillos de Landolt, para evaluar concentración sostenida.
7. Test de la persona bajo la lluvia, para evaluar ansiedad estado.
8. Test de los estados de ánimo, POMS.

## Uso de tecnología para evaluar variables psicológicas en el deporte

Los psicólogos del deporte, en la actualidad, cuentan con una gran cantidad de alternativas para diseñar programas de entrenamiento y estimulación mental para los deportistas. El uso de los avances tecnológicos, sobre todo los relacionados con la electrónica y la computación, ofrecen hoy en día una mayor calidad y un mayor control para lograr los perfiles ideales de rendimiento.

### Sistema nervioso central



- Electroencefalograma (EEG)

### Sistema somático



- Electromiografía (EMG)
- Respiración (RESP)

### Sistema nervioso autónomo



- Electrocardiograma (EKG)
- Volumen sanguíneo (BVP)
- Temperatura (TEMP)
- Conductancia de la piel (SC)



Existen algunas ventajas de la evaluación psicológica de los deportistas:

- Reconocimiento de su estado psicológico y la implicación en su rendimiento deportivo.
- Motivación para la mejora ante objetivos de rendimiento y resultados.
- Mejora ante eventos de rendimiento antes no resueltos.
- Crecimiento personal y deportivo.

Asimismo, es muy importante identificar que siempre que se realiza una evaluación se requiere un reporte de los resultados, para que el deportista conozca sus oportunidades de trabajo. Es importante que en este reporte se cuiden los aspectos éticos en el manejo y cuidado del expediente.

¿Qué debe contener un reporte de evaluación?

1. Datos generales del deportista.
2. Tipo de instrumentos aplicados.
3. Objetivo de la aplicación de cada instrumento.
4. Resultados de cada prueba sin interpretación.
5. Observaciones.
6. Tentativo programa de entrenamiento mental.





Responde las siguientes preguntas:

1. Escribe cinco preguntas que se pueden considerar para una entrevista a deportistas.
2. Menciona cinco cuestionarios utilizados en la psicología del deporte.