

# TALLER DE DEPORTE DE INCLUSIÓN SOCIAL CEDEM 2020

DIRIGIDO A LA ATENCIÓN DE PERSONAS  
CON DISCAPACIDAD Y ADULTO MAYOR



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL



**Lic. Gonzalo García Díaz Sandi**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

**Tema:**

# **HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS**



# Estado Ideal de Inicio

---

1. Cierra los ojos
2. Respira Profundamente
3. Cuenta mentalmente hasta 3 y exhala
4. Identifica como están tus hombros
5. Identifica como están tus piernas



# Estado Ideal de Inicio

---

6. Identifica si te encuentras cómodo
7. Identifica tu respiración ahora
8. ¿Cómo me siento?
9. Pregúntate, ¿Estoy listo para la clase?
10. ¡Comencemos!



# Historia

---

- 1976 – México
  - Octavio Rivas Pionero de la Psicología Deportiva
  - Psicólogo del equipo de primera división de la UNAM
- 2000- Juegos Olimpicos
  - No es hasta Sydney 2000 y Atenas 2004 que se utiliza un equipo multidisciplinario
- 1998-2000
  - Surge la primera generación de maestría en psicología deportiva dirigido por José María Buceta



# ¿Cuánto entrenamiento psicológico necesita un deportista para rendir al máximo de sus posibilidades?



- ¿Dónde encaja el psicólogo?
- Con el biomecánico,
- el nutricionista, el preparador físico, el fisiólogo, el médico o el entrenador



# Definiciones



- **Estudio científico** de las personas y su **conducta** en el **contexto** del deporte y la actividad física” (Weimberg y Gould)

- Aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porqué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen (Nachon y Nascimbene).



- “La psicología del deporte y de la actividad física es el **estudio científico** de los **factores psicológicos** que están **asociados con la participación y el rendimiento en el deporte**, en los diferentes tipos de actividad física” (Asociación de Psicólogos Americanos (APA)).



# "La Psicología Deportiva, entre tanto, es un componente integrado de la Ciencia Deportiva"

EBSON & ARTEAFA, 2016



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

LED. Gonzalo García Díaz Sandi



# Objetivos de la Psicología

---

- **Conocer y optimizar:** condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.
- **Controlar el estrés:** Ayudar al competidor a controlar el estrés que produce una desorganización emocional y conductual que puede afectar su rendimiento.
- **Expectativa de éxito:** Intenta pasar de la expectativa de éxito (cuando el deportista siente que su habilidad está directamente asociada a la victoria deportiva) a la expectativa de eficacia (para que las acciones y los movimientos técnicos ocupen su atención y sentimiento).





# Ámbitos de actuación el Psicólogo

---

- **Alto rendimiento deportivo**
  - Capacidad del cuerpo humano para la práctica deportiva a los más altos niveles competitivos, donde el ganar es lo único.
  - Cualidades u aptitudes encaminadas a la resolución de problemas y manejo de emociones bajo estrés, y un punto muy importante, el poder estar alejado de la familia en concentraciones de preparación deportiva.

# Psicólogo de la actividad física y del deporte:

- Consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.



For

Intervención

Asesoramiento



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

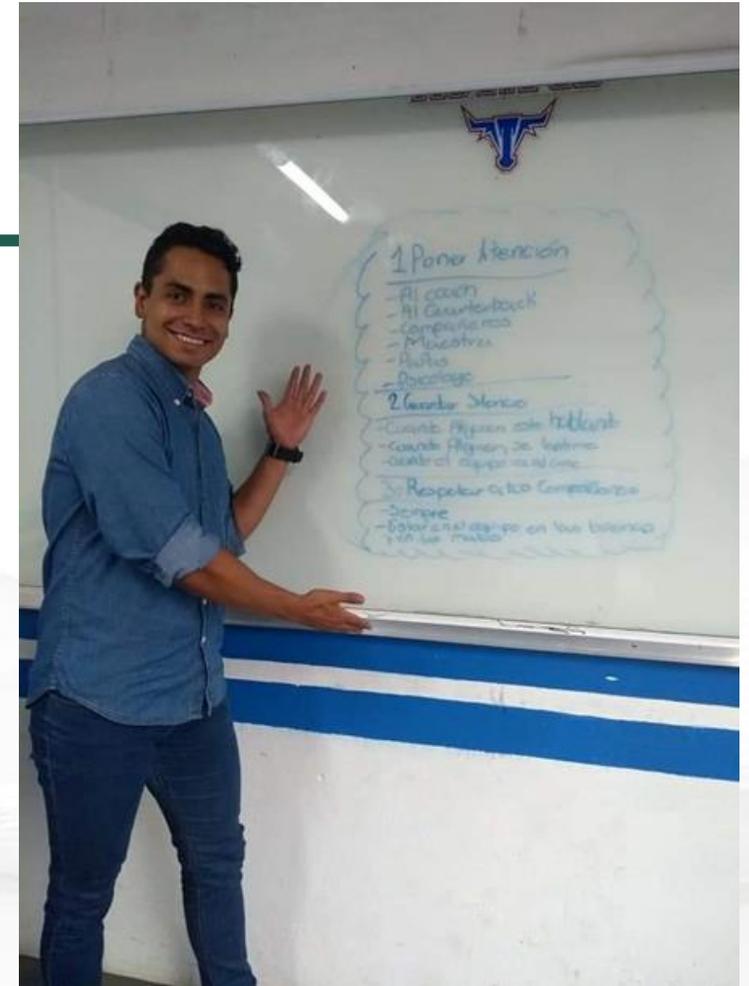
LED. Gonzalo García Díaz Sandi

# Deporte de Base e Iniciación

- Se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas.
- El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes



- Debe entenderse no tanto como actividad competitiva
- Actividad lúdica
- Desarrollo personal.
- El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad



# Importancia en el Alto rendimiento

- Capacidad del cuerpo humano para soportar constantemente altas cargas de estrés físico y psicológico con una pronta recuperación.



- **Deporte:** La actividad física competitiva, reglamentada y federada.



- **Alto Rendimiento Deportivo:** Capacidad del cuerpo humano para la práctica deportiva a los más altos niveles competitivos, donde el ganar es lo único.



- 
- 
- Si el deportista no posee la energía psicológica necesaria, si no está convencido de que es posible alcanzar el objetivo marcado, si no manifiesta junto a la inteligencia motriz, la inteligencia emocional, aquella que le permite soportar las horas de entrenamiento, que le dota de un robusto autoconcepto, que le permite comprender que la fuerza está en verse cada vez mejor, y que el fracaso surge cuando “superar a los demás” es la única meta en el deporte.

(Ruiz, 1999).





# Estado ideal del Rendimiento

- Los siguientes cuatro pasos nos ayudarán a identificar su propio estado ideal de rendimiento:



# Paso 1

---

- Describe por escrito y con todos los detalles posibles como era tu mundo interior psicológico cuando realizaste tu mejor actuación.



## Paso 2

- Describe por escrito y con todos los detalles posibles como era su mundo interior psicológico cuando rendiste en tu peor momento.
- O hablando de este momento, ¿como ha sido tu mundo interior psicológico en cuanto a tu rendimiento en el entrenamiento en cuarentena?



## Paso 3

- Complete la siguiente información descriptiva referente a su mejor y peor momento. Haga un círculo alrededor del número que mejor corresponde a como se sintió internamente en ese momento.



✓ 1. Músculos relajados

1

2

3

4

5

✓ 2. Calmado y quieto

1

2

3

4

5

✓ 3. Baja ansiedad

1

2

3

4

5

✓ 4. Alta energía

1

2

3

4

5

✓ 5. Positivo

1

2

3

4

5

✓ 6. Muy Placentero

1

2

3

4

5

✓ 7. Sin esfuerzo

1

2

3

4

5

✓ 8. Automático

1

2

3

4

5

✓ 9. Confiado

1

2

3

4

5

✓ 10. Alerta

1

2

3

4

5

✓ 11. Controlado

1

2

3

4

5

✓ 12. Concentrado

1

2

3

4

5

Músculos tensos

✗

Rápido y frenético

✗

Alta ansiedad

✗

Baja energía

✗

Negativo

✗

Desagradable

✗

Mucho esfuerzo

✗

Deliberado

✗

Desconfiado

✗

Embotado

✗

Descontrolado

✗

Desconcentrado

✗



## Paso 4

---



- Complete una tarjeta para monitorear su EIR similar a la anterior cada vez que juegue o practique su deporte. Continúe con este procedimiento durante las próximas tres semanas.



# Variables psicológicas más importantes a trabajar en los distintos deportes

---

- ¿Qué son las variables?
- Las variables son procesos que varían, sufren cambios tanto en un mismo instante (espacio) como en el tiempo.
  - Procesos reales
  - Fenómenos de la realidad accesibles a los sentidos
  - Accesibles a la experiencia sensible y afectivo emocional

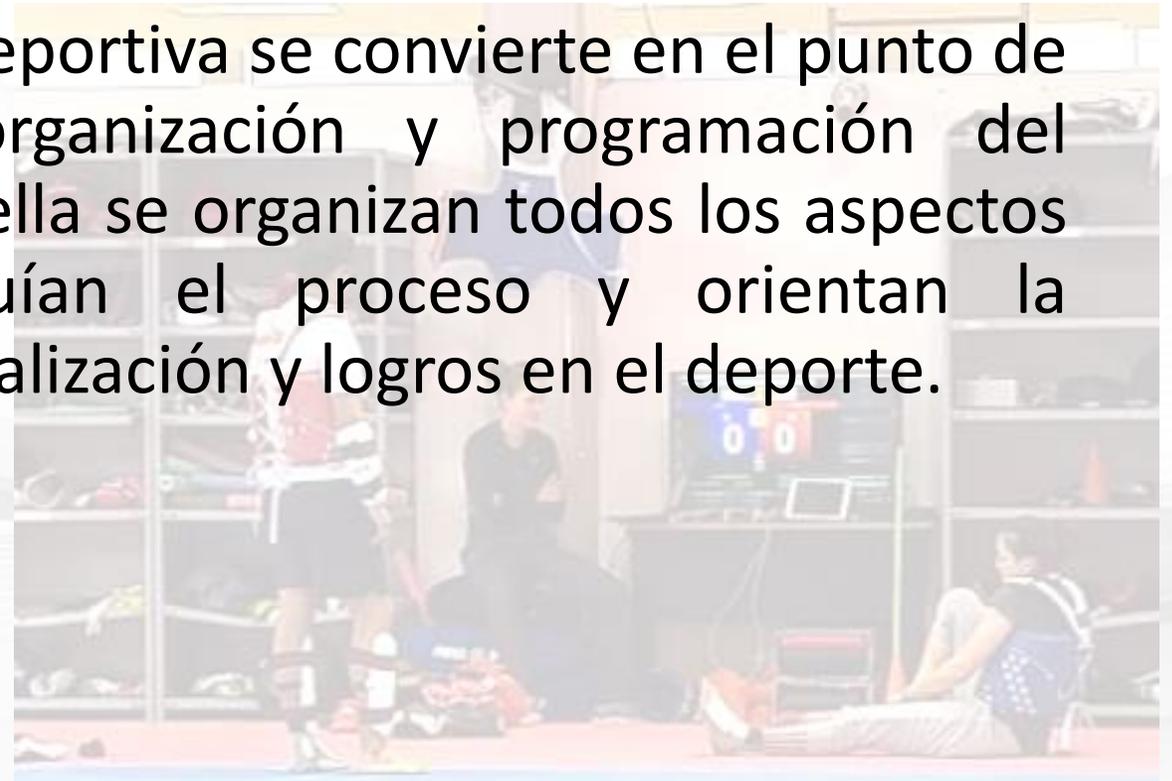


# Las variables psicológicas en tres tipos

- Procesos Psíquicos
  - La memoria, el pensamiento, la percepción, creatividad y el aprendizaje implican una secuencia de operaciones
  - Ejemplo, se piensa siguiendo ciertos pasos, se aprende respetando ciertas etapas.
- Intensidades
  - Los sentimientos y las emociones son vivencias, se siente o vive una experiencia con alta o baja intensidad psicológica.
- Configuraciones psicológicas
  - La autoestima, los valores, la vocación y la identidad



- La caracterización deportiva se convierte en el punto de partida para la organización y programación del entrenamiento, en ella se organizan todos los aspectos relevantes que guían el proceso y orientan la formación, la especialización y logros en el deporte.  
(Fernández, 2004).



# Técnica de Respiración



# 3 Consciencia para el Cambio

---



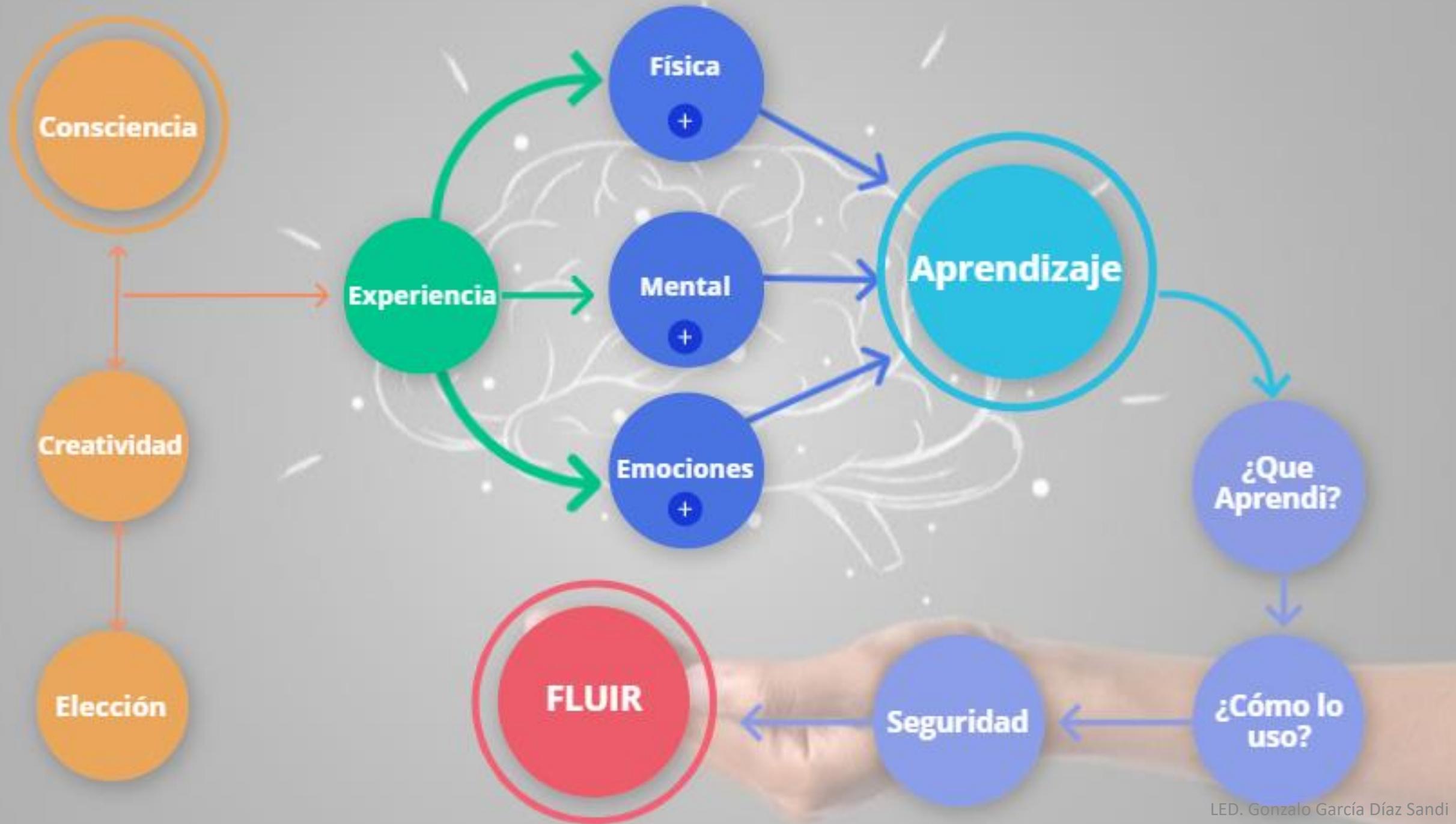
**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

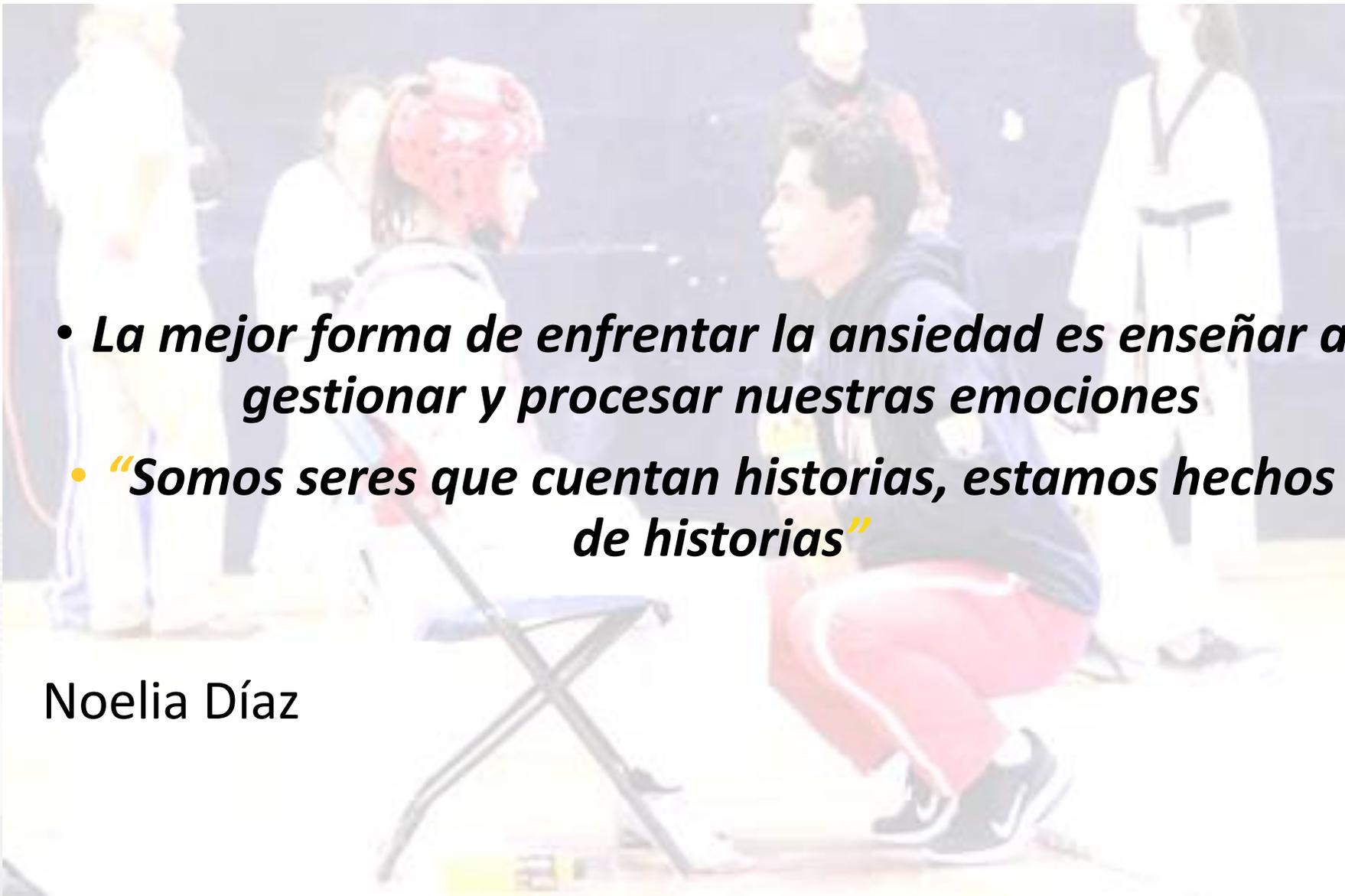
LED. Gonzalo García Díaz Sandi



# Valores

- Es vital poder conocer y comprender la orientación de los valores, pues ello va a guiar las conductas y actitudes en el futuro.
- Actividad:
  - Tres valores que te definan como persona
  - Define con tus propias palabras y tu experiencia, apoyándote de una fuente confiable.
  - ¿Cómo aplicas esos valores en tu vida?



- 
- 
- ***La mejor forma de enfrentar la ansiedad es enseñar a gestionar y procesar nuestras emociones***
  - ***“Somos seres que cuentan historias, estamos hechos de historias”***

Noelia Díaz



# ¿Qué es la ansiedad?

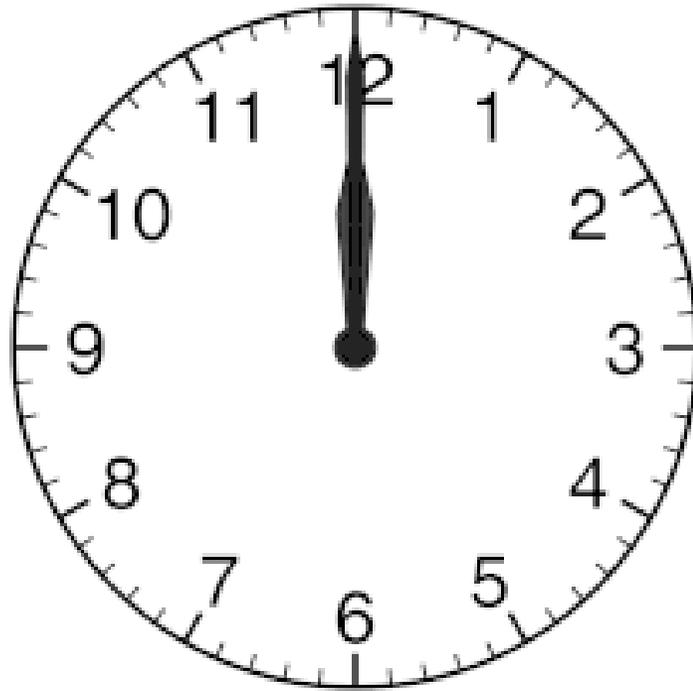


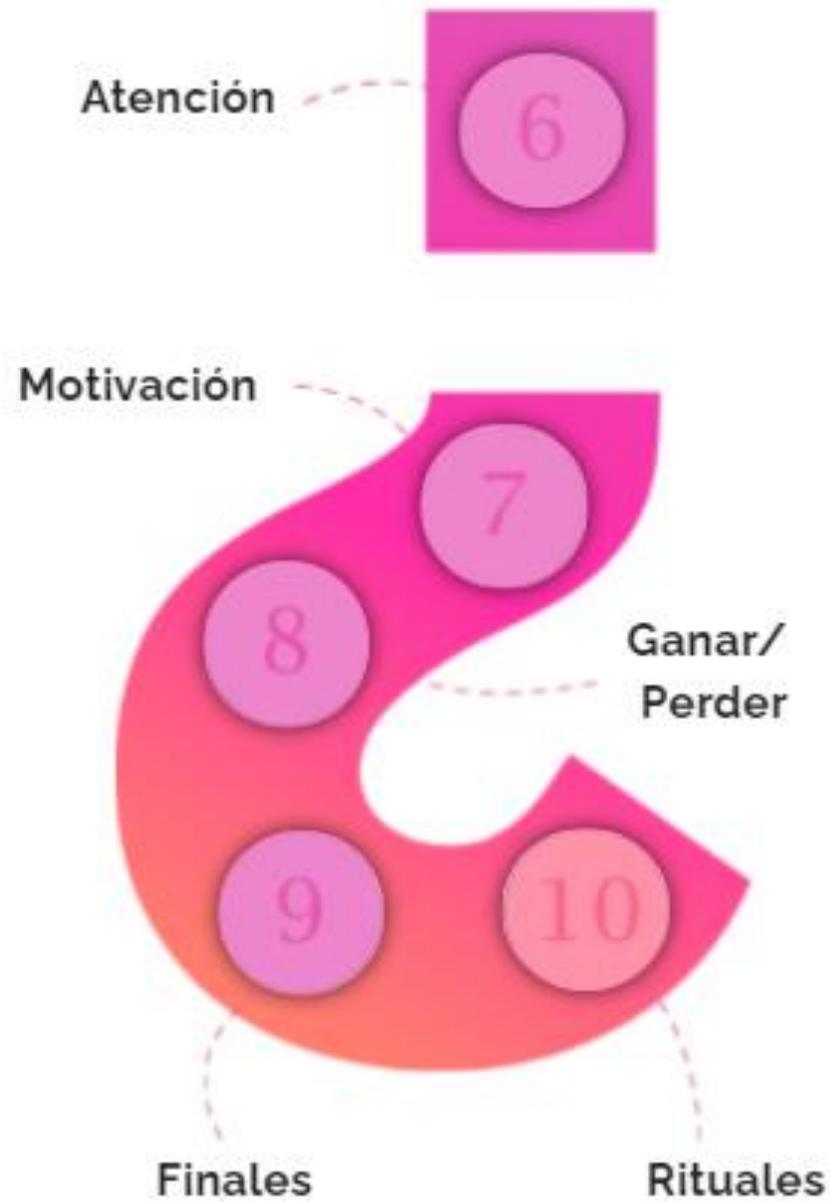
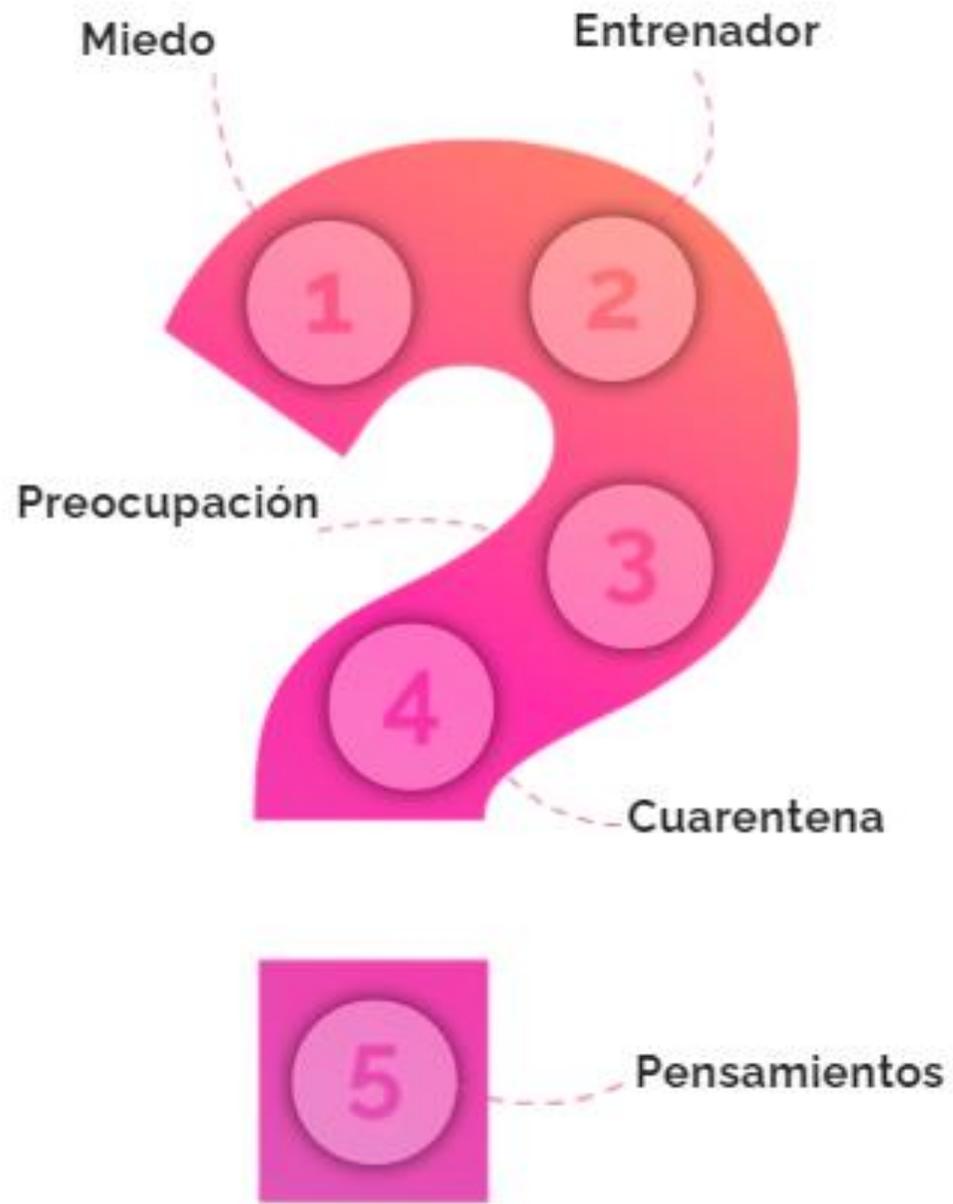
# EVOLUCIÓN



# Tiempo

---







# ¡Cuidado!

---

1. Ten cuidado con lo que piensas porque puedes sentirlo
2. Ten cuidado con lo que sientes porque puedes decirlo
3. Ten cuidado con lo que dices porque esto puede convertirse en tu realidad



# GANAR

Familia (Apoyo económico, moral, emocional)



Estado, País, Marcas (Apoyo económico)



Objetivos



Maestro –Entrenador- equipo multidisciplinario



Experiencia



%50 Deportista  
%50 Diversidad



Contrincantes



Árbitros (atención y concentración, descanso, experiencia, percepción)



Petos- empeineras -casco

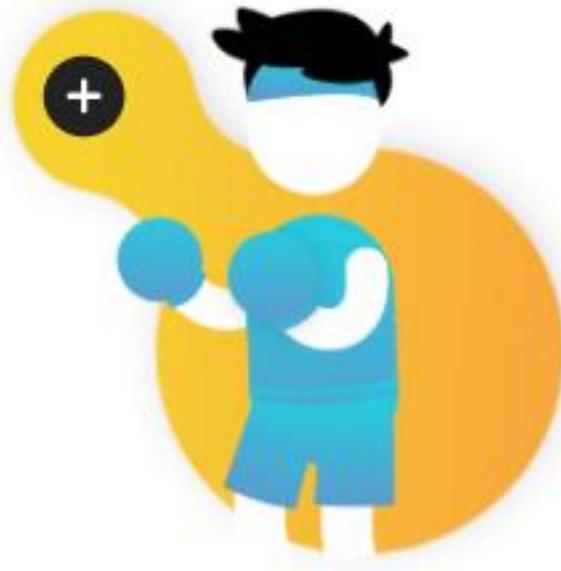


Ambiente (clima, horario)



# PERDER

¿Qué  
enseño  
sobre  
está  
palabra?



- ¿Qué perdió? ¿Qué perdiste?
- ¿Qué objetivos no se cumplieron? ¿Por qué? ¿Qué se logro?
- ¿Qué pienso de lo sucedido? ¿Qué piensa mi deportista de lo sucedido?
- ¿Qué hago al respecto? ¿Qué hace mi entreno?
- ¿Cómo se siente mi entreno? ¿Cómo me siento yo?



# PASADO



# FUTURO

## ANSIEDAD

IDENTIFICAR  
ERRORES



IDENTIFICAR  
EMOCIONES



Analizar nuestras  
respuestas emocionales  
ante ciertos contextos



MEJORAR



PLANEAR



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

LED. Gonzalo García Díaz Sandi



***“ Quien no controla el rio de sus pensamientos  
termina ahogado en un mar de emociones “***

**Daniel Habif**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

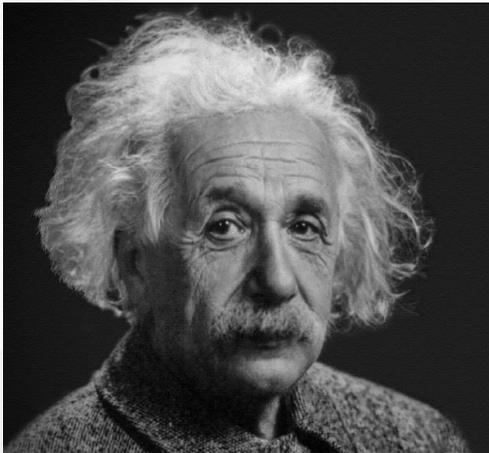
**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

LED. Gonzalo García Díaz Sandi

# 4. MOTIVACIÓN



***Los problemas a los que nos enfrentamos no pueden resolverse en el mismo nivel de pensamiento que teníamos cuando los creamos.***



Albert Einstein



**AUTOREALIZACIÓN**

**Morfogénesis**

**SOCIALIZACIÓN**

**SEGURIDAD**

**Homeostasis**

**FISIOLÓGICAS**



# Actitud y Respeto

- Predisposición hacia un acontecimiento adverso
- Todo cobra sentido si hay una razón



# ¿Vale la Pena?

- La respuesta le da el sentido a lo que vas a sacrificar, y será tu brújula cuando te pierdas



# 1. Equilibrio entre el Desafío y Habilidades



ATRÁS, AHORA Y ADELANTE

- La tarea debe de ser desafiante de modo tal que el sujeto sienta que tiene que darlo todo, pero a su vez debe tener las habilidades y creer que lograrlo es posible.



## 2. Metas Claras

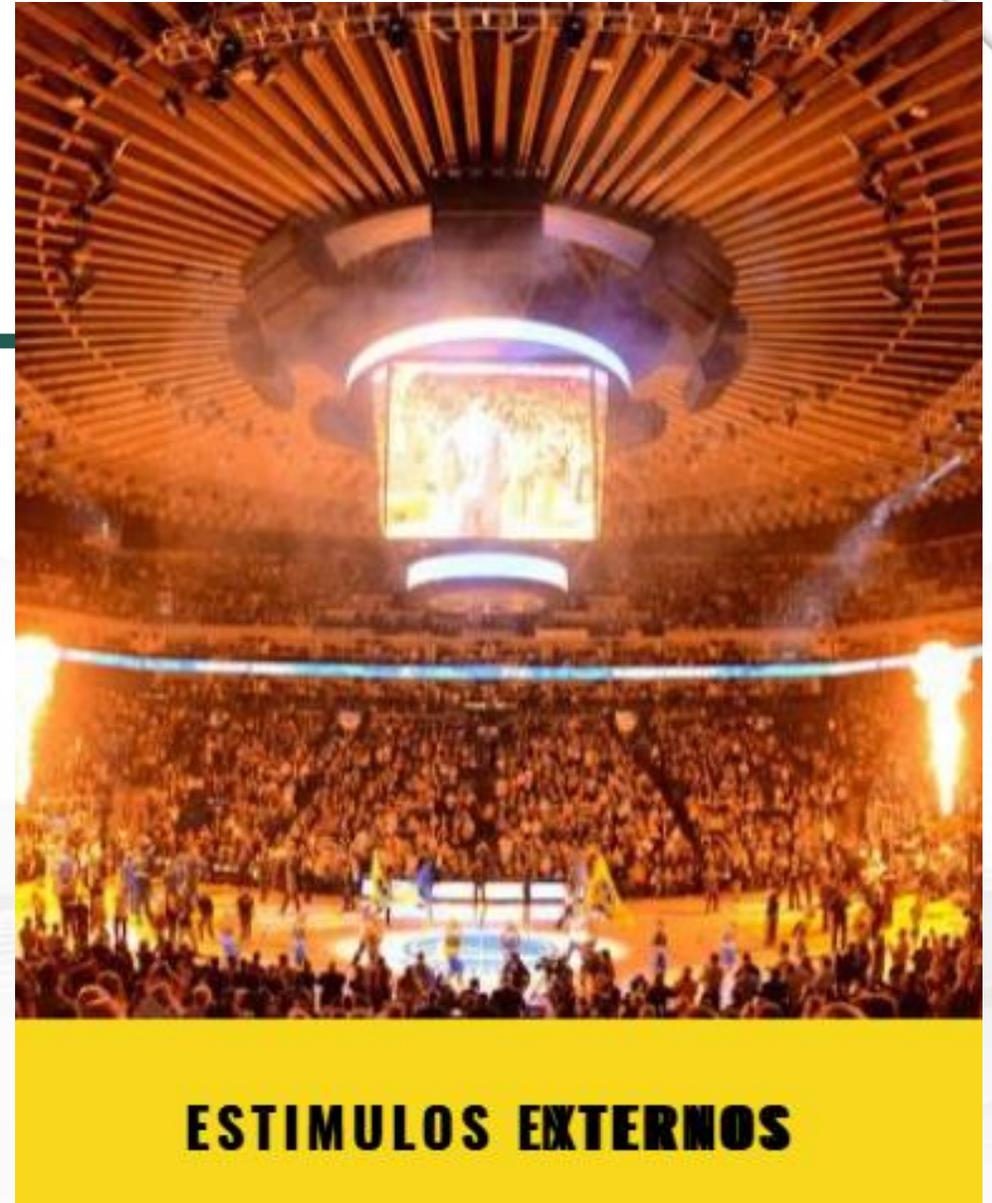


- Los objetivos logran que nos enfoquemos, que utilicemos nuestra imaginación y a su vez logra que soñemos. Tomar en cuenta lo mas relevante para alcanzarlo y que por ende nuestra atención este al 100% en la tarea y no en los distractores.



# Feedback no Ambiguo

- Fundamental un feedback constante que nos marque que todo marcha bien.
- Hablamos no solo de estímulos externos
  - Ejemplo: el resultado o el publico alentando
- Sino también interno
  - Ejemplo: tus movimientos, tus pensamientos, tus emociones



**ESTIMULOS EXTERNOS**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

**AHORA**



**PAZ**



**FELICIDAD**



**ESTADOS  
DE FLUJO**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

LED. Gonzalo García Díaz Sandi

# Objetivos – Atención y Concentración





# Objetivo de Resultados

---

1. ¿Cuál es el desafío?
2. ¿Qué habilidades requiere el desafío?
3. ¿Tengo las habilidades para enfrentar ese desafío?
4. ¿Qué pasos se deben de seguir previo a cumplir este objetivo?



# Objetivo de Procesos

---

1. Usar verbos como: Mejorar, encontrar, aplicar, comprender, analizar, evaluar, identificar, etc. (Utilizar taxonomía de Bloom)
2. Evitar utilizar palabras como (No, Si) (ejemplo: No tener miedo)
3. Evitar utilizar la palabra Ganar

# Atención y Concentración





Y no olviden

---

Una mente sana,  
 Una vida llena de  
Posibilidades



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



**CONADE**  
COMISIÓN NACIONAL DE  
CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

**CEDEM**  
CENTROS DEL DEPORTE ESCOLAR Y MUNICIPAL

LED. Gonzalo García Díaz Sandi