



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ
Instituto de Ciencias Sociales y Administración
Departamento de Ciencias Sociales
Maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz

**“Psicoterapia Humanista y Factores Psicológicos para la Ejecución
Deportiva en atletas universitarios de alto rendimiento. Un estudio de
caso”**

Tesina para obtener por el Grado de
Maestro en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz

Por

Aldo Orlando Nieto Payán

Director
Mtro. Jorge Ramón Lozano Martínez

Ciudad Juárez, Chihuahua

Junio, 2019

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE CIUDAD JUÁREZ
Instituto de Ciencias Sociales y Administración
Departamento de Ciencias Sociales
Maestría en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz



“Psicoterapia Humanista y Factores Psicológicos para la Ejecución Deportiva en atletas universitarios de alto rendimiento. Un estudio de caso”

Tesina para obtener por el Grado de
Maestro en Psicoterapia Humanista y Educación para la Paz

Por

Aldo Orlando Nieto Payán

Dirección

Mtro. Jorge Ramón Lozano Martínez

Comité Tutorial

Dra. María Nieves González Valles

Dra. Lucia Nereth Quintana Moye

Mtro. Francisco Antonio Calderón González

Ciudad Juárez, Chihuahua

Junio, 2019

**Psicoterapia Humanista y Factores Psicológicos para la Ejecución
Deportiva en atletas universitarios de alto rendimiento. Un estudio de
caso**

Por

Aldo Orlando Nieto Payán

Mtro. Jorge Ramón Lozano Martínez
Director de Tesina

SÍNODO

Dra. María Nieves González Valles
Presidente

Dra. Lucia Nereth Quintana Moye
Secretario

Mtro. Francisco Antonio Calderón González
Vocal

Título y Cédulas

Constancia de aprobación

Dedicatoria

A mis padres.

Agradecimientos

Agradezco primeramente a todos los maestros que fueron parte de mi formación durante la maestría, por estar entregados a su trabajo, por amarlo y hacer que también yo lo ame, por compartirme el conocimiento adquirido a lo largo de tantos años de experiencias. A la coordinación de la MPHEP por ayudarme cuando lo necesité y por reprenderme cuando fue necesario. A mis compañeros que me hicieron crecer como persona y siempre estuvieron ahí cuando lo necesité. A mis pacientes que se entregaron al proceso y gracias a ellos se realizó este trabajo. A mis padres que siempre me han apoyado sin importar qué decisión tome y sin importar qué les cueste. A Ivy por ser la luz que me guió a encontrar el camino cuándo me creí perdido. Y un agradecimiento especial a Joaquín y Vanessa que me apoyaron en una de las etapas más difíciles de mi vida, por brindarme un techo y aceptar que formara parte de su familia, infinitas gracias a cada uno de ustedes. Cada uno forma parte de este trabajo, cada uno colaboró para que esto fuera posible.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue analizar cómo la Psicoterapia Humanista influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva en atletas de alto rendimiento de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez. Se realizó un estudio de caso con dos participantes de 18 y 25 años de un equipo universitario de atletismo en los que se atendió de manera individual las problemáticas de su vida cotidiana que pudieran afectar su estado psicoemocional y su ejecución deportiva. Se apoyó en estudios documentales, sobre evaluaciones a grupos de deportistas antes y después de la intervención psicológica. Se aplicó el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) de Hernández y Mendo (2006) antes y después del proceso de acompañamiento. Los resultados obtenidos muestran un aumento en los factores que componen el IPED. Se concluye que el proceso de Psicoterapia Humanista influye de manera positiva en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva además del desarrollo de recursos que favorezcan su vida personal.

Palabras clave: Psicoterapia Humanista, rendimiento deportivo, atletas de alto rendimiento.

Abstract

The objective of this research was to analyse how humanist psychotherapy influences the fundamental psychological factors for the sporting performance in high performance athletes of the Autonomous University of Ciudad Juárez. A case study was carried out with two participants of 18 and 25 years of a university athletic team in which the problems of their daily life that could affect their psychoemotional state and their sporting performance were individually attended. It was supported by documentary studies, on evaluations to groups of athletes before and after the psychological intervention. The psychological Inventory of sports Execution (IPED) of Hernández and Mendo (2006) was applied before and after the accompanying process. The results show an increase in the factors that make up the IPED. It is concluded that the process of humanist psychotherapy influences in a positive way the psychological factors fundamental for the sport execution in addition to the development of resources that favor their personal life.

Key words: Humanist Psychotherapy, athletic performance, high performance athletes.

Tabla de contenido

Introducción	1
Humanismo y psicoterapia humanista.....	4
Rendimiento deportivo	7
Revisión del estado de la cuestión	8
Capítulo I. Metodología	10
Selección de participantes	10
Proceso. Sistematización y descripción de la intervención	11
Capítulo II. Resultados y Conclusiones	26
Resultados participante FM.....	26
Resultados participante RC	30
Análisis de eficiencia	33
Conclusiones	35
Recomendaciones	36
Referencias documentales	39
Anexos.....	41
Apéndices.....	42

Introducción

*Por más fuerte que sean mis piernas
es mi mente la que me convierte en un campeón.*
Ben Johnson

En el presente apartado se abordará el tema relacionado con el recorte presupuestal al deporte nacional y la disminución de apoyos a deportistas universitarios, así como también se hablará sobre la deserción tanto deportiva como académica que esto genera y el riesgo de aumento de síntomas como la ansiedad y/o estrés que dan pie a la aparición de la depresión. Se hablará sobre el alto rendimiento con fundamentos en la teoría de Dosil (2004), referente al equilibrio que hay entre el dominio corporal y psicológico. Esta investigación es un estudio de caso de un proceso de psicoterapia humanista con dos deportistas de alto desempeño. Su objetivo, fue analizar como la Psicoterapia Humanista con enfoque Gestalt influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva en atletas universitarios.

Según datos de la INEGI (2006) solo 8 de cada 100 alumnos que ingresan a la educación superior logra concluir sus estudios universitarios, esto representa alrededor de 290 mil casos de deserción escolar al año. Una de las principales causas para que esto se dé es la falta de recursos económicos. Cuando se presenta la imposibilidad de seguir continuando con sus estudios universitarios pueden hacerse presente el enojo, que puede llegar a convertirse en ansiedad y/o estrés para posteriormente convertirse en el peor de los casos en depresión. Los atletas universitarios se esfuerzan y se exigen para conseguir buenos resultados deportivo en gran medida para continuar recibiendo apoyos económicos por parte de la universidad para poder continuar con su preparación universitaria. Al tener un grado de exigencia tan alto los deportistas sufren sobrecargas tanto físicas como psicológicas que afectan en su rendimiento tanto deportivo como académico lo que conlleva a que disminuyan esos apoyos por parte de la universidad y de pie a deserción, así como a la frustración y enojo que puede convertirse si no es adecuadamente atendido en estrés y/o ansiedad.

Se considera importante indagar en la problemática que se genera en el país y dentro de las universidades ya que, debido al recorte presupuestal de 2015 a las instancias encargadas del deporte mexicano, se presentó una disminución de los apoyos económicos a deportistas, lo que provocó que muchos desertaran y optaran por otra fuente de ingreso que

no fuese el deporte. Al deslindarse de forma tajante y/o prematura del deporte después de años de práctica se pueden presentar síntomas de ansiedad y/o estrés lo que puede desencadenar que la depresión se haga presente. Los factores externos que se presentan en un deportista pueden llegar a generar los denominados problemas psicológicos, estos influyen en la generación de problemas de carácter psicológico como falta de seguridad, la confianza, ansiedad y nerviosismo lo que no les permiten obtener su mejor desempeño.

El alto rendimiento deportivo tiene como finalidad el éxito de los deportistas que lo practican. Este éxito se define en cuanto a mejora de marcas, consecución de primeros puestos o medallas en los diferentes campeonatos en los que se participa. De igual manera el alto rendimiento hace referencia al aprovechamiento de los recursos corporales y técnicos para conseguir maximizar el propio potencial y adquirir nuevas habilidades mediante el entrenamiento y con esto alcanzar un alto nivel competitivo.

Con fundamentos en la teoría de Dosil (2004) donde sus más sobresalientes aportes estriban en el entrenamiento mental, que hace uso de las habilidades psicológicas del deportista enmarcando el entrenamiento psicológico en unos niveles de asesoramiento específicos que apuntan concretamente a establecer un equilibrio perfecto entre el dominio corporal y el psicológico, característica indispensable de los mejores deportistas de alto rendimiento. Por lo tanto, surge la pregunta de investigación: ¿Cómo influye un proceso de Terapia Gestalt en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva?

Esta investigación es un estudio de caso de dos deportistas universitarias de alto desempeño en la disciplina de atletismo. El enfoque del presente proyecto es humanista, ya que es un acercamiento, que tiene como objetivo llevar al paciente a darse cuenta de su situación personal para tomar sus propias decisiones de manera independiente mediante la psicoterapia. Promueve el desarrollo personal, en una visión positiva de sus capacidades

Dentro del mundo deportivo donde el estar en contacto con el propio cuerpo es tan importante, se pretende mediante la intervención potenciar al nivel más alto posible los recursos tanto físicos como psicológicos con los que cuenta el sujeto para desarrollar al máximo sus capacidades atléticas y con esto ver reflejado un aumento en sus resultados deportivos. El objetivo general de este estudio fue analizar como la Psicoterapia Gestalt

influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva en deportistas universitarias de alto rendimiento, por tanto se trabajó con 2 sujetos a los cuales se les hizo una evaluación previa a las intervenciones aplicando el Inventario de Ejecución Deportiva para identificar los niveles de autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, el control atencional, el control visuo-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo, y el control actitudinal. El proceso se planeó con un estimado de diez a doce sesiones en concordancia con la normatividad de Suré a lo largo de la etapa preparatoria general que consta de cinco meses (agosto-diciembre) y la etapa competitiva que consta también de cinco meses (enero-mayo). Al finalizar con las intervenciones todo esto se analizó nuevamente para analizar como influyó la psicoterapia en los sujetos y en los aspectos antes mencionados.

La aportación que tendrá el presente estudio además de analizar la influencia de un proceso de acompañamiento psicoterapéutico humanista en el desempeño de deportistas de alto rendimiento, será ayudar a que los sujetos puedan aprovechar los recursos con los que ya cuenta y potencializarlos al máximo, así como también adquirir recursos nuevos que servirán para disminuir la ansiedad y el estrés que conllevara a bajar los índices de aparición de la depresión.

Objetivo General

- Analizar cómo la Psicoterapia Humanista con enfoque Gestalt influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva en atletas universitarios de alto rendimiento.

Objetivos específicos

- Acompañar en un proceso de Psicoterapia Humanista con enfoque Gestalt a dos atletas universitarios de alto rendimiento
- Identificar y describir los cambios después del acompañamiento y como el proceso Psicoterapéutico influyó en los factores psicológicos esenciales para la competición.

Humanismo y psicoterapia humanista

En el presente capítulo se abordará el humanismo y la psicoterapia humanista, se expondrán sus principios básicos y se hablará sobre la psicología humanista. También se hablará sobre el enfoque humanista y la terapia Gestalt. Se hablará sobre los conceptos de rendimiento deportivo y las consideraciones para identificar a atletas de alto rendimiento, así como las variables que mide el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) y, por último, se hablará sobre la población del estudio y las consideraciones éticas.

El humanismo, en el sentido amplio, significa valorar al ser humano y la condición humana. En este sentido, está relacionado con la generosidad, la compasión y la preocupación por la valoración de los atributos y las relaciones humanas. La psicología humanista tuvo su origen en la década de 1950, y su importancia aumentó significativamente en las décadas de los 60 y 70. Siendo una rama de la psicología y, más específicamente, de la psicoterapia, la psicología humanista surgió como una reacción al análisis exclusivamente realizado sobre el comportamiento. Teniendo como base el humanismo, la fenomenología, el existencialismo y la autonomía funcional, la psicología humanista enseña que el ser humano tiene en su interior un potencial de autorrealización (Castanedo y Mungía, 2012).

Como toda corriente psicológica, el humanismo no solo tiene una concepción teórica sobre lo que le rodea, sino que, partiendo de ese marco explicativo, crea métodos terapéuticos orientados a aliviar a sus clientes. Porque si, para el humanismo la persona que acude a un terapeuta no es un paciente, si no un cliente con el que se relacionara de igual a igual. Varias son las teorías surgidas de la psicología humanista, como la terapia centrada en la persona de Carl Rogers que dice que nadie sabe más del cliente que el cliente mismo (Gondra, 1981). También existen otras teorías no directamente humanistas, pero si inspiradas en este paradigma, tales como la terapia Gestalt y las que surgen de la psicología positiva. En la actualidad, el famoso coaching se alimenta directamente del humanismo. Entre los principios esenciales del humanismo están (Castanedo, et al., 2012):

- Mantener una actitud de comprensión hacia el cliente y su experiencia subjetiva.
- Respeto por los valores culturales del cliente y por su libertad de expresión.

- Explorar los problemas del cliente de forma auténtica y colaborativa, de manera que se le ayude a ganar conciencia sobre sí mismo y responsabilidad.
- Explorar las expectativas y metas del cliente, incluyendo lo que se espera obtener del proceso terapéutico.
- Estimular la motivación del cliente.
- Clarificar el rol de ayuda del terapeuta, sin interferir en la autodeterminación del cliente.
- Negociar un contrato que clarifique hacia donde quiere ir en la terapia.

La Psicoterapia Humanista-Gestalt trabaja con las experiencias presentes, el sentimiento proveniente de la complejidad de las situaciones y sus dificultades. La terapia tiene como objetivo, la conceptualización del proceso de tratamiento en curso. Se toman las sensaciones del presente inmediato de naturaleza orgánica, y se guía la conceptualización. Este conjunto de sensaciones es fuente de significados y permite al paciente, formar conceptos y referirse a ella (Castanedo, 2002; Perls, Hefferline & Goodman, 2003).

El enfoque humanista es un acercamiento, en psicoterapia, que tiene como objetivo llevar al paciente a tomar sus propias decisiones de manera independiente. Promueve el desarrollo personal, en una visión positiva de sus capacidades. Éste enfoque cree que cada ser humano es bueno y que se puede servir de esta base para tomar decisiones coherentes con sus valores y evitar así comportamientos violentos. También utiliza técnicas de desarrollo personal y terapia de grupo (Castanedo, et al., 2012).

La psicoterapia ofrece la oportunidad de identificar los factores que contribuyen a que las problemáticas se presenten para afrontar eficazmente las causas ya sean psicológicas, conductuales o situacionales. Ahora bien, con lo antes dicho y con la definición de alto rendimiento que hace referencia al aprovechamiento de los recursos corporales y técnicos para conseguir maximizar el propio potencial y adquirir nuevas habilidades mediante el entrenamiento para alcanzar un alto nivel competitivo, se considera que existe una relación causa-efecto donde la psicoterapia es la “causa” que deportivamente hablando, puede ayudar a identificar aquellos factores que impidan aprovechar los recursos del sujeto al máximo y

con esto el “efecto” con relación a lo antes dicho sería el hacer consciente estos factores que están impidiendo el máximo aprovechamiento para afrontarlos.

La psicoterapia humanista permite que se profundice en los propios conflictos personales, también permite hacer conscientes las problemáticas y ayuda a desarrollar los propios recursos para afrontarlas. El objetivo de la psicoterapia humanista es integrar todos y cada uno de los aspectos de la propia personalidad, esto con el fin de llegar a ser lo que realmente se es, en lugar de pretender ser algo que no se es o lo que te gustaría o debería ser. Es un proceso impulsado por la propia voluntad de ver y la propia voluntad de sanar. Es una oportunidad para que, de forma activa y responsable, se exploren los problemas que aparecen en la vida (Gómez, 2009).

En el mismo sentido la terapia Gestalt, creada por Fritz Perls, representa una fórmula novedosa y rompedora si se compara con las corrientes dominantes hasta la época, el psicoanálisis y el conductismo. A grandes rasgos la Terapia Gestalt es una propuesta fenomenológica. Se basa en lo tangible y en lo evidente. También en el mismo sentido los seres humanos somos un complejo orgánico que resulta más que la suma de las partes y que estamos condicionados por el medio en el que vivimos. Como organismos, estamos regidos por el principio de homeostasis o auto regulación orgánica. Esto se define como la capacidad de los seres vivos de mantener un equilibrio interno mediante la interacción e intercambio con el medio externo y los elementos que lo configuran. De aquí puede extraerse que la vida de los seres vivos se dirige al constante equilibrio y satisfacción de sus necesidades. Por ejemplo, la sensación orgánica de hambre indica una carencia y esta carencia es el inicio del desarrollo de una serie de mecanismos de satisfacción de tal necesidad que el entorno condicionará cómo y cuándo se satisface (Perls, et al., 2003).

Ahora bien, en el desarrollo evolutivo del individuo, el niño desarrolla una serie de estrategias vitales para satisfacer sus necesidades o entendido de otra forma, una serie de mecanismos vitales de supervivencia, que le permitirán satisfacer sus necesidades, interaccionando con el entorno, equilibrando, de esta forma, el desajuste producido por la necesidad presente. De esta forma, los mecanismos desarrollados para el reajuste, con los años van tornándose habituales y se convierten en patrones de la personalidad y del carácter

con los que uno se siente totalmente identificado. Dicho fenómeno provoca una estrechez de miras, de acciones, de sentimientos, de pensamiento y de consciencia, estableciendo un marco estratégico cerrado en lo que refiere a la satisfacción de las necesidades emergentes y en la satisfacción de la carencia. Esta estrechez de la consciencia se identifica como neurosis (Perls, et al. 2003).

Así, la auto regulación orgánica o el ajuste homeostático deja de hacerse orgánico y en consciencia, ajustándose a una respuesta automática a modo de cliché de respuesta, automático en muchos de los casos, con lo que el abanico de recursos que dispone la persona para su propia auto satisfacción y auto sustento quedan limitados. La persona deviene segada o incompleta en posibilidades, capacidades y de la totalidad de todos sus recursos inherentes, de ser completa, en pocas palabras. Este fenómeno genera las fronteras y límites del Ego el rango de experiencia se estrecha, se instaura la existencia en la denominada zona de confort y comodidad. Así la persona se estrecha, se hace pequeña, se limita y reduce sus recursos y la capacidad de mantenerse en un estado saludable, o sea, en equilibrio, con el medio. En consecuencia, el flujo natural de necesidad-satisfacción o expresado de otra forma, desequilibrio-equilibrio queda alterado. De esta forma, el ciclo de la experiencia Gestáltica se hace incompleto, permaneciendo en un estrato más profundo de la consciencia aquellas situaciones, que por falta de recursos no pueden ser atendidos ni resueltos (Perls, et al. 2003).

Rendimiento deportivo

La psicología define el rendimiento en general como la cantidad de trabajo resuelto correctamente por un individuo en un tiempo determinado, o como la cantidad y calidad de respuestas producidas. Por su parte Martin (2001), lo define como “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas. El concepto de rendimiento deportivo deriva de la palabra “paformer”, adoptada del idioma inglés y que significa cumplir o ejecutar. A su vez, este término viene de “parformance”, que en francés antiguo significa cumplimiento. De esta manera, podemos definir el rendimiento deportivo como una acción motriz, cuyas reglas las fija la institución deportiva, que permite a los sujetos expresar sus potencialidades físicas y mentales.

La idea de rendimiento deportivo, por lo tanto, está vinculada a los logros que consiguen o que pueden conseguir los deportistas. Para incrementar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar sus recursos al máximo. Aunque el estado físico y la técnica son aspectos primordiales en el rendimiento deportivo, también existen otros factores que inciden en él, como la psicología y la capacidad táctica. Un deportista de elite, de esta forma, trabaja en conjunto con preparadores físicos, directores técnicos y psicólogos, entre otros profesionales.

Una posible clasificación reducida de deportista del alto rendimiento está centrada en las clasificaciones oficiales que otorgan el Comité Olímpico Mexicano (deportistas con Ayudas al Deporte Olímpico –ADO-) y Consejo Superior de Deportes (deportistas de alto nivel). Algunos ejemplos son, haber sido campeón o subcampeón de México en el Campeonato Nacional de Primera Fuerza, tener una determinada clasificación en el ranking nacional e internacional. Otra posibilidad más amplia (no oficial), es la que podemos integrar tanto al deportista profesional (que vive económicamente de la práctica deportiva), semi-profesional (que parcialmente vive económicamente de la práctica deportiva) y el deporte base (jóvenes en etapa de desarrollo con proyección profesional). Una característica común a estos grupos de deportistas es la alta práctica deliberada (aproximadamente, de 2 a 6 horas diarias y de 5 a 7 días a la semana en función del deporte) que dedican a su actividad deportiva (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006).

Esto debe de suponer una minuciosa planificación de este trabajo, a la vez que una continuidad en el tiempo. Esta práctica racional y coherente, junto con el seguimiento de los aspectos psicológicos que acompañan e inciden en un correcto desarrollo del deportista (personalidad, habilidades psicológicas, hábitos saludables) contemplan el fomento de la salud y la calidad de vida del deportista, y el análisis, estudio y valoración de acontecimientos que son relevantes en el deporte (colegio, familia, amistades) y que obviamente, aportan tanto en su vertiente deportiva como humana (Roffé y Bracco, 2003).

Además, en el deporte profesional y semi-profesional, la meta inmediata es la obtención de resultados y lograr vencer a otros. Para ello, los objetivos se centran en el bienestar psicológico del deportista y el aumento del rendimiento deportivo, partiendo de la

premisa básica de que el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como “parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico” (Buceta, 1998).

Revisión del estado de la cuestión

AUTOR	AÑO	TITULO
Arruza-Gabilondo, J., González-Rodríguez, M., Arribas-Galarraga, S., y Telletxea-Artzamendi	2013	Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextos deportivo/competitivos
Álvarez-Falco C	2013	Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso
José Carlos Jaenes Sánchez, José Carmona Márquez	2011	Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica
Álvarez, O., Castillo, I. y Falcó, C	2010	Estilos de liderazgo en la selección española de taekwondo
Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S.	2005	Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas
Gimeno, F., Buceta, J. M., y PérezLlantada, M. C.	1999	El cuestionario Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo

Capítulo I. Metodología

Selección de participantes

La presente investigación es un estudio de caso de una muestra no probabilística de casos-tipo en el que se describe la situación psico emocional de atletas de alto rendimiento que cursan un nivel universitario y se busca profundizar la influencia que tienen los factores psicoemocionales esenciales para la ejecución deportiva

Un estudio de caso es según Stake R. (1999), una metodología de investigación que se utiliza para conocer un caso en particular ya que el foco está puesto sobre la unicidad del caso. En el presente trabajo se busca profundizar y comprender mejor como se desenvuelven los atletas de alto rendimiento en su vida cotidiana dentro y fuera de la competición para determinar como influyen los denominados factores psicológicos en su desempeño de día a día. Se realizó una elección con conveniencia Hernandez Sampieri (et. al. 2006) ya que no contamos con un listado completo de todos los individuos que conforman la población y por lo tanto no conocemos la probabilidad de que cada individuo sea seleccionado para la muestra. La principal consecuencia de la falta de información del grupo es que no podemos generalizar los resultados con precisión.

Según Hernández Sampieri, Collado y Luci (2006) en las muestras homogéneas, las unidades a seleccionar poseen un mismo perfil o características, o bien, comparten rasgos similares. Su propósito es centrarse en el tema a investigar o resaltar situaciones, procesos o episodios en un grupo social. Las muestras homogéneas se usan también para integrar grupos en experimentos y cuasi experimentos, donde se procura que los sujetos sean similares en variables tales como edad, género o inteligencia, de manera que los resultados o efectos no obedezcan a diferencias individuales, sino a las condiciones a las que fueron sometidos. También señala que en ciertos estudios es necesaria la opinión de individuos expertos en un tema. Argumenta que estas muestras son frecuentes en estudios cualitativos y exploratorios para generar hipótesis más precisas o la materia prima del diseño de cuestionarios. Por lo tanto, los participantes de este estudio son participantes voluntarios y expertos en el tema estudiado y dado que poseen características similares conforman una muestra homogénea.

El primer paso del procedimiento de selección de los participantes de este estudio consistió en lanzar una convocatoria a participar de manera voluntaria, una vez obtenida la respuesta de los interesados, se concretó la muestra con la que se iba a trabajar, después se solicitó autorización mediante la firma de carta de consentimiento informado (Ver Anexo I), primeramente, al entrenador del equipo representativo de atletismo de la UACJ y luego a los participantes para realizar la intervención. Dentro del estudio participaron dos deportistas con edades comprendidas entre los 18 y 25 años del sexo femenino de la disciplina de atletismo perteneciente al equipo representativo de atletismo de la UACJ. Con lo referente a los criterios de inclusión, exclusión y selección de los participantes, quien determinó que participes formarían parte del proyecto de investigación, fue el propio entrenador, ya que se consideró que él tiene un mejor y más amplio conocimiento de cómo los deportistas se desenvuelven dentro de la competición y con esto se seleccionó a aquellos quienes se consideró les serviría más el proceso de acompañamiento.

Supuesto de la investigación

Esta investigación se basa en el supuesto de que la psicoterapia humanista con enfoque Gestalt influye de manera positiva e incrementará los recursos en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva.

Proceso. Sistematización y descripción de la intervención

La intervención se planeó en un estimado de diez a doce sesiones, se atendió en cada sesión la situación presente en el paciente, esto para dar entrada a la apertura, establecer rapport y confianza en las primeras sesiones para después atender las situaciones de mayor importancia y de mayor dificultad de compartición. A continuación, se presenta una síntesis de cada una de las intervenciones haciendo énfasis en lo que se aprendió en la sesión, el darse cuenta durante la misma y lo que se hará de ahora en adelante con eso.

Sujeto FM

Sesión / Problemática-Diagnóstico

Sesión	Problemática Diagnostico
1	Motivación
2	Malestar al encontrarse con palomilla
3	Conflictos con compañeros de vivienda
4	Cansancio en piernas
5	Lesión en pierna
6	Sensación de malestar general
7	Manejo de situaciones que generan malestar
8	Molestia con compañera de vivienda
9	Fallecimiento de abuela
10	Despido de abuela
11	Propia responsabilidad
12	Cierre del proceso

Sesión	¿Qué aprendiste?	¿De qué te das cuenta?	¿Qué vas a hacer con eso?
1	Que tengo ganas de que funcione	Que tengo ganas de que me sirva	Puedo trabajar todo, lo que sea
2	Respirar para relajar	Que las terapias son “chidas”	Pedir ayuda cuando lo requiera
3	Que cada quien su vida	Que hay que vivir y dejar vivir	Hablar con amigos desde lo que siento
4	Que quiero solucionar mis dolores y hablar con entrenador sin miedo.	Que todo tiene solución	Intentar encontrar solución a cosas.
5	Que hay prioridades (familia)	Como hacerle caso a mi cuerpo, saber lo que necesito.	Respirar y encontrar posibles problemas conmigo y con mi cuerpo
6	Que no se que pasa conmigo cuando estoy en mis días	Que me meto en mi burbuja para tranquilizarme	Seguir haciendo lo que hago porque es bueno para mí.
7	Aprendí a respirar y a dejar pasar las cosas	Que quiero superar a ex pareja. Ignorar comentarios malos y entrenar fuerte.	Respirar
8	Ir mas allá del ¿Por qué?, no tomarme las cosas personales.		Aplicarlo en todos los ámbitos posibles
9	Que soy rara porque no me emociona irme a España.	Que necesitaba sacar eso que traía	Buscar y ver videos sobre los sueños y tomorrowland.

10	Que me conozco, que estoy segura de mis decisiones, y que estoy tranquila.	Que estoy empezando duelo con Claudio	Continuar haciendo lo que hago
11	Lo que siento de los demás es mío, hay que hacer cambios, prioridades, concentrarme en mí.	De que hecho la culpa sin ver que culpa tengo yo.	Cuando algo me molesta ver que pasa conmigo.
12	Vi el proceso de como llegue y como me voy y si logre los objetivos.	El cambio siempre estuvo en mí, que yo quisiera.	Practicarlo y mejorarlo todo lo que pueda.

Sesión 1: Se habló sobre el motivo de consulta. Se establecieron los objetivos del proceso. Ella quería sentirse motivada y sentirse mejor en el ámbito deportivo como mental ya que para ella va de la mano. En esta sesión la participante llegó con el deseo de que el proceso le ayudara y/o sirviera para cumplir con sus objetivos y se fue con la certeza de que podría trabajar cualquier cosa y por ende darle un significado y encontrar una posible respuesta a la situación presente. Lo anterior podría influir en la autoconfianza (AC), ya que hace referencia a la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir, supone creer, que el éxito se va a producir.

Sesión 2: Se realizó un ejercicio de asimilación de proyecciones (Perls et al., 2003; Naranjo, 2006) con palomilla. Al inicio de la sesión comentó que le genera un asco y temor incontrolable a la hora de estar frente al insecto. Esto con el fin de fomentar el darse cuenta en cuanto a que tanto de sí misma está presente en los demás. En esta sesión la participante llegó sintiéndose frustrada al no poder controlar su sentir al estar en contacto con la palomilla. Al término de la sesión se fue analizando las opciones que se tienen al encontrarse en esta situación nuevamente, tales como pedir ayuda y respirar para relajarse para con esto examinar las opciones que se tienen en el momento. Lo anterior podría tener un impacto en el desarrollo del control de afrontamiento positivo (CAP), que es entendido como ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Sesión 3: Se trabajaron límites con una situación con sus amigas cercanas. Esto con el objetivo de ayudar a fomentar el respeto personal y hacia los demás, buscar el darse cuenta de que cada quien es responsable de sus acciones. También el buscar compartirse desde un lenguaje Yo para expresar el sentimiento de la situación presente. Al inicio de la sesión la

participante llegó comentando el conflicto que se genera en ella debido a que algunas de las acciones que su grupo de amigas realiza no son correctas para ella. Al término de la sesión la participante elaboró una estrategia para entablar el dialogo con sus amigas desde el Yo. También comento “cada quien su vida” y “hay que vivir y dejar vivir” haciendo referencia a que se estableció un límite entre lo que es propio y lo que no lo es. Lo anterior podría influir en el control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.

Sesión 4: Se realizó el ejercicio de silla vacía (Perls, 1975) en el cual se entabló un dialogo con su dolor de piernas para saber el por qué y el para que estaba presente ese dolor. Esto con el objetivo de generar la escucha interna y atender las peticiones que hace el cuerpo. Al inicio de esta sesión la participante dijo sentirse frustrada al no encontrar solución a la problemática presente ya que toda acción que se había tomado para resolver el conflicto no había funcionado. Al término de la sesión la participante se fue haciendo consciente que si quería resolver la problemática y que había que explorar más opciones ya que “todo tiene solución”, solo hay que intentarlo. Lo anterior podría tener un impacto en el desarrollo del control visuo-imaginativo (CVI), que es entendido como la capacidad de imaginar e identificar modelos, y de ver las cosas de distintas maneras. “ver hacia adelante”.

Sesión 5: Se trabajó con la lesión de su pierna izquierda. Se buscaron aspectos positivos de que esto suceda; se encontró que podría descansar para avanzar en la escuela y la tesis y concluyo con preguntarle al cuerpo que necesita. Al inicio de la sesión la participante comentó sentirse molesta y desanimada debido a que no podría entrenar en un par de semanas. Al cierre de la sesión se fue diciendo que el descanso le sentaría bien y con esto podría concentrar toda su atención en otros aspectos de su vida, como la familia, la escuela y también concentrarse en su recuperación. Lo anterior podría influir en el control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente y buscar apoyos. También en el control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada

subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles. Y por último en el control visuo-imaginativo (CVI), que es entendido como la capacidad de imaginar e identificar modelos, y de ver las cosas de distintas maneras. “ver hacia adelante”.

Sesión 6: Se realizó un ejercicio de polaridades para ayudar al darse cuenta de cómo es que actúa (Castanedo, 2002). El cómo se vive y como se siente siendo aislada (que se tomó como estar enojada) y como es ser y sentirse feliz. Al inicio de la sesión la participante expresó sentirse fastidiada ya que cuando estaba en “sus días” todo le molesta y opta por “encerrarse en su burbuja” como ella lo definió, esto con el fin de no tener contacto con el ambiente. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que se mete en “su burbuja” para tranquilizarse y por ende lo seguirá haciendo ya que consideró que en el momento es lo mejor para ella. Lo anterior podría tener un impacto en el nivel motivacional (NM), que hace referencia a lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Sesión 7: Se realizó un ejercicio denominado “aceptar la sensación” de Yontef (1995), con el objetivo de reconocer el cómo los estímulos externos generan malestar en sí misma y el cómo aprender a manejarlos. Al inicio de la sesión la participante llegó sintiendo malestar por comentarios que hizo su expareja. Al término de la sesión se fue con la idea clara de dejar la relación atrás y concentrarse en el entrenamiento. Lo anterior podría influir en el control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.

Sesión 8: Se trabajó el conflicto interno que se genera en ella por el desorden que hace su compañera de departamento. Esto con el fin de buscar posibilidades de confrontar de una manera sana y conseguir llegar a acuerdos, así como establecer límites. Al inicio de la sesión la participante llegó expresando un malestar referido al comportamiento de su compañera de departamento, “deja todo abierto” y “no cierra las puertas ni envases”, “deja todo tirado” y “toma mis cosas y no las deja en su lugar” expresó. Al término de la sesión la

participante se fue con la idea de ir más allá del ¿Por qué?, haciendo referencia a darle una explicación a la conducta de su compañera, el no tomarse las cosas personales y cerró la sesión con el deseo de aplicarlo en todos los ámbitos posibles. Lo anterior podría tener un impacto en el desarrollo del control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.

Sesión 9: Se habló de lo que se hizo en vacaciones y el fallecimiento de la abuela. Esto con el fin de que “sacara lo que traía” como ella lo manejo, después de no asistir a la sesión anterior debido a la atención de la situación familiar. Al inicio de la sesión la participante llegó sintiéndose triste y con el deseo de hablar sobre todo lo que pasó en el funeral de la abuela, ya que argumentó que el espacio de psicoterapia era el único lugar donde se sentía cómoda hablando de ello. Al término de la sesión se fue más “tranquila” como ella lo refirió ya que había “sacado lo que traía dentro”. Lo anterior podría influir en el nivel motivacional (NM), ya que hace referencia a lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía y también influye en el control actitudinal (CACT), que refiere al control sobre las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo deportiva, educativas, sociales, laborales, etcétera.

Sesión 10: Se realizó silla vacía con abuela (Perls, 1975). Se abordó el sentimiento que se ha tenido a lo largo del duelo. Se trató la relación actual con la pareja y se abordó el que hacer para atender sus necesidades presentes. Al inicio de la sesión, la participante llegó hablando sobre el cómo se desarrolló el duelo generado por la muerte de la abuela en el ámbito familiar, también habló sobre el duelo que estaba viviendo con su expareja. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que estaba contenta y conforme con las decisiones que había tomado en cuanto a la culminación de su relación de pareja. También se fue con la idea de continuar promoviendo esas decisiones y acciones. Lo anterior podría tener un impacto en el control visuo-imaginativo (CVI), que es entendido como la capacidad de imaginar e identificar modelos, y de ver las cosas de distintas maneras. “ver hacia adelante”. Y también en el control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende

como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Sesión 11: Se trabajó la responsabilidad de ella para con las demás personas. Se habló sobre el propio sentir en determinadas situaciones y el ver que pasa consigo misma antes de ver qué pasa con los demás. Esto con el fin de sentirse y evaluar desde que sentimiento se expresa para con los demás. Al inicio de la sesión la participante llegó expresando el malestar que le ocasionaban las acciones sin sentido de los demás. Al final de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que por lo general pone la culpa en los demás sin antes ver qué culpa se tiene, también se fue aprendiendo que lo que se siente en relación con los demás, es propio, que había que hacer cambios y darles mayor importancia a las prioridades, en este caso el concentrarse en sí misma. Lo anterior podría influir en el desarrollo del control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles y también en el desarrollo del control actitudinal (CACT), que refiere al control sobre las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo deportiva, educativas, sociales, laborales, etcétera.

Sesión 12: Se cerró el proceso. Se hizo una comparación del antes y después del proceso con el objetivo de identificar cambios desde el inicio del proceso hasta el término de este. También se abordó lo que aprendió durante el proceso, lo que se lleva de este y que se hará de ahora en adelante con todo esto. Al inicio de la sesión la participante llegó entusiasmada por la terminación del proceso y se fue con la certeza de que si había cumplido los objetivos establecidos al inicio del proceso. Se fue dándose cuenta de que el cambio siempre estuvo en sí misma, solo necesitaba el deseo de querer hacerlo realmente. También se fue con la idea de seguir practicando lo aprendido para mejorarlo todo lo que se pueda. Lo anterior podría tener un impacto en el control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Sujeto RC

Sesión	Problemática Diagnostico
1	Inseguridad
2	Cerrarse al contacto
3	Nerviosismo
4	Frustración por lesión
5	Sentir la sensación
6	Situación escolar
7	Fantasía en competencia
8	Inseguridad
9	Lesión presente
10	Cierre del proceso

Sesión	¿Qué aprendiste?	¿De que te das cuenta?	¿Qué vas a hacer con eso?
1	A fortalecer lo que ya se		
2	Darle confianza al terapeuta	Que soy muy selectiva	Seguir siendo selectiva
3	Identificar murciélagos feos	Soy muy nerviosa	
4	Que soy desesperada	Todo lleva un proceso y por algo pasan las cosas	No adelantarme a las cosas
5	A no tomarme las cosas tan a pecho		
6	Que soy responsable	En ciertas cosas soy responsable y en otras no	Ser responsable
7	Que me siento feliz con lo que estoy haciendo	Que he mejorado mucho en la confianza	
8	Aprendí que la confianza me ayuda si yo quiero	Aprendí que la confianza me ayuda si yo quiero	Seguir igual, avanzando.
9	Que me gusta bastante lo que hago	He tratado de ir escalón por escalón, paso a paso.	Seguir igual, crérmela, creer en el trabajo que se está haciendo.
10	Yo controlo mis pensamientos	Que soy muy fuerte	Seguir como estoy ahora

Sesión 1: Se habló sobre el motivo de consulta y se establecieron objetivos del proceso. Se acordó trabajar la confianza dentro de la pista de Atletismo ya que expresó sentir inseguridad a la hora de estar a punto de iniciar una carrera. Al inicio de la sesión la participante refirió sentirse insegura a la hora de la competencia y en los chequeos a final de mes. Al término de la sesión la participante se fue haciendo consiente que había que trabajar en lo que ya sabía y que olvidaba en ocasiones. Lo anterior podría tener un impacto en la autoconfianza (AC), que hace referencia a la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir, supone creer, que el éxito se va a producir y también en el control actitudinal (CACT), que refiere al control sobre las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo deportiva, educativas, sociales, laborales, etcétera.

Sesión 2: Se habló de su semana dentro del entrenamiento y se trabajó en buscar los aspectos positivos de ser como es, ser “cerrada”, el pensar cómo piensa y actuar como actúa. También comentó que ser cerrada es ser selectiva y está contenta con eso. Al inicio de la sesión la participante dijo que el ser “cerrada” le impedía relacionarse con las demás personas, tanto compañeros de equipo como compañeros académicos. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que el ser “cerrada” es ser selectiva y que es ella quien decide con que personas relacionarse y con cuales no, también se fue aprendiendo a darle confianza al terapeuta y con la idea de seguir siendo selectiva. Lo anterior podría influir en el desarrollo del control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.

Sesión 3: Se trabajó con silla vacía (Perls; 1975) el diálogo entre la parte nerviosa que se presenta justo antes de alguna competencia y que está también presente en las evaluaciones deportivas mensuales y la parte que no siente nervios. El nerviosismo estaba presente en su estómago en forma de murciélagos grandes y feos. Se entabló el dialogo con estos y se llegó a un acuerdo. Al inicio de la sesión la participante llegó diciendo que siempre se presentaban estos nervios justo a la hora de iniciar la competición, estos nervios se hacían presentes en su cuerpo mediante un dolor de panza, como si muchos murciélagos volaran dentro sin control. Al término de la sesión la participante se fue haciendo consciente que era muy nerviosa, no

solo para la competición, sino para muchas otras situaciones de su vida. También refirió que los nervios estaban presentes para obligarla a competir bien, “son ellos los que hacen que me esfuerce al máximo” dijo, están ahí para que no olvide todo lo que he entrenado y que valga la pena tanto esfuerzo. Lo anterior podría tener un impacto en el nivel motivacional (NM), que hace referencia a lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía y también en el control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Sesión 4: Se habló sobre la frustración que tiene debido a una lesión que se le estaba presentando y comentó que la frustración era muy grande debido a que esta situación se viene repitiendo desde hace años. Se habló sobre las cosas que se podrían hacer diferentes para que esto ya no sucediera. Al inicio de la sesión la participante refirió sentirse frustrada por la situación en la que se encontraba. Al término de la sesión la participante se fue aceptando su desesperación y dándose cuenta de que todo lleva un proceso y que por algo pasan las cosas, también se fue con la idea de no adelantarse a las cosas. Lo anterior puede influir en el desarrollo del control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Sesión 5: Se realizó un ejercicio denominado “aceptar la sensación” de Yontef (1995), y se basa en el cómo reaccionar ante comentarios o situaciones que generan malestar. Esto debido a que se hacen comentarios durante el entrenamiento que tienen un impacto no positivo en la paciente. Esto con el objetivo de reconocer el cómo genera malestar en sí y el cómo aprender a manejarlo. Al inicio de la sesión la participante llegó sintiendo malestar por comentarios que se le hacen durante el entrenamiento. Al término de la sesión se fue con la idea clara de no tomarse los comentarios, solo quedarse con lo positivo y concentrarse en el entrenamiento. Lo anterior podría influir en el control atencional (CAT), que refiere a la

concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles.

Sesión 6: Se habló sobre una situación escolar presente en el momento. Se afirmó la responsabilidad que conlleva el hacer o no hacer y lo que esto desencadena. Lo anterior con el objetivo referente al cuidado personal antes y después del entrenamiento, al no atender malestares pequeños pueden convertirse en lesiones graves. Al inicio de la sesión la participante dijo sentirse frustrada ya que probablemente reprobaría una materia. Al término de la sesión la participante se fue haciéndose responsable de lo que pasaba y explorando opciones para salvar la materia. Se fue aprendiendo que en determinadas situaciones es responsable y en otras no. Lo anterior podría tener un impacto en el desarrollo del control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos. También tiene un impacto en el control de afrontamiento negativo (CAN), que es entendido como el control para encarar la adversidad como una amenaza o daño personal y en el nivel motivacional (NM), que hace referencia a lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía.

Sesión 7: Se realizó un ejercicio de fantasía dirigida en una competencia (Castanedo, 2003). Se exploró la sensación presente en cada una de las etapas de la carrera, con el fin de simular el sentir de una verdadera competencia y fomentar el darse cuenta del progreso del proceso. Se habló sobre como la confianza ha ido en aumento a lo largo del proceso y el que hacer para seguir fortaleciéndola. Al inicio de la sesión la participante se mostró tranquila y con disposición al trabajo. Al final de la sesión la participante se fue sintiéndose feliz con lo que estaba haciendo en el proceso, también se fue dándose cuenta de que había mejorado mucho a lo largo del proceso. Lo anterior puede influir en la autoconfianza (AC), que hace referencia a la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir, supone creer, que el éxito se va a producir. El control de afrontamiento negativo (CAN), es el control para encarar la adversidad como una amenaza o daño personal. El

control atencional (CAT), que refiere a la concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles. Y por último en el control visuo-imaginativo (CVI), que es entendido como la capacidad de imaginar e identificar modelos, y de ver las cosas de distintas maneras. “ver hacia adelante”.

Sesión 8: Se habló sobre un pequeño desgarre que se le presenta a una semana del Nacional Universitario. Se abordó el tema de los recursos con los cuales se cuenta para sobrellevar la situación. Se habló sobre los temas que con anterioridad le generaban conflicto y el cómo eso hoy es diferente tanto en su vida personal como deportiva. Al inicio de la sesión la participante refirió sentirse un tanto frustrada por la lesión que se le presentaba justo una semana antes de la competencia. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta del progreso en los objetivos del proceso. Y se fue con la idea de seguir igual, “avanzando”, refirió. Lo anterior podría tener impacto en el progreso del control actitudinal (CACT), que refiere al control sobre las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo deportiva, educativas, sociales, laborales, etcétera.

Sesión 9: Se habló durante la sesión la experiencia que se tuvo en el nacional universitario con la lesión presente. También se abordó el propio sentir en cuanto a los resultados obtenidos ya que obtuvo dos medallas nacionales, una plata y un bronce. Se tocó el tema de la lesión y los planes a seguir para salir de ella y concentrarse en la preparación para el nacional de primera fuerza y el mundial universitario. Al inicio de la sesión la participante se mostró contenta con los resultados del proceso. Al término de la sesión se fue aprendiendo que le gusta bastante lo que hace y dándose cuenta de que va subiendo escalón por escalón, “ir paso a paso”. Se fue con la idea de seguir igual, “creérmela”, confiar en el trabajo que se está haciendo, tanto en el espacio de acompañamiento psicoterapéutico como en la pista de atletismo.

Sesión 10: Se cerró el proceso. Se hizo una comparación del antes y después del proceso con el objetivo de identificar cambios desde el inicio del proceso hasta el término de este. También se abordó lo que aprendió durante el proceso, lo que se lleva de este y que se

hará de ahora en adelante con todo esto. Al inicio de la sesión la participante llegó un poco triste por la terminación del proceso y se fue con la certeza de que si había cumplido los objetivos establecidos al inicio del proceso. También se fue aprendiendo que es ella quien controla los propios pensamientos, se fue dándose cuenta de su propia fortaleza y con la idea de seguir igual y mejorando. Lo anterior podría tener un impacto en el control de afrontamiento positivo (CAP), que se entiende como el ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos.

Técnicas y procedimientos de recolección y análisis de datos

El método de recolección de datos utilizado en la presente investigación fue mediante la observación, ya que según (Sampieri, 2006, p.591) debemos observar todo lo que consideremos pertinente, el formato que se utilizó fue mediante anotaciones y videgrabaciones a propio juicio del investigador. Conforme avanza la inducción, podemos ir generando listados de elementos que no podemos dejar fuera y unidades que deben analizarse. Otro caso sería el de evaluar cómo se atiende a los clientes, después de observar con profundidad el ambiente y varios casos; de este modo, podemos determinar cuestiones en las cuales nos tenemos que enfocar: condición en que llega el cliente (malhumorado, contento, muy enojado, tranquilo, etc.), quien(es) lo recibe(n), quien o quienes lo atienden, como lo tratan (con cortesía, de forma grosera, con indiferencia) que estrategias utilizan para proporcionarle servicio, etc. El planteamiento del problema (y su evolución), ciertamente nos ayuda a particularizar las observaciones. Día con día, el investigador decide que es conveniente observar o que otras formas de recolección de los datos es necesario aplicar para obtener más datos, pero siempre con la mente abierta a nuevas unidades y temáticas; es por ello por lo que la investigación cualitativa es inductiva.

Lo anterior se realizó mediante una participación completa ya que según (Sampieri, 2006, p.596) el investigador de participación completa está completamente integrado en la población de estudio de antemano (es decir, él o ella ya es un miembro de la población particular estudiada), y el investigador es quien recolecta la información por medio de

documentos individuales que se fueron generando a lo largo de las sesiones, tales como la historia clínica, escala de la felicidad y los cierres de sesiones individuales donde se toma registro de preguntas como; ¿Qué aprendiste hoy?, ¿De qué te das cuenta? y ¿Qué vas a hacer con eso de ahora en adelante?.

El instrumento que se utilizó es el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) diseñado por Hernández Mendo en el año 2006. Este consta de 42 ítems que evalúan la autoconfianza (AC), que hace referencia a la creencia de que puedo realizar satisfactoriamente una conducta deseada. Es decir, supone creer, que el éxito se va a producir. El control de afrontamiento negativo (CAN), es el control para encarar la adversidad como una amenaza o daño personal. El control atencional (CAT), concentración selectiva en un aspecto discreto de la información, ya sea considerada subjetiva u objetiva, mientras que se ignoran otros aspectos perceptibles. El control visuo-imaginativo (CVI), entendido como la capacidad de imaginar e identificar modelos, y de ver las cosas de distintas maneras. “ver hacia adelante”. El nivel motivacional (NM), es lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía. El control de afrontamiento positivo (CAP), ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente, buscar apoyos. Y por último el control actitudinal (CACT), refiere al control sobre las disposiciones de ánimo manifestadas de algún modo para realizar ciertas actividades, ya sean de tipo deportiva, educativas, sociales, laborales, etcétera.

Según los resultados del estudio “Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión” el IPED puede constituir un instrumento de gran utilidad, tanto para su uso en investigación como para el trabajo con deportistas. Esta escala permite realizar una evaluación de todas las habilidades psicológicas necesarias para el rendimiento deportivo, mostrando los puntos más fuertes auto-percibidos de un deportista o de todo un equipo y aquellos más débiles. De esta manera, permite realizar una planificación de un programa de entrenamiento psicológico para enseñar, desarrollar y potenciar estas habilidades, e ir evaluando el proceso de este.

La información recolectada se analizó mediante análisis de contenido ya que según (Sampieri, 2006, p.356) y de acuerdo con la definición clásica de Berelson (1971), el análisis de contenido es una técnica para estudiar y analizar la comunicación de una manera objetiva sistemática y cuantitativa. Por otra parte, Krippendorff (1980) extiende la definición del análisis de contenido a un método de investigación para hacer inferencias validas y confiables de datos con respecto a su contexto. Resulta una técnica muy útil para analizar los procesos de comunicación en muy diversos contextos.

El análisis de contenido puede aplicarse virtualmente a cualquier forma de comunicación (programas televisivos o radiofónicos, artículos en prensa, libros. poemas, conversaciones, pinturas, discursos, cartas, melodías, leyes y reglamentas. etc.). Por ejemplo, es conveniente para analizar la personalidad de alguien, evaluar sus escritos: conocer las actitudes de un grupo de personas mediante la evaluación de sus expresiones verbales o escritas; indagar sobre las preocupaciones de un pintor o un músico al estudiar su trabajo o material: compenetrarse con los valores de una cultura o averiguar las intenciones de un publicista o propagandista.

También se realizó un análisis comparativo de los datos obtenidos en la primera y segunda aplicación del IPED con el objetivo de identificar los puntos de cambio a través del tiempo y ver en cuales aspectos se observaba un cambio significativo. La información seleccionada es pertinente para responder a la pregunta de investigación. Aunque los datos que ofrecen las diferentes fuentes de información se explican con claridad, son coherentes y se complementan entre sí, es importante averiguar la influencia de un acompañamiento psicoterapéutico individual en atletas de alto rendimiento. Es importante profundizar en el tema de los recursos psicológicos, ya que cada uno de ellos cumple una función sumamente importante a la hora de la competición.

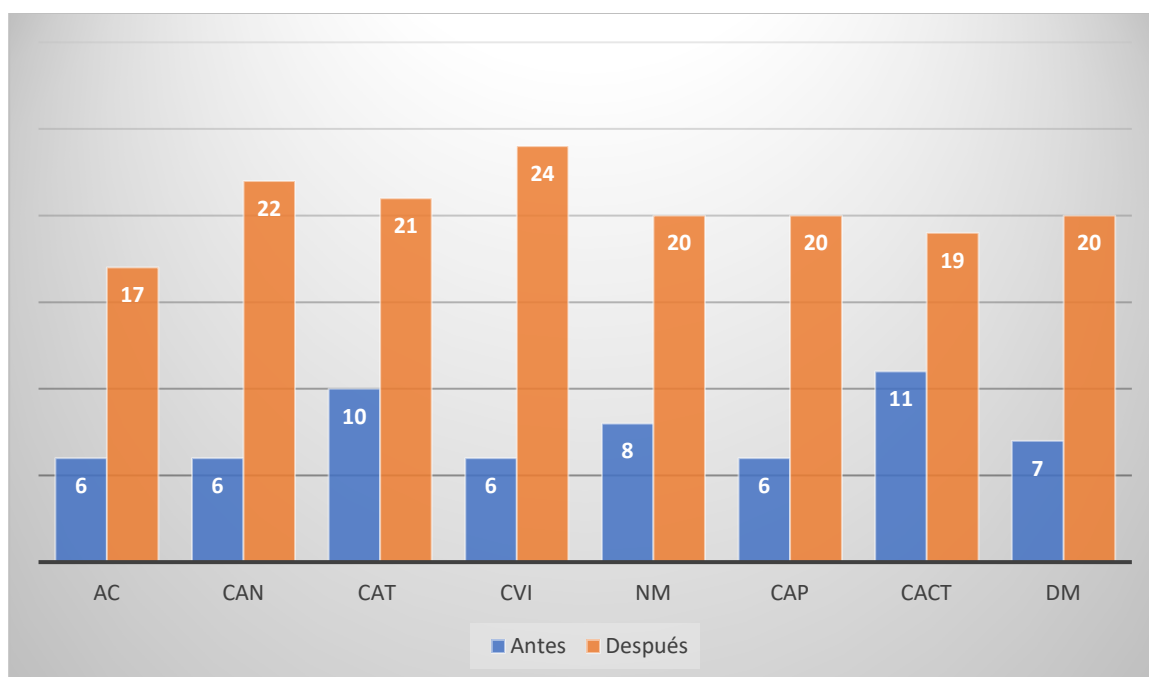
Capítulo II. Resultados y Conclusiones

A continuación, se presenta el contraste de los resultados de la aplicación del Inventario de Ejecución Deportiva (IPED), antes y después de la intervención, también se presentan los gráficos resultantes de esos mismos contrastes. Posteriormente se muestra el análisis del trabajo que se realizó en las sesiones psicoterapéuticas para determinar cuáles fueron los factores que influyeron en la movilización de recursos de las participantes, después se presenta el análisis de la escala de la fidelidad de la terapia Gestalt y por último las conclusiones.

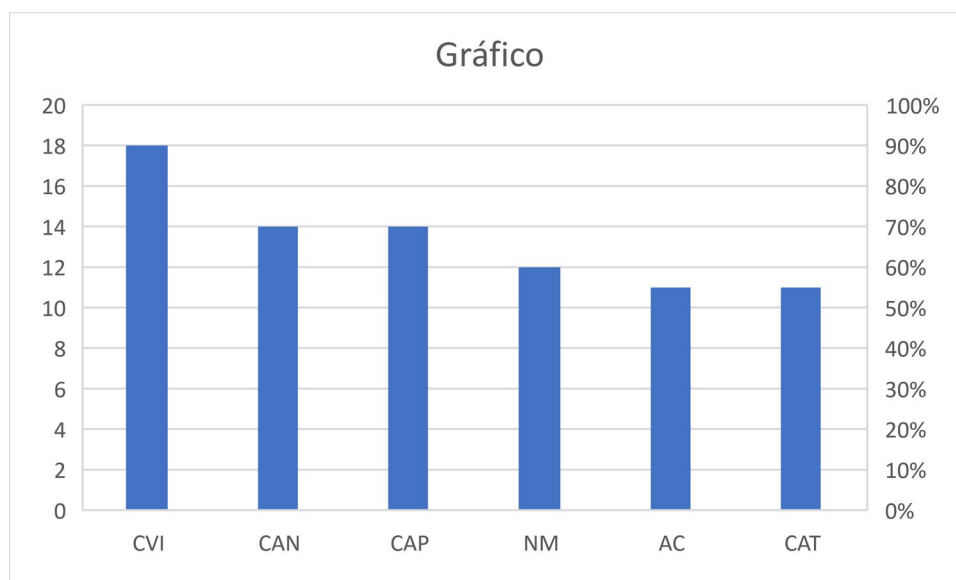
Resultados participante FM

Las puntuaciones en la gráfica X en cada una de las escalas ofrecen información numérica sobre los recursos con los que contaba el deportista en cada variable antes y después del proceso de acompañamiento, lo que nos permite hacer una comparación pre - post intervención. Además, el análisis de puntuaciones es útil para plantear qué parte del acompañamiento influyó más en el incremento de estas variables.

Gráfica X. IPED participante FM antes y después de la intervención



Elaboración propia. Marzo 2019.



En el gráfico de podemos observar un avance significativo de 18 puntos en el control visuo-imaginativo (CVI), cabe destacar que el CVI obtuvo una de las más bajas puntuaciones en la primera aplicación del IPED. Es importante mencionar y tomar en cuenta que hubo una mejoría mayor con respecto a las demás variables debido a que los recursos con los que contaba la deportista en ese momento eran inferiores comparado con los demás, lo que dio pie a una zona de desarrollo más amplia.

También el control de afrontamiento negativo (CAN) obtuvo una mejoría de 16 puntos que junto con el control visuo-imaginativo (CVI) obtuvieron los avances más notorios y significativos. La autoconfianza (AC), en nivel motivacional (NM) y el control de afrontamiento positivo (CAP) obtuvieron un avance notorio con respecto a la primera aplicación, sin embargo, estos avances no son tan significativos como él (CVI) y el (CAN).

El Control Visuo-Imaginativo (CVI) fue la variable con mayores cambios, éstos están relacionados con ver las cosas de diferente manera y/o ver hacia adelante (Hernández Mendo, 2006). Este aspecto se trabajó durante las sesiones 4, 5 y 10. Al inicio de la sesión 4 la participante dijo sentirse frustrada al no encontrar solución a la problemática de no darse el tiempo para descansar a pesar de su dolor de piernas. Las acciones que había realizado para resolver este conflicto no habían funcionado. Se realizó un ejercicio de silla vacía (Perls,

1976; Castanedo, 2002) para entablar un diálogo con su dolor de piernas y saber el por qué y el para que estaba presente ese dolor. Esto con el objetivo de generar la escucha interna y atender las peticiones que hace el cuerpo. Al terminar el ejercicio se dio cuenta que podía explorar más opciones para descansar, ya que, como ella lo dijo: “todo tiene solución”. Mediante esta experiencia fue posible cambiar su perspectiva sobre el problema y su resolución.

En la sesión número 5 se trabajó con la lesión de su pierna izquierda. Al inicio de la sesión la participante comentó sentirse molesta y desanimada debido a que no podría entrenar en un par de semanas. Se buscaron aspectos positivos de que esto suceda, se encontró que podría descansar para avanzar en la escuela y la tesis. Concluyó con preguntarle al cuerpo qué era lo que necesitaba. Al cierre de la sesión se fue diciendo que el descanso le sentaría bien y con esto podría concentrar toda su atención en otros aspectos de su vida, como la familia, la escuela y también concentrarse en su recuperación.

En la sesión número 10 la participante llegó hablando sobre el cómo se desarrolló el duelo generado por la muerte de su abuela en el ámbito familiar, así como del duelo que estaba viviendo con su expareja. Se realizó un ejercicio de silla vacía (Perls, 1976) para explorar el duelo con su abuela, reconociendo el sentimiento de tristeza que se ha tenido a lo largo del duelo, y despedirse de ella. Se continuó el duelo con su expareja, en el que exploró qué podía hacer para atender sus necesidades presentes en su nueva condición sin pareja. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que estaba contenta y conforme con las decisiones que había tomado en cuanto a la culminación de su relación de pareja. También se fue con la idea de continuar promoviendo esas decisiones y acciones.

El control de afrontamiento negativo (CAN), fue una variable que presentó también cambios significativos. El control de afrontamiento negativo se refiere a el dominio sobre las actividades cognitivas y conductuales que el individuo utiliza con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Hernández Mendo, 2006). Este aspecto se trabajó en la sesión 5 donde se habló sobre la lesión de su pierna izquierda (ver página 26 párrafo 4). Es importante mencionar que de manera implícita el (CAN) tiene que ver con aceptar errores o “malos golpes” que se presentan día a día en nuestra cotidianidad y tener un ideal de

resolución donde se está consciente de que se puede o no conseguir el éxito esperado. Por otro lado, el relajarse y no dejarse llevar por el enfado ni la frustración cuando los resultados no son lo esperado es clave para la consecución del éxito y por último el saber perdonarnos, el comprendernos para aceptar, soltar y dejar ir con el fin de enfocarse en lo siguiente.

El control de afrontamiento positivo (CAP), que hace referencia a ver el problema como una oportunidad para crecer, para aprender algo de la vida, esto implica: planificar, priorizar, buscar soluciones, concentrar los esfuerzos en aplicar una solución, reinterpretarla positivamente y buscar apoyos (Hernández Mendo, 2006) se trabajó en las sesiones 2, 5, 10 y 12. En esta sesión la participante llegó sintiéndose frustrada al no poder controlar su sentir al estar en contacto con la palomilla ya que comentó que ver una palomilla le genera un asco y temor incontrolable a la hora de estar frente al insecto. En el transcurso de la sesión se realizó un ejercicio de asimilación de proyecciones con palomilla, esto con el fin de fomentar el darse cuenta en cuanto a que tanto de sí misma está presente en los demás. Al término de la sesión se fue analizando las opciones que se tienen al encontrarse en esta situación nuevamente, tales como pedir ayuda y respirar para relajarse para con esto examinar las opciones que se tienen en el momento. En la sesión número 5 se trabajó con la lesión de su pierna izquierda. En la sesión número 10 se realizó silla vacía con abuela.

Por último, en la sesión número 12 se cerró el proceso. Al inicio de la sesión la participante llegó entusiasmada por la terminación del proceso. Se hizo una comparación del antes y después del proceso con el objetivo de identificar cambios desde el inicio del hasta el término de este. También se abordó lo que se aprendió durante el proceso, lo que se llevó de este y que se hará de ahora en adelante con todo esto. Se fue con la certeza de que sí había cumplido los objetivos establecidos al inicio del proceso y también se fue dándose cuenta de que el cambio siempre estuvo en sí misma, solo necesitaba el deseo de querer hacerlo realmente y por último se fue con la idea de seguir practicando lo aprendido para mejorarlo todo lo que se pueda.

El nivel motivacional (NM), entendido como lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera, es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en

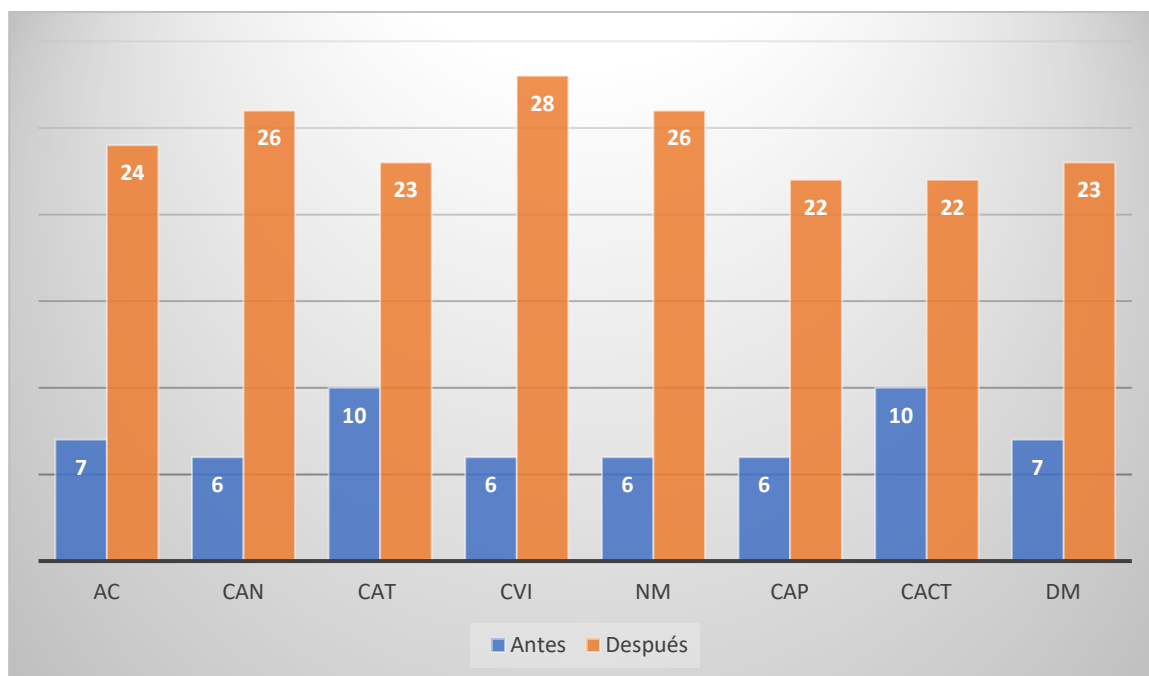
qué dirección se encauza la energía (Hernández Mendo, 2006). El trabajo con esta variable estuvo presente en las sesiones 6 y 9. Al inicio de la sesión número 6 la participante expresó sentirse fastidiada ya que cuando estaba en “sus días” todo le molesta y opta por “encerrarse en su burbuja” como ella lo definió, esto con el fin de no tener contacto con el ambiente. Posteriormente se realizó un ejercicio de polaridades para ayudar al darse cuenta de cómo es que se actúa, el cómo se vive y cómo se siente siendo aislada (que se tomó como estar enojada) también el cómo es ser y sentirse feliz. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que se mete en “su burbuja” para tranquilizarse y por ende lo seguirá haciendo ya que consideró que en el momento es lo mejor para ella. Por otro lado, al inicio de la sesión 9 la participante llegó sintiéndose triste y con el deseo de hablar sobre todo lo que pasó en el funeral de la abuela, ya que argumentó que el espacio de psicoterapia era el único lugar donde se sentía cómoda hablando de ello, también se habló de lo que se hizo en vacaciones. Esto con el fin de que “sacara lo que traía” como ella lo manejo, después de no asistir a la sesión anterior debido a la atención de la situación familiar. Al término de la sesión se fue más “tranquila” como ella lo refirió ya que había “sacado lo que traía dentro”.

La autoconfianza (AC), que hace referencia a la creencia de poder realizar satisfactoriamente una conducta deseada, es decir, supone creer que el éxito se va a producir (Hernández Mendo, 2006) se trabajó en la sesión número 1 donde al inicio de ésta ella refirió que quería sentirse motivada y sentirse mejor tanto en el ámbito deportivo como mental ya que para ella van de la mano se habló sobre el motivo de consulta y se establecieron los objetivos del proceso. Se fue con la certeza de que podría trabajar cualquier cosa, por ende, darle un significado y encontrar una posible respuesta a la situación presente.

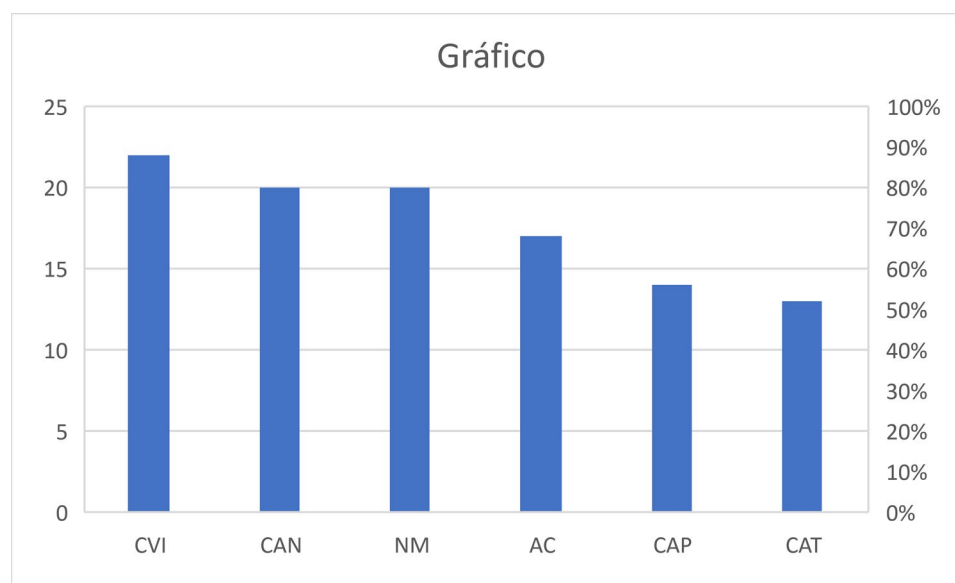
Resultados participante RC

En la gráfica Y podemos observar las puntuaciones de cada uno de los datos y la información numérica sobre los recursos con los que la deportista contaba en cada variable antes y después del proceso de acompañamiento, permitiendo hacer una comparación pre - post intervención. Por otra parte, el análisis de puntuaciones se utiliza para deducir qué parte del acompañamiento influyó más en el incremento de las variables mencionadas.

Gráfica Y. IPED participante RC antes y después de la intervención



Elaboración propia. Marzo 2019.



En el gráfico podemos observar un avance significativo de 22 puntos en el control visuo-imaginativo (CVI), cabe destacar que el CVI obtuvo una de las más bajas puntuaciones en la primera aplicación del IPED. Es importante mencionar y tomar en cuenta que hubo una mejoría mayor con respecto a las demás variables debido a que los recursos con los que

contaba la deportista en ese momento eran inferiores comparado con los demás, lo que dio pie a una zona de desarrollo más amplia.

También el control de afrontamiento negativo (CAN) obtuvo una mejoría de 20 puntos que junto con el control visuo-imaginativo (CVI) obtuvieron los avances más notorios y significativos. La autoconfianza (AC), en nivel motivacional (NM) y el control de afrontamiento positivo (CAP) obtuvieron un avance notorio con respecto a la primera aplicación, sin embargo, estos avances no son tan significativos como el (CVI) y el (CAN).

El Control Visuo-Imaginativo (CVI) fue la variable con mayores cambios, éstos están relacionados con ver las cosas de diferente manera y/o ver hacia adelante (Hernández Mendo, 2006). Este aspecto se trabajó durante las sesiones 2 y 4. Al inicio de la sesión número 2 la participante comentó cómo estuvo su semana y expresó que el ser “cerrada” en ocasiones le generaba el sentimiento de no estar incluida en el grupo de entrenamiento. Se tocaron los aspectos positivos de ser cómo es, lo bueno de ser “cerrada” y mencionó que el ser “cerrada” es ser “selectiva” lo que le lleva a elegir cuidadosamente a quien le permite la entrada a su círculo social. Mediante esta experiencia fue posible cambiar su perspectiva sobre el problema y su resolución.

Al término de la sesión se fue dándose cuenta de que el ser selectiva la hace elegir mejor a las personas con las cual se relaciona y le aportan algo positivo para su desarrollo y se fue con la idea de seguir siéndolo. También dijo que el darle confianza al terapeuta era primordial durante el transcurso de las sesiones.

Al inicio de la sesión número 4 se habló sobre la frustración que se sentía debido a una lesión, se abordó el tema relacionado con lo que se podría hacer diferente para que lo que está sucediendo ahora ya no pase de nuevo en un futuro y se elaboraron estrategias para la prevención. También en esta sesión se dio cuenta que “todo lleva un proceso” y “por algo pasan las cosas”, en el cierre de esa sesión se fue dándose cuenta de que “no hay que adelantarse a las cosas” ya que “todo lleva un proceso”.

El control de afrontamiento negativo (CAN), fue una variable que presentó también cambios significativos. El control de afrontamiento negativo se refiere a el dominio sobre las

actividades cognitivas y conductuales que el individuo utiliza con el fin de enfrentarse a situaciones deportivas adversas (Hernández Mendo, 2006). Este aspecto se trabajó en la sesión 3 y 5. Al inicio de la sesión 3 la participante comentó que a la hora de la competición la invadían los nervios. Se trabajó mediante silla vacía (Perls, 1976; Castanedo 2002) el diálogo entre las dos partes, tanto de la participante como con el nerviosismo que se presenta durante la competencia importante o antes de las evaluaciones mensuales de los entrenamientos. El nerviosismo estaba presente en su estómago en forma de “murciélagos negros, grandes y feos”. Al entablar el diálogo con ellos, se descubrió que los murciélagos le ayudaban a no cometer errores y a enfocarse en la carrera, para eso estaban ahí, para recordarle que hay que entregarlo todo en la competencia. Se estableció una alianza con los murciélagos y se acordó que van a estar ahí para ayudar a recordarle que hay que entregarlo todo a la hora de la competición. Al término de la sesión se fue dándose cuenta de que la única función de los murciélagos era ayudarla a dar lo mejor de sí en la competencia.

Al inicio de la sesión número 5 la participante llegó comentando el cómo los malos comentarios hacia su persona le generaban malestar, tanto a la hora de la competición como en su vida cotidiana. Se realizó un ejercicio denominado “lo que te puede” para identificar el sentimiento que se le presenta en el momento y que hacer para manejarlo, el no tomarse las cosas personales fue crucial y el aprendizaje adquirido durante el ejercicio para manejar sus sensaciones para dirigir las fuera de sí misma. Al final de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que el no tomarse las cosas personales y el no engancharse es lo principal para que los estímulos externos no le generen algún tipo de malestar.

El nivel motivacional (NM), entendido como lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera, es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía (Hernández Mendo, 2006). El trabajo con esta variable estuvo presente en las sesiones 6 y 8. Al inicio de la sesión número 6 la participante llegó comentando la situación escolar que se le presentaba en ese momento, estaba teniendo problemas con una de sus materias y eso le generaba preocupación ya que necesitaba acreditar todas sus materias para continuar recibiendo la beca con la que contaba en ese momento. Se afirmó su responsabilidad para hacer o no hacer y lo que esto desencadenaría.

Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que en determinadas situaciones se consideraba responsable y en otras no y solo había que identificar lo que para ella tenía más relevancia e importancia en el momento para elegir en que sentido encausar su energía.

Al inicio de la sesión número 8 la participante llegó comentando su desanimo debido a un pequeño desgarre en la parte posterior de su pierna justo una semana antes del campeonato nacional universitario. Se habló sobre los recursos con los cuales se contaba en el momento para sobrellevar la situación de la mejor manera posible y por último se tocó el tema sobre las cuestiones que en sesiones pasadas comentó le generaban malestar, se habló de los cambios que había notado, tanto personales como deportivos. Al final de la sesión se fue dándose cuenta de que la confianza siempre le ayudaría mientras ella así lo quisiera, y también refirió el progreso que ha notado en cuanto a la consecución de los objetivos del proceso.

La autoconfianza (AC), que hace referencia a la creencia de poder realizar satisfactoriamente una conducta deseada, es decir, supone creer que el éxito se va a producir (Hernández Mendo, 2006) se trabajó en las sesiones 7 y 9. Al inicio de la sesión número 7 la participante llegó comentando que se sentía muy feliz con respecto al avance que estaba teniendo durante el proceso de acompañamiento. En el transcurso de la sesión de realizó un ejercicio de fantasía dirigida en una competencia. Se exploró la sensación presente en cada una de las etapas de la carrera y se habló sobre la confianza que tenía y el cómo fue en aumento a lo largo del proceso, así como también el que hacer para seguir avanzando. Al término de la sesión la participante se fue dándose cuenta de que se sentía con más confianza en todos los aspectos de su vida, tanto deportivo como social.

Al inicio de la sesión número 9 la participante llegó comentando cómo le había ido en el campeonato nacional universitario. Comentó que había conseguido dos medallas nacionales, una plata y un bronce. Se tocó el tema de la lesión que aún estaba presente y el cómo afectó su rendimiento a la hora de la competición. Se habló sobre los planes que se tenían a futuro entre ellos la asistencia al campeonato nacional de primera fuerza donde buscaría dar marca para el mundial universitario. Al término de la sesión la participante se

fue diciendo que trataba de ir paso a paso y escalón por escalón sin presionarse y dándole tiempo al tiempo para recuperarse de sus lesiones para poder competir al máximo en el próximo encuentro deportivo. También al enfocarse en la situación presente a lo largo del acompañamiento influyó positivamente en todas y cada una de las variables ya que a través del acompañamiento se fueron enriqueciendo los recursos con los que ya se contaba.

Análisis de eficiencia

Tomando como referencia la Escala de Fidelidad de la terapia Gestalt se observaron las intervenciones en las siguientes áreas. En cuanto a la relación dialógica entre el paciente y el terapeuta siempre estuvo presente la escucha activa, se validó en cada oportunidad las opiniones sobre lo que se aprendió sesión con sesión y a lo largo de todo el proceso. En ningún momento y de ninguna manera se juzgaron las acciones y decisiones de la participante. Mediante y gracias al diálogo se logró el ambiente psicoterapéutico propicio que enriqueció el crecimiento de recursos para enfrentar y adentrarse en su crecimiento personal.

Para dar pie al trabajo en el presente “aquí y ahora” en cada una de las sesiones se preguntó “¿cómo te sientes?”, “¿qué te dan ganas de hacer?” para integrar las manifestaciones corporales con la dinámica del perdón para con esto darles un nuevo significado desde un punto personal. La práctica fenomenológica se dio a través de las preguntas sobre lo aprendido durante el proceso psicoterapéutico en relación con las sensaciones que percibían y cómo lo expresaban corporalmente. Todas y cada una de las respuestas de los participantes fueron validadas y retroalimentadas mediante encuadres, además de brindar posibilidades para ampliar sus perspectivas de cambio.

En lo relacionado con el trabajo del awareness corporal dado a partir del dialogo con las participantes cuando realizaban un movimiento brusco con su pierna, por ejemplo, se hicieron las preguntas ¿a qué crees que se deba ese movimiento?, ¿que estará tratando de decirte? También se pidió exagerar el movimiento aún más e inclusive hacerlo más lento y también continuar haciéndolo un tiempo prolongado. Lo anterior con el fin de fomentar la escucha corporal y dependiendo de ello se profundizaba en un área en específico.

En cuanto a la práctica sensible al campo, a través del diálogo con las participantes se lograron identificar algunos de los denominados introyectos que, al tener algún tipo de fijación con estos en el pasado, no les permitían fluir de la mejor manera en el presente, para ello se realizaron preguntas sobre su cuerpo, su entorno social, familiar, amoroso y deportivo para dar pie a la expresión de la causalidad de la necesidad de satisfacer esa ansiedad.

Se trabajó con los procesos de contacto a través del diálogo y de la expresión corporal de las participantes al tomar los puntos de vista personales tanto de las pacientes como del terapeuta lo que generó un impacto mutuo entre todos los que conformaron el proceso de acompañamiento psicoterapéutico. Por último, en lo relacionado con la actitud experimental, se presentó durante el transcurso de cada sesión psicoterapéutica la necesidad de llevar a cabo ejercicios que fomentaban el darse cuenta en las participantes.

Conclusiones

En el presente apartado se tocará el tema del cumplimiento de los objetivos de la investigación y la pregunta de investigación. Se hablará sobre el cumplimiento del supuesto de la investigación y por último se presentan las recomendaciones del estudio. En base a los resultados obtenidos se puede concluir que el objetivo de la presente investigación que fue “Analizar cómo la Psicoterapia Gestalt influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva” se cumplió debido a que influye de manera positiva ayudando al incremento y fortalecimiento de los factores psicológicos esenciales para la ejecución deportiva.

Se concluye dando respuesta al objetivo de la presente investigación que fue analizar como la Psicoterapia Gestalt influye en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva en atletas universitarios de alto rendimiento, así como a la pregunta y supuesto de la investigación que gracias a la alianza terapéutica conformada por la empatía, la aceptación y la congruencia las debilidades de los participantes se convirtieron en fortalezas lo que potencio el incremento de recursos psicológicos esenciales para la ejecución deportiva. También se coincide que estos resultados concuerdan con estudios realizados por

José Carlos Jaenes Sánchez y José Carmona Márquez en 2011, Mahamud Tuero y Márquez S. en 2005 y Gimeno F. Buceta y Pérez Lantada en 1999.

Con esto se obtuvieron mejores resultados deportivos, mejores marcas y mejores puestos en las competencias a las que se asistieron. También la participante RC, tuvo una mejora en la ejecución de su prueba y por ende un mayor desempeño deportivamente hablando, lo que la llevo a formar parte del equipo nacional que representó a México en el Mundial Universitario con sede en Taipéi China, obteniendo un bronce en la prueba de 4x100 metros y nuevo récord mexicano, así como una plata en la prueba de 4x400 metros. Por lo cual el supuesto de la presente investigación también se cumple ya que el proceso de acompañamiento tuvo un efecto significativo y positivo en los en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva.

Con la ejecución de la presente investigación no se alteró ni causó ningún daño a un individuo, comunidad, ni ambiente ya que tuvo como finalidad analizar cómo influye la psicoterapia Gestalt en los factores psicológicos fundamentales para la ejecución deportiva. El desarrollo del proyecto se llevó a cabo en un plazo de aproximadamente nueve meses comprendido desde septiembre del 2016 hasta mayo de 2017. El proyecto fue financiado con recursos monetarios propios del investigador, de manera que, no requiere de un financiamiento mayor o ser auspiciado por alguna entidad.

Por otro lado, la limitación más importante fue la veracidad y fidelidad de los datos proporcionados por los sujetos, por tratarse de un trabajo con un componente subjetivo muy importante. Otra limitación la constituye el tamaño de la muestra que se tomó del equipo representativo de atletismo, lo que no posibilitara generalizar los resultados a obtener.

Recomendaciones

Dentro de proyectos que buscan ayudar en aspectos personales de los participantes, siempre se desea que haya una mejora continua del mismo, por lo tanto se recomienda a futuros estudiantes que tengan interés en el presente proyecto, que se complemente esta investigación con más diversidad en la forma de trabajar con los participantes, recomendable

que se realice el acompañamiento en sesiones grupales, donde el grupo ya esté integrado, en el cual todos tengan características en común, hablando tanto de lo deportivo como personal.

Otra recomendación sería incluir más modelos de intervención grupal, donde el ejemplo de un caso, intervención o situación personal de uno de los participantes sirva de ejemplo para todos los demás integrantes del grupo. También recomiendo confiar en lo que los participantes dicen, confiar en ellos y sentirlos como lo que son, seres humanos, sin temor a equivocarnos que de eso aprendemos, sin juzgar ni suponer ideas irrelevantes a los implicados, simplemente ser uno mismo y dejar que las cosas fluyan y tomen su curso, sin presionarlas ni apresurarlas ya que lo que tenga que ser será, no hay que pelear con la realidad ya que es una batalla inganable.

Referencias documentales

- Álvarez, O., Castillo, I. y Falcó, C. (2010). Estilos de liderazgo en la selección española de taekwondo. *Revista de Psicología del Deporte*, 19, 219-230. Revista de Psicología del Deporte 2010. Vol. 19, núm. 2, pp. 219-230 ISSN: 1132-239X
- Álvarez-Falco C. (2013) Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte* 2013. Vol. 22, núm. 2, pp. 395-401. ISSN: 1132-239X. Universitat de les Illes Balears Universitat Autònoma de Barcelona.
- Arruza-Gabilondo, J., González-Rodríguez, M., Arribas-Galarraga, S., y Telletxea-Artzamendi, S. (2013) Un Modelo de medida de la Inteligencia Emocional percibida en contextos deportivo/competitivos. *Revista de Psicología del Deporte* ISSN: 1132-239X. Universitat de les Illes Balears España.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Claudio Naranjo (2006). “La Vieja y Novísima Gestalt”, Ed. Cuatro Vientos, 9na Edición. Chile.
- Cohen, S., Tyrell, D.A.J. y Smith, A. P. (1993). Negative life events, perceived stress, negative affect, and susceptibility to the common cold. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 131-140
- Diego Mancera, Alejandro Dabdoub, Elías Camhaji (2016). ¿Qué le pasa al deporte en México? El PAIS, el Periódico global.
- Dietrich Martin, D. (2001). *Manual de metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona
- Dosil, J. (2004) *Psicología de la Actividad física y del Deporte*. Madrid: McGraw Hill.
- Gimeno, F., Buceta, J. M., y PérezLlantada, M. C. (1999). Características psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 5, nº 1, pp. 15-28 ISSN: 1886-8576.
- Gomez, J. (2009). *Masconciencia*. Recuperado el 26 de Julio de 2017, de Psicoterapia Humanista: confianza en el ser humano: <http://www.masconciencia.com/psico/humanista.htm>
- Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(1), 71-93.
- Hernández Sampieri, F. Collado, B. Lucio (2006). *Metodología de la investigación*. México, DF. Infagon web.
- José Carlos Jaenes Sánchez, José Carmona Márquez (2011). Evaluación y análisis de habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo en gimnastas de rítmica. *Revista de iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 5, nº 1, pp. 15-28. ISSN: 1886-8576
- Mahamud, J., Tuero, C., y Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2) 237-251. *Revista de Psicología del Deporte* 2005. Vol. 14, núm. 2 pp. 237-251 ISSN: 1132-239X.
- Miguel Tobal, J.J. (1990). La ansiedad. En Mayor. J y Pinillos, J.L. (Eds.) *Tratado de Psicología General* Vol. 8. Motivación y Emoción. Madrid: Alambra.

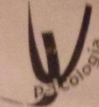
- Perls; (1976) Yo, Hambre y agresión. México: fondo de cultura económica.
- Rivera Heredia, M.E. y Andrade Palos, P. (2006). Revista Intercontinental de Psicología y Educación ISSN: 0187-7690. Universidad Intercontinental México.
- Roffé, M. y Bracco, M. (2003). Intervención psicológica con la Selección Juvenil Argentina sub-16: características “particulares” de los adolescentes inmersos en la singular dinámica del fútbol de élite. Cuadernos de Psicología del Deporte.
- Stake, R. (1999) *investigación con estudios de caso*. Madrid: Ediciones Morata.
- Yontef, G (1995). Proceso y dialogo en Gestalt: Ensayos de terapia Gestaltica. Santiago de Chile; Editorial Cuatro Vientos.
- Ruiz, L.M., Sánchez, M., Durán, J.P. y Jiménez, C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. Anales de Psicología.
- Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGraw-Hill.
- Supuestos (n.d.) Gran Diccionario de la Lengua Española. (2016). Consultado el 22 de octubre de 2017 de <https://es.thefreedictionary.com/supuestos>
- Trujano (2015). Ajustan presupuesto al deporte mexicano para 2015. Disciplinas Olímpicas Designed by Templateism. <http://cada4.blogspot.mx>.

Anexos

Anexo I.



Centro de Atención Psicológica SURÉ
Universidad Autónoma de Ciudad Juárez



CONSENTIMIENTO PARA TERAPIA PSICOLÓGICA INDIVIDUAL

Entiendo que por iniciativa propia estoy buscando asistencia psicológica individual en el Centro de Atención Psicológica SURÉ en ICSA. Si el cliente es un menor: Yo como padre/madre/tutor me comprometo a ser parte integral del proceso de terapia de el/la menor.

La asesoría psicológica individual tiene una duración aproximada de 12 sesiones, de un máximo de 50 minutos cada una, y con un costo de 50.00 pesos m/n por sesión, a menos que se me haya hecho alguna excepción acordada con la coordinación del Centro. Este pago se tendrá que realizar en CAJA antes de cada sesión, la cual esta situada en el edificio F de este instituto (Horarios: Lunes a Viernes 9:00am - 2:30pm), o directamente en la Recepción del Centro SURÉ cuando ésta se encuentre cerrada.

Debido a la alta demanda de los servicios del Centro, es muy importante **NO FALTAR** a mis sesiones ya que si no asisto a DOS sesiones consecutivas (con notificación o sin ella), mi lugar se cederá a otra persona. Por lo tanto es muy importante mantener informado al terapeuta de cualquier imprevisto que amerite una excepción a esta regla.

El Centro SURÉ es un Centro de FORMACIÓN para alumnos de nivel avanzado y egresados del programa de Lic. en Psicología, por lo que si mi caso es asignado a un(a) alumno(a) o egresado(a) de dicho programa, él/ella recibirá supervisión individual por parte del equipo profesional del Centro, y de Maestros especializados del programa de Psicología.

Entiendo que se mantendrá **CONFIDENCIALIDAD ABSOLUTA** en cuanto a la información que yo dé como parte de mis sesiones terapéuticas. Esto quiere decir que la información no se compartirá con nadie fuera del Centro a menos que yo lo solicite, y sólo hasta que firme un permiso por escrito. La información que surja como parte de mi proceso, sólo se discutirá como parte de los procesos de supervisión, y esto con el objetivo principal de que yo reciba una atención de calidad. Por el mismo motivo existe la posibilidad de que mis sesiones sean grabadas en audio y/o video, o que sean observadas en Cámara de Gesell para dicho propósito, bajo mi conocimiento previo.

La confidencialidad sólo se romperá en caso de que, en la opinión de mi psicólogo(a), yo esté en posibilidades de lastimarme a mí mismo, a otro(s), o si hay sospecha de abuso infantil o de personas de la tercera edad. Aún si se presentara cualquiera de estos casos, se realizará una evaluación más extensa para determinar el curso más apropiado a seguir.

Durante las primeras sesiones de terapia individual se llevará a cabo una Entrevista Inicial para obtener datos demográficos y un bosquejo general sobre mi situación actual en las diferentes áreas de mi vida. En caso de ser necesario se realizará una batería de pruebas psicométricas, las cuales se llevarán a cabo en diferentes horarios a los establecidos para mi atención terapéutica. Si por alguna razón durante el proceso de terapia, mi terapeuta sugiere la posibilidad de que inicie o continúe recibiendo servicios psicológicos más especializados y/o de largo plazo, seré canalizado a la instancia correspondiente.

En caso de que el cliente sea un menor, se realizará una valoración psicológica completa, para la cual podrá ser citado hasta dos veces por semana, con una duración de hasta 2 horas en cada ocasión. Todo esto con el objetivo de determinar si se podrá abordar mi motivo de consulta en las 12 sesiones del proceso, o si éste amerita ser canalizado a otra instancia para recibir la atención más adecuada.

Entiendo también que en cualquier momento de la terapia puedo solicitar un cambio de terapeuta, el cual podrá solicitarse hablando directamente a la Coordinación del Centro SURÉ. Así mismo, si durante la terapia me surgen inconformidades, dudas o sugerencias, las haré llegar a ésta directamente.

Por último, al terminar mis sesiones, o si decido terminar por mi cuenta la terapia, me comprometo a completar una **Entrevista de Cierre** sobre los servicios que recibí en el Centro, la cual tiene una duración de 10 a 15 minutos y se podrá realizar en persona o por teléfono.

Nombre completo del Cliente	Firma	Fecha
Nombre completo del Terapeuta	Firma	Fecha

Febrero del 2017

Apéndices

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) (Hernández Mendo, 2006).

Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)

Autor: Hernández Mendo (2006) Adaptación: Raimundi y Hernández Mendo (2013)

Instrucciones: A continuación encontrarás una serie de afirmaciones referidas a tus pensamientos, sentimientos, actitudes o comportamientos durante los entrenamientos y/o competencias o partidos. Lee atentamente cada frase y decide la frecuencia con la que crees que se produce cada una de ellas.

- 1. Casi Siempre
- 2. Muchas Veces.
- 3. A veces sí, A veces no.
- 4. Pocas veces.
- 5. Casi Nunca.

Afirmaciones	
1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante las competencias o partidos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
2. Me enoja y me frustra durante las competencias o partidos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
3. Me distraigo y pierdo mi concentración durante las competencias o partidos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
4. Antes de las competencias me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
5. Estoy muy motivado/a para dar lo mejor de mí en cada competencia o partido.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
6. Puedo mantener emociones positivas durante las competencias.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
7. Durante las competencias o partidos pienso positivamente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
8. Creo en mí mismo/a como deportista.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
9. Me pongo demasiado nervioso/a durante las competencias o partidos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
10. En los momentos críticos de las competencias me da la impresión de que mi cabeza va demasiado rápido (a mil kilómetros por hora).	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
11. Practico mentalmente mis habilidades físicas.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
12. Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
13. Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
14. Durante las competencias mantengo diálogos internos (conversaciones conmigo mismo) negativos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
15. Pierdo mi confianza fácilmente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
16. Los errores durante las competencias me hacen sentir y pensar negativamente sobre mí mismo.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
17. Puedo controlar rápidamente mis emociones y recuperar la concentración.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
18. Para mí es fácil pensar fotográficamente (en imágenes) acerca de mi deporte.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
19. No necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor motivador.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
20. Cuando las cosas se vuelven contra mí durante las competencias, tiendo a "bajonearme" emocionalmente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
21. Pongo todo mi esfuerzo durante las competencias o partidos, pase lo que pase.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
22. Puedo rendir por encima de mi talento y mis habilidades.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
23. Durante las competencias siento que mis músculos se tensan y creo que no me van a responder.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
24. Tengo momentos de desconcentración durante las competencias o partidos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
25. Antes de las competencias me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
26. Daría lo que fuera por desarrollar todo mi potencial y alcanzar la cumbre como deportista.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
27. Entreno con una intensidad alta y positiva.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐

28. Controlando mi pensamiento puedo transformar estados de ánimo negativos en positivos.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
29. Soy un/a deportista fuerte mentalmente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
30. Cuando compito, las situaciones incontrolables, como el viento, las trampas de los contrarios, los malos arbitrajes, me alteran y hacen que me derrumbe.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
31. Durante las competencias o partidos pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
32. Durante las competencias utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
33. Estoy aburrido/a y quemado/a con respecto a mi deporte.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
35. Mi entrenador diría de mí que tengo una buena actitud.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
36. La imagen que proyecto al exterior es la de ser un/a luchador/a.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
37. Puedo permanecer tranquilo/a durante las competencias aunque aparezcan problemas perturbadores.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
38. Mi concentración se rompe fácilmente.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
39. Cuando me visualizo compitiendo o entrenando, puedo ver y sentir las cosas de forma muy real.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
40. Al despertar por las mañanas me siento entusiasmado/a en relación con mis entrenamientos y competencias.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
41. Practicar este deporte me aporta un sentido genuino de disfrute y realización.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐
42. Yo puedo convertir una crisis en una oportunidad.	Casi Siempre ☐ Muchas Veces ☐ A veces sí, A veces no ☐ Pocas veces ☐ Casi Nunca ☐