

CIENCIA & CULTURA FÍSICA

Año - 1 Edición - 2



Psicología del Deporte



Consejo Editorial

CONADER
Presidente

Edgar Estrada
Delegado del
Presidente de la
República

Fernando Cáceres
Presidente de la
Confederación
Deportiva

Mario Luis Prado
Viceministro del
Deporte

Rodrigo Herrera
Director de la DIGEF

Gerardo Aguirre
Presidente del Comité
Olímpico COG

Comisión de Medicina

Gilberto Sac
DIGEF

Esly Figueroa
MICUDE

Julio Motta
COG

Isaí Cruz
CDAG

Francisco Aguilar
CONADER

Comisión de Psicología

Santiago Carrillo
DIGEF

Miriam Santizo
MICUDE

Henry Santos
COG

Lesly Rosales
CDAG



Historia de la Psicología del Deporte

La psicología del deporte tiene como punto de partida 1965, con el I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, Italia, donde participaron expertos de Psicología, Psiquiatría y Médicos del Deporte. Desarrollando estudios de psicomotricidad de habilidades motrices, orientaciones y mejorar el resultado deportivo logrando así un mejor equilibrio atlético. Tomando en base la psicología General a la psicología clínica.^(*)

Hoy en día la psicología del deporte se ha ampliado, enfocándose en la mejora continua de los atletas a nivel cognitivo, optimizando las capacidades mentales, enfocándose en el manejo del estrés, desarrollo de habilidades, desarrollo psicológico social, desarrollo de la personalidad, sentido moral, la agresividad y la violencia en los atletas y espectadores, como también el trabajo con atletas con discapacidad, la identificación de talentos deportivos, el abandono de la carrera deportiva y el consumo de estimulantes. Hoy en día la psicología del deporte va de la mano de las neurociencias en el conocimiento sobre como funciona el cerebro y el sistema nervioso, como también las respuestas fisiológicas que el atleta manifiesta en su disciplina deportiva, para hacer evaluaciones y protocolos de intervención. Desarrollando la Neuroplasticidad cerebral para lograr mejores conexiones y así que el atleta pueda tomar mejores decisiones y en un menor tiempo.



HISTORIA DE LA PSICOLOGIA DEL DEPORTE EN GUATEMALA

1983-2021

Antecedentes

La participación de Psicólogo en la sociedad guatemalteca como agente identificado con las necesidades de la población e interesado en la promoción de la salud integral del guatemalteco, forman parte del sustento ideológico del rol del Psicólogo en Guatemala, mueve al estudiante y profesional de la Psicología a participar en los ámbitos sociales de la vida social del país y nuestra consecuente participación como derecho y compromiso moral, siendo el deporte una actividad que moviliza al ser humano a buscar satisfactores a sus inquietudes

y aspiraciones. El Psicólogo toma la decisión de participar activamente en este evento que es una actividad que provee al ser humano de múltiples beneficios.

Cronología

En 1983, a solicitud del estudiante Mamerto Barahona de realizar un programa de asistencia Psicológica a deportistas, como parte de la práctica Psicológica en la formación profesional del Psicólogo hacia la Escuela de Ciencias Psicológicas de la USAC, se autoriza la realización de dichas prácticas asignándose a un profesional y

seis estudiantes. Iniciándose así una oportunidad para la formación profesional del Psicólogo (actividad que abarca del año 1983 a 1997), dentro de la actividad deportiva y con la aprobación del Director del Departamento Médico de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, Dr. Edgar Godoy, se inició el trabajo psicológico en el deporte guatemalteco, asignándose al licenciado Hugo René Ovalle como parte de la proyección de la Escuela de Psicología de la Universidad de San Carlos de Guatemala, hacia la comunidad deportiva.

Las actividades que se realizaron iniciaron con la atención clínica a atletas referidos por entrenadores y médicos, luego se estableció un programa de Educación con la finalidad de promover la salud mental en el deportista, etapa que abarcó de 1983 a 1985.

Impulso a la Psicología Deportiva

En 1986 asume la dirección del departamento médico de la CDAG, el Dr. Víctor Manuel Ordóñez, quien se convierte en el impulsor de la Psicología aplicada al deporte, pues siendo un profesional versado en el deporte apoya significativamente este proyecto e inicia un movimiento científico que generó un proceso de atención integral al deportista guatemalteco, elevando la aplicación de la ciencia y tecnología al deporte.

Este año 1986 es considerado como el año en que la Psicología aplicada al deporte experimenta su nacimiento en nuestro país. El Dr. Ordóñez establece las bases del desarrollo de la medicina del deporte y como parte importante el establecimiento de manera formal de la psicología aplicada al deporte, iniciándose el servicio en forma más directa a las disciplinas de Baloncesto y Boxeo para el Campeonato Centroamericano y del Caribe de Boxeo denominado Puños de Diamante en donde la participación del Psicólogo se hace notoria.

1986
es el año
en que la
Psicología
aplicada
al deporte
experimenta
su
nacimiento
en nuestro
país.

En el mismo año se logra brindar una asistencia a deportistas en los Juegos Nacionales celebrados en Chiquimula, proporcionando atención psicológica a deportistas de baloncesto femenino de Chiquimula, voleibol femenino y fútbol de Guatemala, esgrima femenina de Alta Verapaz.

También se realiza el primer seminario de Psicología aplicada al deporte con asistencia de más de 90 participantes entre atletas, entrenadores y dirigentes deportivos, desarrollando una temática de contenidos psicológicos que tienen como objetivo indicar la importancia de comprender psicológicamente a los deportistas en su deporte. El trabajo rea-

lizado durante este año, aunque se reconoce que no se contaba con la metodología y sustentación teórica que la Psicología del deporte exigía, orientados por intuición profesional permitió desarrollar una atención que fue bien aceptada entre entrenadores, deportistas y directivos, se dio paso a consolidar la aceptación del Psicólogo y de los estudiantes de la escuela de Psicología en dicha institución. Teniendo tal aceptación se proporcionó docencia en Psicología aplicada al deporte, a la Academia Deportiva Nacional de la CDAG y al Comité Olímpico Guatemalteco en el programa de docencia a entrenadores de Solidaridad Olímpica, al Colegio Nacional de Arbitros, Escuela de Educación Física en donde se brindó asistencia psicológica a estudiantes de esa carrera durante el periodo de 1984 a 1996 y a la Dirección General de Educación Física.



Primer seminario de Psicología aplicada al deporte en 1986 con participación de atletas, entrenadores y dirigentes deportivos



Dr. Francisco García Ucha (Cuba)
y Lic Hugo René Ovalle Rodas

Contratación de Psicólogos

Se continuó con la proyección de la Psicología al deporte nacional en 1987 y se promueve en el Departamento Médico de CDAG la contratación de un Psicólogo por medio tiempo, este paso importante da inicio a la aceptación definitiva del Psicólogo en la atención a deportistas y se crea la unidad de Psicología en dicho departamento y la atención Psicológica a los deportistas se sistematiza junto a otras ciencias del depor-

^(*) www.timetoast.com/timelines/historia-de-la-psicologia-del-deporte

te. Medicina deportiva, fisiología, traumatología, fisioterapia y nutrición. La Psicología en este momento se integra al grupo de ciencias que son fundamentales en la preparación de deportistas de manera científica para buscar un mejor rendimiento deportivo, promocionándose así la tecnificación de profesionales como especialistas en la asistencia a los deportistas, por medio de seminarios, conferencias y cursos de especialización en el extranjero, intercambiándose intereses de profesionalización deportiva con países como Brasil, Estados Unidos, Canadá y Cuba.

Psicólogos en entrenos y competencias

En este año la asistencia psicológica se fortalece pues el Psicólogo es tomado en cuenta para asistir a los deportistas en su entrenamiento y competencias, en deportes como Boliche proporcionando asistencia psicológica a la selección femenina en un Campeonato Centroamericano de 2da fuerza, en dicho evento los delegados de El Salvador se interesaron por la aplicación de la Psicología al deporte e invitan al Lic. Ovalle a realizar un seminario para psicólogos salvadoreños realizándolo en diciembre de ese año.

Como meta académica importante se organiza el Primer Encuentro de Ciencias del Deporte realizado en noviembre de 1987, con la partici-

pación de especialistas cubanos, el Dr. Sarrias, médico del deporte; José Alonzo, fisiólogo; Francisco García Ucha, Psicólogo del deporte; dirigido a entrenadores, dirigentes y deportistas, contando con una significativa asistencia, el evento académico marcó el interés de incorporarse a la ciencias aplicadas al deporte y posteriormente se organizan otros eventos en donde el Psicólogo es tomado en cuenta, como el Congreso Interamericano del Deporte para la Niña y la Mujer celebrado en Guatemala, Congresos Nacionales de Educación Física, Conferencias y Cursos de Psicología del Deporte.

Tecnificar y especializar

En 1988 se da la tecnificación y especialización en Psicología del deporte. Como parte vital del trabajo profesional del Psicólogo, la CDAG gestiona ante las autoridades deportivas del INDER (Instituto Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación de Cuba), en el Instituto de Medicina Deportiva (IMD), una especialización en Psicología del deporte para el Lic. Ovalle, estudios que se inician ese año y se establecen visitas posteriores que abarcan hasta 1991, bajo la dirección y supervisión del Dr. García Ucha. Esta especialización permitió que la aplicación científica y metodológica de la psicología en el deporte se fortalezca pues se cuenta para ese entonces con material bibliográfico, técnico y asesoría profesional de significativa importancia, situación que permitió orientarnos mejor en la asistencia a deportistas, el apoyo psicológico se consolida de manera importante en la participación profesional de los Juegos Deportivos Nacionales (JDN), que a partir de la edición en San Marcos se sistematiza la atención Psicológica en los eventos deportivos nacionales subsecuentes y también la asistencia psicológica en federaciones deportivas en la realización de diferentes eventos deportivos.

De 1989 a 1996 el trabajo psicológico se desarrolló con la misma tóni-



En 2006 se implementa el primer Diplomado de psicología (CDAG/USAC) del deporte, organizado por el Licenciado Denis Esquivel de nacionalidad Cubana, editando un libro de psicología del deporte

ca de manera sostenida. La participación de estudiantes de Psicología de la USAC se convierte en un baluarte fundamental pues su proyección profesional en la Psicología del deporte se hace patente en la asistencia cotidiana a deportistas, participación directa y Juegos Deportivos Nacionales y trabajos de tesis de graduación profesional con énfasis en la Psicología del deporte, situación que provocó el entrenamiento de más profesionales que posteriormente se ubicarán en la asistencia psicológica a deportistas guatemaltecos.

Noventas y Siglo XXI

En 1992 participó el Psicólogo Hugo René Ovalle Rodas en los Juegos Olímpicos de Barcelona. Para 1996 se contaba en el departamento médico de CDAG con 3 psicólogos y un promedio de 30 estudiantes practicantes. A partir de 1997 el Lic. Fernando Avendaño asume la coordinación de la unidad de Psicología de la CDAG y en el 2004 se contrata al Lic. Rolando Crespo de nacionalidad cubana como asesor en Psicología del deporte. En el 2005 se amplía la opor-

El Licenciado Sergio Sosa comparte con Guisela Morales y la delegación guatemalteca



Se participa en el año 2005 en el Segundo Congreso Colombiano de Psicología Aplicada al Deporte y la Actividad Física. Participantes por Guatemala Lic. Henry Santos y Dr. Fernando Avendaño (expositor)

tunidad de contratar a 5 psicólogos que forman parte del programa de triadas que junto a un médico y un fisioterapeuta desarrollan su trabajo en federaciones nacionales, programa que continúa su labor profesional. Hubo participación en los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, en calidad de psicólogo del Licenciado Fernando Avendaño Antón. En el año 2005 se realiza una re-

distribución y contratación en el departamento de psicología del deporte de la CDAG. Creando las triadas y luego los equipos multidisciplinarios, estando encargado el Doctor Pedro Figueroa y de psicólogos el Lic. Miguel Mendoza, Licda. Lucía Barraza, Licenciada Mercedes Jacinto, Licenciado Luis Chacón y Licenciada Paola Milla. Integrándose posteriormente la Licenciada Leslie Rosal y la Licenciada Sonia Rodríguez.

En el 2006 se implementa el primer Diplomado de psicología (CDAG/USAC) del deporte, organizado por el Licenciado Denis Esquivel de nacionalidad Cubana, editando un libro de psicología del deporte. También se cuenta con la implementación de la contratación de psicólogos en el área Departamental, como la Licenciada Guillermina en Izabal y la Licenciada Michel Rodríguez en Xelajú. En 2008 se implementa el Segundo Diplomado en Psicología Aplicada al deporte auspiciada por la CDAG/Universidad Galileo, con coordinación del Licenciado Fernando Avendaño y el Licenciado Rossel de nacionalidad Cubana

En el Comité Olímpico

Iniciación del departamento de Ciencias Médicas del Comité Olímpico Guatemalteco (COG) con la implementación del departamento de psicología del deporte. En 1999 es contratado el Licenciado Ovalle para coordinar la asistencia psicológica a deportistas becados por el Comité en el programa del Ciclo Olímpico. En el 2002 se crea la Unidad de Asistencia Médica y Salud del COG con la coordinación de la Dra. María Mercedes de Enríquez, quien se encarga de planificar, organizar y desarrollar la asistencia integral a deportistas becados y se establece el departamento de Psicología del Deporte, el cual pasa a coordinarlo el Lic. Ovalle y el que cuenta en la actualidad con 4 Psicólogos para la asistencia de deportistas que compiten en eventos deportivos del Ciclo Olímpico.



En este año 2002 se da la oportunidad para que el Lic. Avendaño se especialice en Psicología del Deporte en la Universidad del Bosque en Bogotá, Colombia, en donde es asesorado y dirigido por profesionales de la Psicología del Deporte Colombiano, destacando la participación de Sandra Yubely García Marchena, María Clara Rodríguez y Humberto Serrato. Se participa en el año 2003 en el Congreso Latinoamericano de Psicología del Tenis en la ciudad de Bogotá Colombia, el Licenciado Fernando Avendaño Antón como expositor y la Licenciada Sonia Melville como participantes.

En el año 2004 el Primer Congreso Colombiano de Psicología del Deporte y la Actividad Física en Bogotá Colombia 2004. Organizado por PAR, participan Fernando Avendaño y Hugo René Ovalle Rodas. Ese mismo año se contrata al Licenciado Henry Santos por parte del COG y recibe un diplomado virtual de la Universidad Uba de Brasil. Santos recibe una Maestría en Ciencias del Deporte en Córdoba España, en Ciencias Aplicadas al Deporte, como también el Licenciado Sergio Fidel Sosa Méndez, quien se incorpora al equipo de psicólogos del COG.

Se participa en el 2005 en el Segundo Congreso Colombiano de Psicología Aplicada al Deporte y la Actividad Física, y en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte en Colombia en Bogotá. Organizado por PAR y la Asociación Internacional de Psicología del Deporte (SIPD). Al año siguiente participan por Guatemala: Hugo Ovalle, Fernando Avendaño, Henry Santos y Sergio Sosa en el Primer Congreso



CAPACITACIONES ESPECÍFICAS EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte en Guadalajara, Jalisco, México. El Doctor Fernando Avendaño es expositor en el III Congreso Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico en Bogotá.

La última década
El Licenciado Hugo René Ovalle Rodas fallece en el 2014, este mismo año se contrata a la Licenciada Stefania Paiz Carlos como coordinadora del departamento de Psicología del Deporte del COG. Se logra a través del apoyo del COG y con colaboración de la Universidad Alemana del Deporte el proyecto “Mental Skills”. El proyecto contó con el apoyo de los psicólogos Dr. Christian Zepp y Lic. Moritz Anderten. Se realizaron talleres dirigidos a deportistas, entrenadores, psicólogos, dirigentes de FADNs e ins-

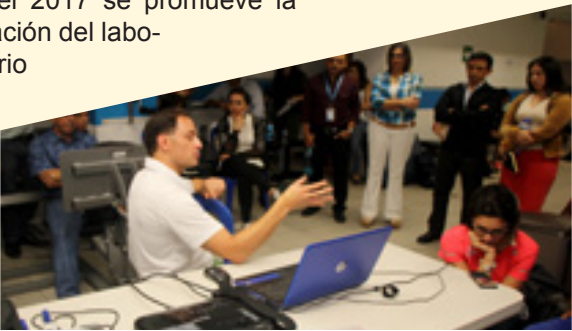
tituciones de deporte y a medios de comunicación. Se realizaron sesiones individuales con diferentes deportistas de alto rendimiento. Los talleres fueron en Guatemala, Quetzaltenango y Petén.

Ese mismo año se realizó la unión de los Departamentos de Ciencias Médicas del COG y la CDAG, contando con 12 psicólogos que son asignados a cubrir las diferentes Federaciones y asociaciones de las líneas 1,2,3,4. Contratando a la Licenciada Gabriela Ugarte, licenciada Gersi Rodas y al especialista en psicología deportiva Kevin López (2013) y el asistente Omar Morales.

En el 2017 se promueve la creación del laboratorio

El departamento de Ciencias Aplicadas integrará cuatro áreas:

- Psicología
- Medicina
- Nutrición
- Técnica Metodológica y Ciencias Sociales



Capacitación sobre el equipo de Neurobiofeedback



III Congreso Internacional de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Bogotá, 8 al 10 de octubre de 2007 Participantes por Guatemala: Dr. Fernando Avendaño (expositor plenaria)



Henry Santos, Santiago Brand, Stefania Paiz y Sergio Sosa

de psicología del deporte en su primera fase, la aprobación del comité ejecutivo de la propuesta del Licenciado Henry Giovanni Santos López e implementación del Licenciado Fernando Avendaño y la Licenciada Stefania Paiz Carlos.

Se realizaron capacitaciones específicas para la implementación del primer Laboratorio de Psicología del Deporte en Guatemala, con el objetivo de medir con precisión los procesos mentales que elaboran los atletas en su práctica deportiva y crear protocolos propios de intervención con atletas para cumplir con el entrenamiento de habilidades psicológicas.



Primer Congreso Colombiano de Psicología del Deporte y la Actividad Física en Bogotá Colombia 2004. Participaron Lic. Fernando Avendaño (centro) y el Lic. Hugo René Ovalle



NEUROTEC cuenta con equipos de tecnología que miden y estimulan las estructuras del cerebro

El Lic. Santiago Brand brindó la capacitación sobre el equipo de Neurobiofeedback y el Ing. Martín Yaconis se encargó de la capacitación del equipo de fotoceldas.

Se decide unificar la tecnología con la neurociencia aplicada al deporte creando NEUROTEC en el 2018. NEUROTEC cuenta con equipos de tecnología que miden y estimulan las estructuras del cerebro con el objetivo de fortalecer y potencializar las conexiones sinápticas que intervienen en estos procesos, para así alcanzar habilidades psicológicas.



cas que posibilitan enfrentar las competiciones deportivas. Los psicólogos encargados de NEUROTEC son el Licenciado Miguel Mendoza, Licenciado Henry Santos y Técnico Omar Morales.

También se implementa el proyecto de GRAFFOS que consiste en el seguimiento psicológico de los deportistas, el cual se constituye como una herramienta para diagnosticar y entrenar 26 habilidades psicológicas. Siendo un proyecto de gran innovación, ya que los ejercicios y las evaluaciones se realizan a través de una Tablet en la cual se analiza a través de la grafología.

Los hallazgos obtenidos han permitido trabajar las siguientes variables dentro de los planes de intervención psicológica en entrenamientos y en la orientación individual:

- ◇ Mejorar la concentración
- ◇ Mejora de la autoestima y la motivación
- ◇ Aumento de la competitividad y la resiliencia
- ◇ Gestionar mejor las emociones
- ◇ Enfocarse en la mejora del autocontrol



En el 2019 se abre el Laboratorio de atención, entrenamiento de habilidades y destrezas psicológicas en el deporte a través de la tecnología. El encargado es el Licenciado Miguel Mendoza y el asistente en tecnología Omar Morales, con la propuesta del Licenciado Mendoza de nombrarlo Neurotec.

Debido a la situación provocada por la Pandemia del Covid-19 se realizó teletrabajo en el 2020 y el departamento de psicología utilizó herramientas para trabajar a distancia y continuar con el seguimiento psicológico logrando evaluar, diagnosticar y entrenar las variables psicológicas principales según la situación. El trabajo fue específico para los deportistas teniendo intervenciones y talleres, a entrenadores, padres de familias y personas que influyen en el rendimiento del deportista.

A través de la Gestión de la implantación de tecnología en las federaciones se puso en marcha un curso de capacitación tecnológica en el 2021, donde el psicólogo tendrá que implementar la tecnología en los entrenamientos de los atletas, lo cual contará con equipos portátiles para ver en tiempo real las reacciones neurofisiológicas del atleta y tener un mejor control y educación en los procesos cognitivos.

Datos Obtenidos

Lic. Hugo René Ovalle Rodas
Lic. Henry Giovanni Santos López
Lic. Estefania Paiz Carlos
Lic. Luis Chacón
Lic. Miguel Mendoza

Dirección General de Educación Física

(DIGEF)

Durante la gestión administrativa de DIGEF 2004-2007¹, se concibe la idea de crear un departamento denominado Ciencias Aplicadas con función de eje transversal que integrara cuatro áreas: Psicología, Medicina, Nutrición, Técnica Metodológica y Ciencias Sociales.

En el marco de la creación de Ciencias Aplicadas, se desarrollaron algunas actividades multidisciplinarias, incluida la psicología, entre las que se mencionan las siguientes: capacitaciones generadas por las diferentes unidades de DIGEF, implementación de un programa de evaluación y monitoreo para los niños y niñas que asisten a las Escuelas de Iniciación Deportiva (EID), aplicación de un

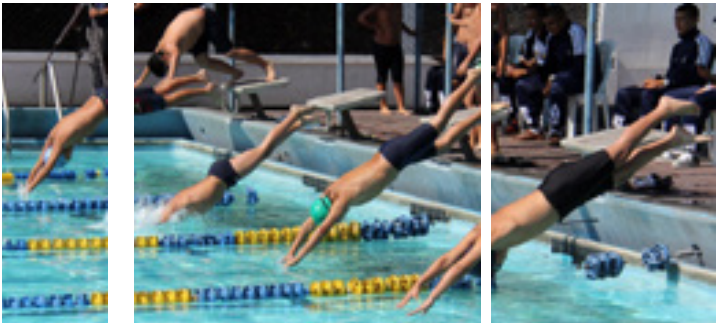
programa de desarrollo de la inteligencia emocional en niños y niñas, propuestas de aplicación de un sistema unificado de acompañamiento y control de las escuelas de iniciación deportiva a partir de las ciencias aplicadas, acompañamiento en el proceso de selección para integrar los equipos del Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación (CODI-CADER), entre otras.

A finales del año 2007 se constituye la Coordinación de Ciencias Aplicadas con personal permanente (011), incluyendo un psicólogo, habiendo realizado estudios multidisciplinarios, los cuales incluyen los siguientes aspectos en estudiantes de educación física y atletas de iniciación deportiva: atención-concentración, personalidad, autoestima, autoconcepto, ansiedad, habilidad mental (CI), intereses deportivos, entre otros,

en escolares en los diferentes departamentos del país, en distintas disciplinas deportivas; realización de jornadas científicas y capacitaciones dirigidas a profesores de educación física y entrenadores de iniciación deportiva; asesoría y apoyo a diferentes unidades en aspectos vinculados con la psicología, entre ellos la elaboración del módulo de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia del Ministerio de Educación,

acompañamiento y asesoría en los procesos de capacitación curricular en el marco de los precongresos y congresos centroamericanos de educación física, apoyo en los procesos de la Comisión de Psicología del Deporte del CONADER; asesoría y orientación psicológica a atletas de iniciación deportiva (luchas, judo, natación, atletismo, gimnasia, entre otras disciplinas). Hasta la fecha, los psicólogos que

laboran en la Dirección General también han participado en cursos y diplomados de formación en psicología aplicada al deporte, organizados por el Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y Recreación (CONADER), así como de la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala (CDAG) y Comité Olímpico Guatemalteco (COG), acompañados por especialistas nacionales e internacionales en dicha especialidad.



¹ Dirección General de Educación Física (2007). Educación Física para toda la Vida. Pasado, presente y futuro. Ministerio de Educación.

(DIGEF) Especialidad Psicología

MINEDUC

Descripción

La Ley Nacional para el Desarrollo de la Cultura Física y del Deporte¹ establece que le corresponde a la DIGEF, entre otras funciones, “impulsar el desarrollo de la investigación técnica-científica en la educación física nacional”; además “organizar y desarrollar toda clase de evento de naturaleza científico académico en materia de educación física y ciencias aplicadas”. En este sentido, se inserta la labor psicológica la cual en términos generales, implica el abordaje de los procesos cognitivos, emocionales y conductuales de los individuos, los cuales se deben desarrollar en los niños, niñas y adolescentes escolares que participan en los procesos de educación física, como de deporte escolar y recreación.



Breve recorrido histórico

En el año 2004-2005 se inició el abordaje psicológico a deportistas de iniciación deportiva a cargo del Licenciado Luis Rosito con la creación del departamento de Ciencias Aplicadas, posteriormente continuó con la labor la Licenciada Rosa Mery Mejía, hasta el año 2007. Durante este año, Ciencias Aplicadas dejó de ser departamento y se convirtió en una Coordinación como eje transversal dentro del organigrama de la DIGEF, nombrándose como psicólogo al Licenciado Santiago Carrillo dentro del renglón presupuestario 011.

Al trabajo psicológico se sumaron los Licenciados Nora Martínez, Francisco Quiñónez y Fredy Cifuentes, participando en diversos diplomados organizados por CONADER y CDAG. Asimismo, los dos últimos profesionales, desde entonces siguen proporcionando atención psicológica a escolares de iniciación deportiva y de torneos deportivos nacionales.



Acciones generales realizadas

Desde la creación de la coordinación de ciencias aplicadas se han realizado las siguientes acciones, tanto por iniciativa de la unidad de psicología, como por solicitud de las diferentes secciones, unidades, departamentos y/o coordinaciones de la DIGEF:

1. Investigación en los siguientes aspectos: atención-concentración, personalidad, autoestima, autoconcepto, ansiedad, habilidad mental (CI), intereses deportivos, entre otros, en escolares en los diferentes departamentos del país, en distintas disciplinas deportivas.
2. Realización de jornadas científicas dirigidas a profesores de educación física y entrenadores de iniciación deportiva.
3. Capacitación a docentes: estas se han realizado en el marco del Congreso Centroamericano de educación física.
4. Capacitación a entrenadores: realizadas en las jornadas científicas organizadas por la coordinación de ciencias aplicadas.
5. Asesoría en aspectos específicos de la psicología y pedagogía a las distintas unidades y profesionales que lo han solicitado.
6. Apoyo al ámbito curricular en procesos de descentralización curricular.
7. Apoyo en capacitación en temas vinculados a la psicología dirigida a estudiantes, directores y docentes de escuelas normales de educación física.
8. Apoyo en capacitación en valores a docentes de educación física en el marco de precongresos.
9. Apoyo a la elaboración de módulo de educación integral en sexualidad y prevención de la violencia de la unidad de Género del Ministerio de Educación.
10. Apoyo en la organización y sistematización de experiencias del congreso centroamericano de educación física, recreación y deporte.
11. Coordinación interinstitucional para el abordaje de aspectos psicológicos y educativos.
12. Apoyo en los procesos de la comisión de psicología del deporte del CONADER.
13. Elaboración de documentos de apoyo vinculados con la labor de la psicología del deporte.
14. Participación en cursos de especialización en psicología aplicada al deporte.
15. Abordaje psicológico en iniciación deportiva (natación, judo, lucha) y en juegos del Consejo del Istmo Centroamericano del Deporte y la Recreación (CODICADER) en las especialidades de natación y baloncesto.
16. Realización de talleres de arbitraje pedagógico.



Proyecciones

A corto plazo:

- Continuar con el apoyo al ámbito curricular y extracurricular a las unidades que lo soliciten en aspectos psicológicos y educativos.
- Extender los estudios psicológicos a nivel escolar.
- Apoyar los procesos de capacitación a docentes y entrenadores en el ámbito psicológico y educativo.
- Apoyar los procesos interinstitucionales en el ámbito psicológico y educativo para el engrandecimiento de la cultura física.
- Adquisición de instrumentos de evaluación psicológica estandarizada para evaluar aspectos psicológicos de forma científica.

A mediano y largo plazo:

- Impulsar un mayor posicionamiento de la psicología en el ámbito de la educación física, recreación y deporte.
- Generar procesos de intervención psicológica en el ámbito escolar.
- Conformar el departamento de psicología aplicada al deporte para proporcionar mayor cobertura.
- Realizar alianzas estratégicas interinstitucionales para el fortalecimiento de la psicología en el ámbito de la cultura física.



Propuesta de temas de investigación:

- Resiliencia en deportistas.
- Dominancia lateral en estudiantes de educación preprimaria.
- Estrategias de abordaje psicosocial ante la pandemia de COVID en entrenadores deportivos.
- Percepción de los árbitros ante la práctica de valores en deportistas.



¹ Título II, capítulo I, artículo 35, incisos g y r.

La atención y concentración son algunas de las habilidades psicológicas importantes en el deporte. El asunto de la atención y concentración ocupa destacada relevancia en el quehacer del deportista. La figura del Psicólogo afortunadamente ocupa un lugar preponderante en esta situación, ya que posee las herramientas suficientes y puede enseñar adecuadamente a los atletas para que adquieran o mejoren esta habilidad, aplicando focos atencionales efectivos que fortalezcan las acciones precisas y específicas en el deporte.

EJERCICIOS de ATENCIÓN y CONCENTRACIÓN para el Deportista de Iniciación



“La atención-concentración es la capacidad de mantener el foco en las señales relevantes del entorno y, a medida que el entorno cambia, el foco también lo debe hacer” (Weinberg & Gould, 2010).

Se debe considerar que el deportista, dadas las condiciones a las que está sometido en casi todos los momentos, tanto en el entrenamiento, pre-competencia, durante la competencia y post-competencia, se ve obligado a desarrollar una

atención multifocal o atención dividida, ya que está expuesto a un sinnúmero de estímulos, que si no son bien controlados pueden causar una distorsión en su actuar específico, que es el relacionado con su deporte, sea en un gesto depor-

tivo o bien en una acción que redundará en la especificidad deportiva.

Atención Multifocal

Que se quiere decir con esto, que el deportista y que mejor que en sus etapas de iniciación debe tener herramientas psicológicas necesarias para tener control sobre estos estímulos y focalizar sus objetivos específicos de atención, pero sin dejar de atender los demás. Un ejemplo sería en un encuentro de baloncesto, pone atención a las acciones estudiadas y entrenadas,

pone atención a las acciones en conjunto con su equipo, pone atención a los mensajes inferidos por su entrenador desde la banca, pone atención a las acciones de juegos, cambios repentinos y situaciones no planificadas, que se hacen necesarias en la ejecución, por las circunstancias mismas del encuentro, atención al arbitraje, al público, a sus compañeros en la banca, a sus padres en graderíos y viene lo interesante, que dentro de esta gran sombrilla de situaciones de atención, su foco está encamina-

do a la acción concreta que tiene que llevar a cabo como jugador.

Entonces esa capacidad que tiene nuestro cerebro de atender la variedad de estímulos al mismo tiempo, para dar respuesta a las demandas múltiples de las acciones deportivas, será la fuente de información cognitiva que debe de procesar y ejecutar con eficiencias en el momento requerido y en un mínimo de tiempo.

Se debe de preparar al deportista para atender y realizar estas tareas

en paralelo, porque dado los límites de la capacidad de atención puede generar dificultades en su atención/concentración, generando algún tipo de interferencia en la acción específica requerida. Ahora se propone que se intervenga inicialmente con algunos ejercicios que se han practicado en el contexto del deporte de iniciación. No hay que dejar pasar las pruebas psicológicas específicas, ya que estas son de importancia para identificar los distractores y las causas de estos, para así darles un mejor abordaje.

Licenciado
Francisco
Antonio
Quiñónez
Santizo

Psicólogo Torneos
Deportivos
Escolares
Nacionales

Dirección General
de Educación Física

EJERCICIOS DE ATENCIÓN / MEMORIA UTILIZANDO RECURSOS PSICOPEDAGÓGICOS

USO DE LA TECNOLOGÍA Y DE LAS SUGERENCIAS PSICOTERAPÉUTICAS EN EL DEPORTE:

- Así también en la experiencia de campo en la atención con deporte de iniciación, se ha considerado el uso de la tecnología como una acción necesaria: videos, juegos virtuales y otros más (siempre bajo supervisión y con reserva, para no perder el objetivo).
- Se ha utilizado también el aspecto de la práctica simulada, dándole un carisma más real, inclusive considerando la participación de otros grupos, bajo la tónica lúdica.
- Auto instrucciones en el deporte, técnica cognitiva conductual que es de gran utilidad cuando el atleta ya la ha comprendido y es capaz de realizarla.
- Técnicas de relajación y visualización en el deporte.

MATEMÁTICA:

- **Resta:** Iniciando de 90 (puede ser el número que prefieras, más o menos no importa, ¡importa el interés que le pondrás a la tarea!, puedes ir restando de 9 en 9, de 7 en 7, de 4 en 4, de 14 en 14 u otras combinaciones.
- **Suma:** Iniciando del número que prefieras y poniéndolo más complicado, puedes sumar de 3 en 3, de 8 en 8, de 17 en 17, como quieras, hasta llegar a la cantidad deseada.

Nota:

Recordemos que el grado de dificultad dependerá de la edad y nivel académico de cada uno de los atletas.



JUEGO CON JUGUETES ESPECÍFICOS:

- Juegos específicos. La industria ofrece ahora un sinnúmero de juegos para ejercitar la atención y la memoria, los cuales pueden ser de gran utilidad debidamente supervisados para el fin que se requiere. (Tan gram, la hora pico, ajedrez, dominó, damas, rompecabezas, sudoku y muchos más)

CON MÚSICA:

- Con una melodía y en un momento determinado se dará una señal, diciendo una palabra que genere respuestas; haciendo un movimiento, presentando una imagen u otra acción, el terapeuta también debe de estar atento, ya que al repetir la melodía y las acciones debe de ser en el momento preciso.
- Utilizando panderetas, claves u otros instrumentos sencillos, se realizarán algunos acordes con movimientos, se dirán frases, palabras, se llevará a un ritmo más lento, más rápido, más fuerte, para interpretarlos, será así la capacidad del psicólogo de variar las acciones utilizando este recurso.

DETALLES DE UNA ESCENA O UNA IMAGEN:

- En una habitación se puede valer de utensilios sencillos, de póster, maniqués, sillas, mesas, reloj u otros recursos para crear escenas, llevar a los atletas hasta la escena y se les dice que tienen un minuto para que observen la escena, inclusive pueden pasearse entre ella, que consideren los detalles, las personas, que pueden completar un número X de detalles y que ese será su puntaje, si aciertan luego salen y se les deja un margen de cinco minutos, luego se inicia realizando un listado de los detalles que el atleta pudo recordar. Puede complicarse el ejercicio agregando estímulos como luces, sonidos, entre otros.
- Se le muestra al atleta una o varias láminas, en la que habrá diferentes escenarios o temas. Luego de un tiempo el atleta tiene que recordar cada uno de los temas e irlos enumerando, así también se le puede proporcionar un puntaje al número de aciertos que tenga e iniciar su proceso de evolución con respecto a estos ejercicios. Este ejercicio puede variar con objetos, colores, formas.

Escribir sobre acciones precisas es interminable, ya que cada psicólogo posee conocimientos y puede ir adaptando las diferentes acciones al ámbito psicoterapéutico en el deporte que tenga a su cargo, considerando aspectos no sólo psicológicos, sino sociales, etarios, físicos, es más que escribir algo que posiblemente muchos psicólogos ya saben y lo han puesto en práctica. Es dejar la evidencia del trabajo desarrollado, las pruebas aplicadas y el recurso utilizado, que posteriormente servirá no sólo al psicólogo, sino al entrenador, al padre de familia, para el seguimiento, manejo y control de los diversos ámbitos en los que se desenvuelven los integrantes de los equipos deportivos, ofreciendo de esta manera alternativas integrales a padres, maestros, entrenadores. Considerando así sólo este elemento, entre los muchos que hay que trabajar en el deportista



MIEDOS Y TEMORES

ANTES DE LA

COMPETENCIA

El miedo es una emoción básica que tiene todo ser humano. Se define como un estado de alerta frente a una amenaza o peligro hacia el futuro. Por lo general a las personas les cuesta saber cómo afrontarlo si no cuentan con las herramientas necesarias. Según la Real Academia Española, se define el miedo como angustia, por un riesgo o daño real o imaginario. Recelo o aprensión que alguien tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea. Esto quiere decir que el miedo es un mecanismo de defensa que tienen los seres humanos para protegerse de amenazas constantes.

En el deporte existen acciones y resultados, en poco tiempo se decide la victoria o la derrota, el éxito o el fracaso. La toma de decisiones durante el juego y las tácticas aprendidas de su entrenador, son elementos importantes que ayudan al deportista a actuar con confianza en sí mismo y vencer el miedo a fallar, lo que puede sentir antes de la competencia, por su creencia y pensamiento que provienen de la presión de su equipo, de sus directores, del ambiente



Licenciada
Miriam Elizabeth
Santizo Pedoglio

Colegiado Activo 4988

Clínica de Psicología
del Parque Deportivo
y Recreativo Campo
Marte

Viceministerio
del Deporte
y la Recreación

social y de la familia, que se fundamentan solamente en el resultado, no valorizando el rendimiento del deportista, lo que da como resultado que se piensa más en los errores y las fallas, no en el esfuerzo y la dedicación de la persona.

Muchas personas se desmotivan por las críticas, produciendo situaciones desagradables que ocasionen que en un momento dado el deportista se estanque ya que al dejarse llevar por un resultado esto le produce ansiedad y experimente el miedo a fallar nuevamente, en casos extremos abandonar la competencia. Se debe evitar generalizar el resultado negativo en todas sus actuaciones, de lo contrario favorece precisamente la realización de aquellos errores que tanto temen.

Puede causar también que el deportista pierda

En el deporte existen acciones y resultados, en poco tiempo se decide la victoria o la derrota

Actuar con confianza en sí mismo y vencer el miedo a fallar

Todos los deportista se enfrentan a retos durante toda su vida deportiva

el interés en desarrollar todo su potencial y mostrar desinterés en el aprendizaje, lo que le ocasiona consecuencias nada agradables, esto repercute en su crecimiento personal ya que pone en peligro su estabilidad emocional. La intervención psicológica es indispensable para recuperarse lo antes posible y salir de la indecisión, la negación y recuperar la confianza y perseverancia que han sido afectadas.

En toda disciplina deportiva se cometen errores, las técnicas se aprenden, las destrezas se ponen en práctica, los errores se cometen y dejan aprendizaje, como un proceso normal en el desarrollo de las destrezas de cada deportista. Hay que recordar que aprendemos con ensayo y error, es válido entonces que los errores cometidos, las decisiones equivocadas, permiten aprender y de-

jan una enseñanza positiva para una mejora en la persona que practica una disciplina deportiva. No dejar a un lado el grado de compromiso que permite a la persona lograr su objetivo y también la motivación que es necesaria no solo en la práctica del deporte sino también en la vida misma.

Todo deportista se enfrenta a retos durante toda su vida deportiva, los miedos pueden causar disfuncionalidad y volverse más difíciles cuando no se les presta la atención psicológica que le permita vencerlos para interpretarlos, percibirlos y reaccionar ante el mismo miedo.

El manejo del miedo o temor antes de la competencia puede aprenderse. Por ejemplo, por una lesión y miedo a que se agrave la misma, es posible detectarlo y aprender a manejarlo, es un estado

de alerta que se activará siempre, lo que no se permite es la paralización que ocasiona y produce limitaciones, al no dar lo mejor de sí mismo.

También se encuentra el miedo al rival, el cual se produce especialmente en el deporte individual cuando el deportista compite contra otro, sentirse amenazados por la experiencia y habilidades del otro afecta seriamente el rendimiento.

El deportista afronta continuamente retos verdaderamente complicados a lo largo de toda su carrera deportiva. Por este motivo parece necesario describir las principales causas de miedo que afectan a los deportistas. Estos miedos pueden convertirse en disfuncionales o incluso patológicos en función de cómo el deportista los perciba, interprete y reaccione ante ellos.



CONADER
Consejo Nacional del Deporte, la Educación Física y la Recreación



**MINUTOS
AL DÍA**

Bailando
por tu salud

Con el apoyo de



**NACIONES UNIDAS
GUATEMALA**

¡Guatemala país activo, saludable, pacífico y feliz!