

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

Pensamientos y emociones en el deporte: El uso del taller lúdico-educativo como herramienta de intervención.

Andrade, Camila, Gimenez, Samanta Noelí, Garcia Arabehty, Maria y Raimundi, María Julia.

Cita:

Andrade, Camila, Gimenez, Samanta Noelí, Garcia Arabehty, Maria y Raimundi, María Julia (2019). *Pensamientos y emociones en el deporte: El uso del taller lúdico-educativo como herramienta de intervención. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/83>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/Nzw>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES EN EL DEPORTE: EL USO DEL TALLER LÚDICO-EDUCATIVO COMO HERRAMIENTA DE INTERVENCIÓN

Andrade, Camila; Gimenez, Samanta Noelí; Garcia Arabehehy, Maria; Raimundi, María Julia
CONICET - Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

El objetivo de este trabajo es presentar el proceso de planificación, ejecución y valoración de una intervención con adolescentes deportistas realizada en el marco de una Práctica Profesional del área social-comunitaria. Participaron 11 jugadores de básquet de la categoría u15 del Club Obras Sanitarias y su entrenador. Mediante la evaluación desde un modelo mixto (observaciones, entrevistas y cuestionarios) el objetivo de la intervención fue el de generar un espacio para reflexionar sobre la importancia de las emociones y su impacto en el rendimiento deportivo. Como dispositivo de intervención, se realizó un taller lúdico (60 minutos) que consistió en conocer qué entienden por emoción y pensamiento, profundizar la diferenciación entre ambos y co-construir herramientas que permitan reflexionar y modificar las atribuciones que se hacen a los eventos que experimentan en su práctica deportiva. A partir de la valoración del taller se concluyó que los participantes resaltaron como útil lo realizado ya que se trató de una temática relevante para obtener recursos y herramientas que les permitan mejorar su rendimiento deportivo y su bienestar. Por otro lado, se posibilitó un espacio de formación y práctica para los estudiantes de grado desde la Promoción de la Salud en el ámbito del deporte.

Palabras clave

Evaluación - Planificación estratégica - Adolescentes - Deporte

ABSTRACT

THOUGHTS AND EMOTIONS IN SPORT: THE USE OF THE PLAYFUL-EDUCATIONAL WORKSHOP AS AN INTERVENTION TOOL

The aim of this work is to present the planning, execution and evaluation process of an intervention with adolescent athletes carried out in the framework of a Professional Practice in social-community area. Eleven u15 basketball players of the Obras Sanitarias Club and their coach participated. Through a mixed model assessment (observations, interviews and questionnaires) the objective of the intervention was to generate a space to reflect on the importance of emotions and their impact on sports performance. As an intervention device, a playful workshop was held (60 minutes) with the aims of knowing what they understand by emotion and thoughts, deepening the differentiation between the two and co-constructing tools that allow reflecting

and modifying the attributions that are made to the events that they experiment in their sports practice. From the evaluation of the workshop it was concluded that the participants highlighted as useful what was done since it was a relevant topic to obtain resources and tools that allow them to improve their sports performance and their well-being. On the other hand, a space for training and practice for undergraduate students in Health's Promotion field of sports was possible.

Key words

Assessment - Strategic planning - Adolescents - Sport

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En Blanco A, Rodríguez Marín J (Eds.). *Intervención Psicossocial*. Madrid; Pearson. Prentice Hall, 2007; 135-62.
- Escartí, A. y Cervillo, E. (1994). La motivación en el deporte, En Balaguer, I. (comp). *Entrenamiento psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Albatros. Valencia.
- Schmidt, V. (2010). De la Prevención a la Promoción de las Fortalezas. El impacto en la formación del Psicólogo. *Departamento de Publicaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires*.
- Schmidt, V., Giménez, M., Cano, V., Tamay, M. E., Cataldi, S., González, M.A., Raimundi, M.J., Vargas, Y., Bugallo, L. & Donatti, S. (2016). *Evaluación Psicológica en el ámbito social-comunitario. De la teoría clásica de la medición hacia la evaluación al servicio de la transformación social*. Buenos Aires: Eudeba - Psicología.