

# **Contribuciones de la psicología para una Red de Deporte de Calidad (REDDECA)**

JEANETTE MAGNOLIA LÓPEZ WALLE

ROSSANA DE FÁTIMA CUEVAS FERRERA

PEDRO REYNAGA-ESTRADA

JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO

ISABEL BALAGUER SOLÁ

JOAN DUDA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



Rogelio G. Garza Rivera

*Rector*

Carmen del Rosario de la Fuente García

*Secretaria General*

Celso José Garza Acuña

*Secretario de Extensión y Cultura*

Antonio Ramos Revillas

*Director de Editorial Universitaria*

José Leandro Tristán Rodríguez

*Director de la Facultad de Organización Deportiva*

Padre Mier No. 909 poniente, esquina con Vallarta  
Monterrey, Nuevo León, México, C.P. 64000  
Teléfono: (5281) 8329 4111 / Fax: (5281) 8329 4095  
e-mail: [editorial.uanl@uanl.mx](mailto:editorial.uanl@uanl.mx)  
Página web: [www.uanl.mx/publicaciones](http://www.uanl.mx/publicaciones)

Primera edición, 2016

© Universidad Autónoma de Nuevo León

© Jeanette Magnolia López Walle, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera, Pedro Reynaga Estrada, José Leandro Tristán Rodríguez, Antonio Hernández Mendo, Isabel Balaguer Solá y Joan Duda.

ISBN: 978-607-27-0691-0

Reservados todos los derechos conforme a la ley.

Prohibida la reproducción total y parcial de este texto sin previa autorización por escrito del editor

Impreso en Monterrey, México

*Printed in Monterrey, Mexico*

# CONTENIDO

## **REPORTES DE INVESTIGACIÓN**

<b>CAPÍTULO 1. RELACIÓN DEL PERFIL PSICOLÓGICO DEPORTIVO, LA ANSIEDAD Y LA PERCEPCIÓN CON LAS LESIONES DEPORTIVAS DE TRIATL ETAS YUCATECOS</b> ALDO ANTONIO GONZÁLEZ REYES Y JESÚS MOO ESTRELLA .....	1
<b>CAPÍTULO 2. ESTUDIO PRELIMINAR DE LA ESCALA DE RESILIENCIA EN EL DEPORTE MEXICANO</b> LESLEY CASTELLANOS CEPEDA, ABRIL CANTÚ-BERRUETO, DAHIANA SALAZAR, ÁLVARO ALARCÓN Y ROSENDO BERENGÜÍ-GIL .....	16
<b>CAPÍTULO 3. ANÁLISIS PRELIMINARES DE LAS PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DEL ENTORNO DEPORTIVO PARA JÓVENES EN FUTBOLISTAS</b> ISABEL CASTILLO, LUIS RÓDENAS, JEANETTE LÓPEZ-WALLE E ISABEL BALAGUER.....	27
<b>CAPÍTULO 4. CLIMA EMPOWERING Y DISEMPowering EN ENTRENADORES DE FÚTBOL DE ACADEMIAS TIGRES DE NUEVO LEÓN</b> SANTIAGO MAXIMILIANO TRONCOSO AVALOS Y ORLANDO REYES HERNÁNDEZ .....	36
<b>CAPÍTULO 5. ASOCIACIÓN ENTRE EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ DE CAPACIDADES FÍSICAS EN PERSONAS ACTIVAS EN LA CIUDAD DE TOLUCA</b> GUSTAVO CRISTÓBAL MORELIA SIORDIA; MARÍA EUGENIA ÁLVAREZ OROZCO; CLAUDIA NELLY OROZCO GONZÁLEZ; GÓNZALO CONCHAS MAYORQUIN Y ZEUS OMAR ONTIVEROS HERNÁNDEZ .....	43
<b>CAPÍTULO 6. CLIMA MOTIVACIONAL CREADO POR EL ENTRENADOR Y COHESIÓN EN JÓVENES FUTBOLISTAS: DIFERENCIAS POR CATEGORÍAS</b> LUIS RÓDENAS, ISABEL CASTILLO, JUAN MERCÉ, JOSÉ TRISTÁN E ISABEL BALAGUER .....	56
<b>CAPÍTULO 7. CONTEXTO SOCIAL Y LAS FORMAS DE MOTIVACIÓN EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS</b> DAHIANA SALAZAR GONZÁLEZ, LESLEY CASTELLANOS CEPEDA, ABRIL CANTÚ-BERRUETO, JOSÉ LEANDRO TRISTÁN RODRÍGUEZ Y JEANETTE LÓPEZ-WALLE. ....	67
<b>CAPÍTULO 8. FACTORES MOTIVACIONALES PARA COMPETIR EN CORREDORES Y CICLISTAS AMATEUR</b> FAUSTO FERNANDO MORENO CARRILLO Y OLIVERIO LEONEL LINARES OLIVAS.....	79
<b>CAPÍTULO 9. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y EJERCICIO AERÓBICO EN EL ADULTO MAYOR CON DETERIORO COGNITIVO LEVE, PROBABLE ALZHEIMER</b> PEDRO REYNAGA-ESTRADA, EMMANUEL RUIZ LUNA, JUAN JOSUÉ MORALES ACOSTA Y ESMERALDA MATUTE VILLASEÑOR.....	85
<b>CAPÍTULO 10. NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y MOTIVACIÓN AUTODETERMINADA EN UNIVERSITARIOS YUCATECOS</b> ANA MARÍA DEL MAR CONCHA VIERA, ROSSANA DE FÁTIMA CUEVAS FERRERA, PAULINA CAMPOS ROMERO Y JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ .....	95
<b>CAPÍTULO 11. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y CONTROL MÉDICO EN LA PRÁCTICA DEL CACHIBOL DE ADULTOS Y PERSONAS MAYORES EN TONALÁ, JALISCO, MÉXICO</b> PEDRO REYNAGA-ESTRADA, ADRIANA AMÉRICA LOMELI CABRERA, JUAN JOSUÉ MORALES ACOSTA Y LUIS ARTURO GONZÁLEZ LOZANO.....	108
<b>CAPÍTULO 12. RELACIÓN ENTRE CLIMAS DE APRENDIZAJES, LA IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA INTENCIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA</b> RAÚL FERNÁNDEZ BAÑOS, ANTONIO BAENA EXTREMERA, MARÍA DEL MAR ORTIZ CAMACHO Y JOSÉ LEANDRO TRISTÁN. ....	118

<b>CAPÍTULO 13. CAPACIDAD ATENCIONAL EN ADOLESCENTES EN FUNCIÓN DE SU NIVEL DE CONDICIÓN FÍSICA</b> ROBERTO PÉREZ LOBATO, LUNA MORAL CAMPILLO, FERNANDO GONZÁLEZ GUIRVAL, MIRIAM CRESPILO JURADO, ARACELI FERNÁNDEZ GEA, JOAQUÍN DELGADO GIRALT, ALEJANDRO DOMÍNGUEZ FERNÁNDEZ, ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO, VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ, ROCÍO JUÁREZ RUIZ DE MIER Y RAFAEL E. REIGAL GARRIDO .....	126
<b>CAPÍTULO 14. CAPACIDAD AERÓBICA EN ADOLESCENTES Y SU RELACIÓN CON LAS APTITUDES PERCEPTIVAS Y ATENCIONALES</b> ROBERTO PÉREZ LOBATO, LUNA MORAL CAMPILLO, FERNANDO GONZÁLEZ GUIRVAL, MIRIAM CRESPILO JURADO, ARACELI FERNÁNDEZ GEA, JOAQUÍN DELGADO GIRALT, ALEJANDRO DOMÍNGUEZ FERNÁNDEZ, ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO, VERÓNICA MORALES SÁNCHEZ, ROCÍO JUÁREZ RUIZ DE MIER Y RAFAEL E. REIGAL GARRIDO .....	134
<b>CAPÍTULO 15. SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN FUNCIÓN DEL COMPORTAMIENTO DEL ESTUDIANTE Y EL CLIMA DE APRENDIZAJE EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> RAÚL FERNÁNDEZ BAÑOS, ANTONIO BAENA-EXTREMERA, MARÍA DEL MAR ORTIZ CAMACHO Y JORGE ZAMARRIPA .....	142
<b>CAPÍTULO 16. LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA EN FISICOCULTURISTAS DE GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE COLIMA</b> ISELA GUADALUPE RAMOS CARRANZA Y ANTONNY MARLUIS ANTÓN CHACÓN.....	150
<b>CAPÍTULO 17. EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y DE CONDICIÓN FÍSICA EN ALUMNOS DE PRIMER INGRESO DE LA LICENCIATURA DE CIENCIAS DEL EJERCICIO</b> ALFREDO SANMIGUEL REGINO, RENÉ RODRÍGUEZ MEDELLÍN, PEDRO RUMALDO GARCÍA MARINO, DANIEL CHAPA GUADIANA, Y CIPRIANO MARTÍNEZ MARTÍNEZ .....	161
<b>CAPÍTULO 18. EVALUACIÓN PSICOFISIOLÓGICA DE LA EXPRESIÓN Y CONTROL DE IRA EN TENISTAS ADOLESCENTES MEXICANOS</b> CARLOS ARNOLDO CEBALLOS-AGUAYO, MARÍA JOSÉ ALPUCHE DE LILLE, DIANA LORENA FLORES ESCALANTE Y JUAN GONZÁLEZ HERNÁNDEZ .....	173

## **PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN**

<b>CAPÍTULO 19. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA Y EXTRÍNSECA EN ADOLESCENTES DE INICIACIÓN DEPORTIVA QUE PRACTICAN VOLEIBOL</b> HÉCTOR DE JESÚS CERVANTES MIRAMÓN .....	186
<b>CAPÍTULO 20. CLIMAS EMPOWERING Y DISPOWERING, NECESIDADES PSICOLÓGICAS BÁSICAS, MOTIVACIÓN, BIENESTAR Y MALESTAR EN JÓVENES FUTBOLISTAS</b> NALLELY CASTILLO JIMÉNEZ, JEANETTE M. LÓPEZ WALLE E ISABEL BALAGUER.....	198
<b>CAPÍTULO 21. LA PERSONALIDAD GRIT Y SU RELACIÓN CON LA MOTIVACIÓN Y EL COMPROMISO DEPORTIVO</b> SAMANTHA MEDINA-VILLANUEVA Y JORGE ZAMARRIPA .....	208
<b>CAPÍTULO 22. RELACIÓN ENTRE LA PRÁCTICA DE AJEDREZ Y LA PRESENCIA DE PSICOPATOLOGÍAS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS</b> SYLVIA CATALINA ROSALES MARTÍNEZ Y ALAN LIMÓN SÁNCHEZ. ....	221
<b>CAPÍTULO 23. PERSONALIDAD GRIT Y SU RELACIÓN CON LA AUTODETERMINACIÓN, LAS ETAPAS DE CAMBIO EN EL EJERCICIO FÍSICO Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA POBLACIÓN ADULTA DEL ESTADO DE NUEVO LEÓN</b> MARÍA S. MARENTES-CASTILLO, JORGE ZAMARRIPA Y FISSEL CALVA-VITE .....	229
<b>CAPÍTULO 24. EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO EN VARIABILIDAD SOBRE LA PRECISIÓN DE UN GESTO MOTOR CERRADO EN FUTBOL SOCCER</b> MAXIMINO CAMPOS CASILLAS Y ENRIQUE ALEJANDRO MEDINA MARTÍNEZ <sup>1</sup> .....	239
<b>CAPÍTULO 25. PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN PERSONAS MAYORES</b> REYNAGA-ESTRADA PEDRO, JIMÉNEZ ORTEGA IVONNE MICHEL Y FLORES TELLO CHRISTOPHER DAVID. ....	250

<b>CAPÍTULO 26. ESTADO DE ÁNIMO Y HABILIDAD FÍSICA PERCIBIDA DE UN DEPORTISTA LESIONADO</b>	
DIANA LAURA EVANGELISTA CHÁVEZ .....	262
<b>CAPÍTULO 27. PERCEPCIONES DEL COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA DE LOS NIÑOS</b>	
ALEXANDRA GAMBOA ACUÑA Y KAREN VILLARREAL .....	272
<b>CAPÍTULO 28. LA AUTODETERMINACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIA</b>	
JUAN ERNESTO MANCILLA ROJAS .....	279

### **REPORTES DE INTERVENCIÓN**

<b>CAPÍTULO 29. PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN NADADORES MASTER</b>	
DIANA OLIVIA PRUDENCIO ANDRADE .....	288
<b>CAPÍTULO 30. SALUD Y BIENESTAR PSICOLÓGICO PENITENCIARIO POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE</b>	
CRISTIAN ELIUT ANTONIO ÁLVAREZ BOGARÍN .....	301
<b>CAPÍTULO 31. IMPORTANCIA DE LA INTERVENCIÓN DEL ÁREA DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA CON LAS CIENCIAS APLICADAS DEL DEPORTE DEL CENTRO PARALÍMPICO DE YUCATÁN</b>	
JENNY NICELDY DZIB GAMBOA.....	308
<b>CAPÍTULO 32. EL IMPACTO DE LA INTERVENCIÓN PSICODEPORTIVA EN UN GRUPO DE GIMNASIA: ESTUDIO DE CASO</b>	
MÓNICA GUADALUPE FLORES IBARRA, JEANETTE M. LÓPEZ-WALLE Y GILDA MOHENO GURZA.....	315
<b>CAPÍTULO 33. PROGRAMA DE ORIENTACIÓN PARA EL MEJORAMIENTO DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS DEL FÚTBOL</b>	
JOSÉ BALAM CHACÓN Y JONATHAN ERNESTO LÓPEZ PALOMERA.....	323

### **PROYECTOS DE INTERVENCIÓN**

<b>CAPÍTULO 34. DETECCIÓN DE ESTRÉS Y PRESCRIPCIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ATENCIÓN PSICOLÓGICA EN ESTUDIANTES DEPORTISTAS DE LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NAYARIT</b>	
ZAIRA LUZ OROZCO RAMÍREZ, ZEUS OMAR ONTIVEROS HERNÁNDEZ, CRISTIAN ELIUTH ANTONIO ÁLVAREZ BOGARÍN, JUAN ANTONIO CÁRDENAS IBARRA, GABRIEL T. PINEDA RANGEL, ANA PATRICIA CEJA SORIA, OSCAR FRANCISCO HINOJOSA BETANCOURT, JESÚS CARLOS ARCINIEGA VIDALES, GUSTAVO CERVANTES TORRES, MARÍA CONCHYTTA CORTES TORRES, ALFREDO ZAVALZA DADO, DANIEL MALDONADO FÉLIX Y ERICK MARTÍN JIMÉNEZ GODOY .....	330
<b>CAPÍTULO 35. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS CON BASE EN SU DESEMPEÑO DIDÁCTICO</b>	
LABORIE OVIEDO RODRIGO .....	338
<b>CAPÍTULO 36. COZCAYOLLOTL: MUAY THAI PARA LA VIDA</b>	
ALAN LIMÓN SÁNCHEZ E ISAAC ECHAZARRETA NIEVES .....	347

# **Capítulo 1. Relación del perfil psicológico deportivo, la ansiedad y la percepción con las lesiones deportivas de triatletas yucatecos**

Aldo Antonio González Reyes<sup>1</sup> y Jesús Moo Estrella<sup>1</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas.

*Palabras clave:* Perfil psicológico, Ansiedad, Percepción, Lesiones, Triatletas.

## **Introducción**

Las lesiones en el deporte pueden producirse por múltiples factores que llevan al uso inadecuado de un músculo o tejido provocando daño, teniendo secuelas físicas, emocionales y sociales para el deportista afectado, por lo que son consideradas como una de las consecuencias más negativas, estresantes y destructivas que se derivan de la práctica deportiva (Buceta, 1996).

Por esta razón ha aumentado el interés por estudiar y comprender las variables psicológicas que pueden influir en la vulnerabilidad del deportista a lesionarse (Berengüí-Gil, Garcés de Los Fayos e Hidalgo-Montesinos, 2013; Olmedilla, Ortega y Abenza, 2007; Ortín, Garcés de los Fayos y Olmedilla, 2010).

La cantidad de lesiones deportivas están incrementando drásticamente de manera general en el deporte, debido a un aumento en la profesionalización, competitividad y la extensión de la práctica (Yang et al., 2012). Dentro de las variables psicológicas que más influyen en las lesiones están: el autocontrol, el autoconocimiento psicofisiológico y emocional, la motivación de logro, la autoconfianza, la autoestima, el sistema de creencias y actitudes, estrategias de afrontamiento, entre otras (Mendelsohn, 1999; Olmedilla, Ortega, Abenza y Boladeras, 2011; Rubio, Pujals, De la Vega, Aguado y Hernández, 2014; Shrier y Hallé, 2011).

Se ha demostrado que el estrés promueve la vulnerabilidad hacia la lesión, como

---

<sup>1</sup>Los autores son investigadores de la Universidad Autónoma de Yucatán.

Correspondencia: aldo.gorey@gmail.com

## **Capítulo 2. Estudio preliminar de la escala de resiliencia en el deporte mexicano**

Lesly Castellanos Cepeda<sup>1</sup>, Abril Cantú-Berrueto<sup>1</sup>, Dahiana Salazar<sup>1</sup>, Álvaro Alarcón<sup>1</sup> y Rosendo Berengüi-Gil<sup>2</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas

*Palabras clave:* escala, resiliencia, deporte, México.

### **Introducción**

La resiliencia ha sido objeto de estudio, en busca de establecer una descripción concreta, sin embargo, existen no ha sido posible concretar una definición por lo que existen distintas definiciones para el término. La resiliencia se puede definir como la capacidad para recuperar y mantener una conducta adaptativa mediante patrones o habilidades positivas, así como lograr una restauración después del abandono, eventos estresantes, riesgosos o adversos que sean significativos para la persona (Beardslee, 1989; Garmezy, 1991; Master y Powell, 2003).

Por su parte, Bravemann, (1999); Fonagy, Steele, Steele, Higgitt y Target, (1994); Kalawasky y Haz, (2003) coinciden en una definición diferente de la resiliencia, concretamente, en el desarrollo con éxito de las personas a pesar de las condiciones adversas que los envuelven en su entorno sin desarrollar una patología.

Años más tarde, Henderson y García (2006) la describen como aquello que permite a las personas poder afrontar las situaciones adversas y los acontecimientos estresantes, lo cual les permite aumentar la seguridad de sus capacidades con apoyo y fortaleza, tener las habilidades para producir los cambios necesarios, y minimizar lo que se le presenta a diario a la persona y le hace daño.

---

<sup>1</sup> Pertencientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León. Correo electrónico de Lesly Castellanos. Correspondencia: [castellanos\\_94@hotmail.com](mailto:castellanos_94@hotmail.com)

<sup>2</sup> Pertenciente a la Universidad Católica de Murcia, España.

### **Capítulo 3. Análisis preliminares de las propiedades psicométricas de la versión española del *Cuestionario del entorno deportivo* para jóvenes en futbolistas**

Isabel Castillo<sup>1</sup>, Luis Ródenas<sup>2</sup>, Jeanette López-Walle<sup>2</sup> e Isabel Balaguer<sup>1</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas

*Palabras clave:* cohesión, adaptación escalar, jóvenes, fútbol, PAPA

#### **Introducción**

En el ámbito del deporte, el estudio de la cohesión ha venido fundamentalmente de la mano de Albert Carron y colaboradores. Carron (1982) definió la cohesión como “un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos” (p. 124). Posteriormente, Carron, Brawley y Widmeyer (1998) recogen para la definición y operacionalización de la cohesión, tanto los aspectos individuales como los aspectos grupales de la vida del grupo, así como los aspectos sociales y de tarea en los que se puede implicar el grupo, definiendo la cohesión como "un proceso dinámico reflejado en la tendencia de un grupo a permanecer junto y mantenerse unido en la búsqueda de objetivos instrumentales y/o para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros" (p. 213). Esta definición y su modelo conceptual ha sido la base de muchas investigaciones sobre la cohesión en el ámbito del deporte (e.g., Paskevich, Estabrooks, Brawley y Carron, 2001).

Carron y colaboradores (1985, 1998; Widmeyer, Brawley y Carron, 1985), desarrollaron el Cuestionario de Entorno de Grupo (GEQ, por sus siglas en inglés, Group Environment Questionnaire) para una población de deportistas masculinos y femeninos de edades entre 18 y 30 años. El GEQ está basado en el modelo conceptual desarrollado previamente y distingue entre aspectos del individuo y del grupo, y entre aspectos sociales

---

Investigación financiada por la Comisión Europea dentro del Séptimo Programa Marco- Salud- FP/2007-2013 (nº 223600) como parte del Proyecto PAPA - [www.projectpapa.org](http://www.projectpapa.org)

<sup>1</sup> Isabel Castillo e Isabel Balaguer pertenecen a la Facultad de Psicología de la Universitat de València (Valencia, España). Correspondencia: [Isabel.castillo@uv.es](mailto:Isabel.castillo@uv.es)

<sup>2</sup> Luis Ródenas y Jeanette López-Walle pertenecen a la Facultad de Organización Deportiva de la UANL.



## **Capítulo 4. Clima empowering y disempowering en entrenadores de fútbol de academias Tigres de Nuevo León**

Santiago Maximiliano Troncoso Avalos y Orlando Reyes Hernández<sup>1</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas

*Palabras clave:* Empowering, disempowering, entrenador.

### **Introducción**

La Psicología del deporte postula que, en los deportes tanto de equipo como individuales, el papel del entrenador es de suma relevancia para la consecución de los resultados deportivos deseados. De acuerdo con Buceta (2009), el entrenador es el máximo responsable del pleno funcionamiento de su equipo, así como también del rendimiento individual de los atletas, razón por la que sus decisiones y acciones tienen una gran influencia en los integrantes de un equipo.

Por lo tanto, el entrenador deportivo debe actuar como líder para guiar y conducir al equipo y a los deportistas a lograr la consecución de los objetivos establecidos por el equipo o la institución, ya que, como refiere Ruiz (2006), el liderazgo es parte esencial de la estructura grupal y es determinante en la efectividad que alcance el grupo. Un buen liderazgo por parte del entrenador propiciará que exista mayor cohesión grupal y, por ende, un clima motivacional adecuado para maximizar el rendimiento deportivo. Por lo tanto, el clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador son claves para predecir el compromiso deportivo (Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz, 2008), además, para incrementar el rendimiento óptimo y la satisfacción de los atletas (Martín y Ruiz, 2010; Pérez, 2002).

El entrenador, como líder del grupo deportivo al que dirige, genera los climas motivacionales mediante los cuales se trabajará en el equipo. En este clima deportivo, es

---

<sup>1</sup> Pertenecientes a la Universidad Autónoma de Nuevo León, correspondencia: [troncosoavalos.social@yahoo.com](mailto:troncosoavalos.social@yahoo.com)

## **Capítulo 5. Asociación entre el desarrollo psicomotriz de Capacidades Físicas en personas activas en la ciudad de Toluca**

Gustavo Cristóbal Morelia Siordia; María Eugenia Álvarez Orozco; Claudia Nelly Orozco González; Gónzalo Conchas Mayorquin y Zeus Omar Ontiveros Hernández<sup>1</sup>

Área temática: Análisis psicosocial

*Palabras clave:* Desarrollo, psicomotricidad, Capacidades Físicas,

### **Introducción**

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo).

La "actividad física" no debe confundirse con el "ejercicio". Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal (OMS, 2016).

El esfuerzo físico realizado en la juventud posee una posible influencia en los factores de riesgo de enfermedades crónicas cuando sean adultos (salud esquelética, metabolismo de lípidos y lipoproteínas, presión sanguínea) (Devís y Beltrán, 2007). Puede contribuir a formarlos para tener recursos, conocimientos teórico prácticos y actitudes positivas sobre la actividad física cuando sean adultos.

---

<sup>1</sup> El equipo de trabajo pertenece a las Universidad Autónoma de Nayarit, Tepic, México y la Universidad Autónoma del Estado de México, Toluca México. La correspondencia es [Tavoss\\_05@hotmail.com](mailto:Tavoss_05@hotmail.com)

## **Capítulo 6. Clima motivacional creado por el entrenador y cohesión en jóvenes futbolistas: diferencias por categorías**

Luis Ródenas<sup>1</sup>, Isabel Castillo<sup>2</sup>, Juan Mercé<sup>3</sup>, José Tristán<sup>1</sup> e Isabel Balaguer<sup>2</sup>

Área temática: Análisis psicosocial

*Palabras clave:* clima motivacional, cohesión, adolescentes, fútbol, categorías, PAPA.

### **Introducción**

A nivel internacional, un gran número de niños y niñas practican deporte, y en España en concreto, la participación deportiva ocupa un lugar prioritario entre las actividades extracurriculares (Balaguer, Castillo, García-Merita, y Mars, 2005), siendo los deportes de equipo, y entre ellos el fútbol, los deportes que ocupan los primeros lugares, especialmente entre los chicos (Codina, Pestana, Castillo, y Balaguer, 2015).

Investigaciones previas nos indican que la participación de los jóvenes promueve aspectos positivos, como el desarrollo de habilidades físicas, sociales, intelectuales o el sentimiento de pertenencia al grupo entre otras (p.e., Organización Mundial de la Salud, 2010; Whitehead y Corbin, 1997). Sin embargo, no todos los jóvenes que participan en el deporte informan de experiencias positivas (p.e., Eccles, Barber, Stone y Hunt, 2003) lo que ocasiona que muchos de ellos abandonen su participación.

Se ha defendido que el clima motivacional que crean los entrenadores en sus equipos es fundamental para que los jóvenes se impliquen en sus actividades, disfruten y deseen seguir participando y consigan un desarrollo óptimo (Duda y Balaguer, 2007).

---

Investigación financiada por la Comisión Europea dentro del Séptimo Programa Marco- Salud- FP/2007-2013 (nº 223600) como parte del Proyecto PAPA - [www.projectpapa.org](http://www.projectpapa.org)

<sup>1</sup> Luis Ródenas y José Tristán pertenecen a la Facultad de Organización deportiva de la UANL (México). Correspondencia: [Luis.rodenas@uv.es](mailto:Luis.rodenas@uv.es)

<sup>2</sup> Isabel Castillo e Isabel Balaguer pertenecen a la Facultad de Psicología de la Universitat de València, Valencia (España)

<sup>3</sup> Juan Mercé. Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Universitat de València, Valencia (España).

## **Capítulo 7. Contexto social y las formas de motivación en deportistas universitarios**

Dahiana Salazar González<sup>1</sup>, Lesly Castellanos Cepeda, Abril Cantú-Berrueto, José Leandro Tristán Rodríguez y Jeanette López-Walle.

Área temática: Procesos psicológicos

*Palabras clave:* motivación, contexto social, deportistas, universitarios.

### **Introducción**

La Teoría de la Autodeterminación (SDT; *Self-Determination Theory*, Ryan y Deci, 2000) es una macro-teoría de la motivación humana que defiende la importancia de los recursos internos para el desarrollo de la personalidad, el bienestar y la autorregulación de la conducta (Kyan, Kuhl y Deci, 1997). La teoría se centra en el grado en que los comportamientos son volitivos o auto-determinados dentro de las condiciones sociales y culturales que se promueven (Ryan, 2009).

Desde la SDT se defiende que los factores sociales tienen gran importancia sobre los procesos motivacionales (Deci y Ryan, 1985). Los factores sociales que se miden dentro de nuestro estudio van en relación con la influencia que tiene el entrenador (su estilo interpersonal y la presentación de las tareas) en el proceso de la motivación de sus deportistas.

La Teoría de las Necesidades Psicológicas Básicas (*Basic psychological needs theory*; TNPB por sus siglas en español, Ryan y Deci, 2000) es una mini-teoría que forma parte de la SDT, la cual sostiene que el ambiente social juega un importante papel y más concretamente los climas motivacionales creados por las figuras de autoridad para la satisfacción o frustración de las necesidades básicas (autonomía, relación y competencia) del atleta (Duda, Castillo, Balaguer, 2008). Los estilos interpersonales y el comportamiento del entrenador juegan un papel importante en el rendimiento del deportista y en las experiencias psicológicas de su participación (Cantú-Berrueto, 2016). Con base a esto, surgen dos estilos interpersonales: el estilo interpersonal de apoyo a la autonomía y el estilo interpersonal controlador.

---

<sup>1</sup> Los autores pertenecen a la Universidad Autónoma de Nuevo León. Correspondencia: [dsalazargzz@hotmail.com](mailto:dsalazargzz@hotmail.com)

## **Capítulo 8. Factores motivacionales para competir en corredores y ciclistas amateur**

Fausto Fernando Moreno Carrillo<sup>1</sup> y Oliverio Leonel Linares Olivas<sup>2</sup>

Área temática: Salud y Bienestar Psicológicos.

*Palabras clave:* motivación, maratón, ruta.

### **Introducción**

Los deportistas para alcanzar sus metas deportivas necesitan ser motivados y mantenerse con esa motivación, la cual se define como un proceso o condición que se caracteriza por varios factores que pueden ser tanto fisiológicos o psicológicos, innatos o adquiridos, internos o externos en el individuo.

En el pasado, los psicólogos han tratado de explicar por medio de investigaciones la conducta motivada o motivación en los seres vivos, creen que se atribuyen a los instintos los cuales son patrones de conducta innatos característicos y específicos de cada especie. Ejemplos: los perros marcan los límites de su territorio con su olor, las arañas tejen telarañas. En todos los casos la conducta es instintiva, es innata, inflexible e innata de cada especie. Así los psicólogos pensaron que la conducta humana se explicaría por los instintos. Con el tiempo esa teoría de los instintos perdió validez como explicación de la conducta humana ya que con investigaciones los psicólogos demostraron que la conducta no es innata sino que también puede ser adquirida por medio de la experiencia.

Otra línea de investigación sobre la motivación es la que sostiene que las necesidades básicas o fisiológicas como comer, beber o reproducirse, producen una activación o tensión conocida como impulso, basado en eso surgió la teoría de la reducción del impulso, la conducta motivada es un intento de reducir un estado desagradable de tensión corporal y regresar al cuerpo a un estado de homeostasis, la cual es un estado de estabilidad y equilibrio en el organismo para que funcione mejor, ejemplo: cuando estamos cansados dormimos, cuando tenemos hambre buscamos que comer (Morris, ).

---

<sup>1</sup> Alumno del Diplomado en Psicología del Deporte de la UJED. Correspondencia: new\_fausto@hotmail.com

<sup>2</sup> Catedrático de la Facultad de Psicología y Terapia de la Comunicación Humana, de la UJED, de la ciudad de Durango, México.

## **Capítulo 9. Beneficios psicológicos y ejercicio aeróbico en el adulto mayor con deterioro cognitivo leve, probable Alzheimer**

Pedro Reynaga-Estrada<sup>1</sup>, Emmanuel Ruiz Luna<sup>2</sup>, Juan Josué Morales Acosta y Esmeralda Matute Villaseñor<sup>3</sup>.

Área temática: Salud y bienestar psicológicos

*Palabras clave:* Salud mental; Adultos mayores; Ejercicio físico; Alzheimer.

### **Introducción**

El estudio está dirigido a conocer los beneficios psicológicos que se derivan de la práctica del ejercicio aeróbico, específicamente en los adultos mayores que presentan un deterioro cognitivo leve, probable Alzheimer. Diversos autores señalan que los adultos mayores que practican el ejercicio aeróbico presentan mejorías en aspectos físicos y psicológicos (Andrade, 2007; Barrios, 2003; Dahm y Smith, 2006; García y Martínez, 2007; Mateos, 2006; Marco, 2000; Samperio, 2008; Vivaldi y Barra, 2012), mismo principio que sirvió para construir un instrumento y corroborar si estos beneficios se presentan en las personas mayores con deterioro cognitivo tipo Alzheimer, leve.

Esta investigación es el resultado de una tesis, como parte de un proyecto más amplio titulado “Programa de Apoyo Multiprofesional para el Ejercicio Aeróbico de Adultos Mayores con Deterioro Cognitivo Leve, probable Alzheimer” como parte de la colaboración multi institucional entre el Hospital Regional Occidente y la Universidad de Guadalajara, representada a través del Instituto de Neurociencias y el Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte.

---

<sup>1</sup> Pedro Reynaga-Estrada y Juan José Morales Acosta laboran en el Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Correspondencia: preynagaestrada@yahoo.com.mx

<sup>2</sup> Emmanuel Ruiz es Licenciado en Cultura Física y Deportes de la Universidad de Guadalajara.

<sup>3</sup> Instituto de Neurociencias. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.

## **Capítulo 10. Nivel de actividad física y motivación autodeterminada en universitarios yucatecos**

Ana María del Mar Concha Viera<sup>1</sup>, Rossana de Fátima Cuevas Ferrera<sup>1</sup>, Paulina Campos Romero<sup>1</sup> y Juan González Hernández<sup>2</sup>

Área temática: Salud y bienestar

*Palabras clave:* motivación, autodeterminación, estudiantes, actividad física

### **Introducción**

En el intento por comprender el fenómeno de la Actividad Física (AF), se ha estudiado la motivación, debido al reconocimiento del impacto que tienen las variables motivacionales sobre la conducta humana (Ruiz Juan, García Montes, y Díaz Suárez, 2007; Moreno Murcia y González-Cutre Coll, 2006; Moreno Murcia y Cervelló, 2010; Kilpatrick, Hebert y Bartholomew, 2005).

La motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la *elección* de una actividad física o deportiva, la *intensidad* en la práctica de esa actividad y la *persistencia* en la tarea (Escartí y Cervelló, 1994; Jara, Vives y Garcés de los Fayos, 2009; Roberts y Treasure, 1995 y Roberts, 2001). En el deporte y ejercicio, la motivación es uno de los elementos principales desde el punto de vista psicológico, pues explica la iniciación, la orientación y el abandono de una actividad físico-deportiva (Dosil, 2008).

La Teoría de la Autodeterminación (*Self Determination Theory*, SDT, por sus siglas en inglés) propuesta por Deci y Ryan (1980, 1985, 1991, 2000), es una macro-teoría de la motivación que explica el grado en que las conductas humanas son volitivas o autodeterminadas, es decir, “el grado en que las personas realizan sus acciones al nivel más alto

---

<sup>1</sup> Autónoma de Yucatán, México. Correspondencia: anaconchaviera@gmail.com

<sup>2</sup> Universidad de Murcia, España.

## **Capítulo 11. Beneficios psicológicos de la actividad física y control médico en la práctica del cachibol de adultos y personas mayores en Tonalá, Jalisco, México<sup>1</sup>**

Pedro Reynaga-Estrada<sup>1</sup>, Adriana América Lomeli Cabrera, Juan Josué Morales Acosta y Luis Arturo González Lozano<sup>2</sup>.

Área temática: Programas de intervención psicológica

*Palabras clave:* Salud mental, Ejercicio Físico, Vejez.

### **Introducción**

La presente investigación se realizó con una población de adultos y personas mayores que forman parte del equipo de cachibol en Tonalá, Jalisco; para conocer si existen diferencias en la percepción de los beneficios físicos y psicológicos que se obtienen al practicar dicha actividad, antes y después de aplicar un Programa de Intervención Multiprofesional, el cual aparece señalado en el pie de página del título como proyecto más amplio. Este apartado del proyecto sirvió para la titulación con tesis de Licenciatura de la primera coautora del trabajo.

Se eligieron adultos y personas mayores porque en esta etapa de la vida las personas son más susceptibles de adquirir enfermedades crónicas degenerativas como obesidad, artritis, osteoparálisis, enfermedades cardiovasculares, psicosomáticas, y otras, que son causantes de incapacidad y repercuten en la calidad de vida (Ceballos, 2009).

Se incluyeron a adultos y personas mayores porque ambos grupos formaban parte del equipo deportivo en el Municipio de Tonalá, Jalisco y porque sabemos que la clasificación de las personas mayores no depende solo de la edad, sino de la situación biológica; y de la exposición marginal -reducción de los ingresos, jubilación y discriminación laboral, cultural, educativa y deportiva- (Reynaga-Estrada, Landeros, Hurtado, Robles, Morales, López, 2010).

<sup>1</sup> Los autores están adscritos al Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Correspondencia: preynagaestrada@yahoo.com.mx

<sup>2</sup> Departamento de Clínicas de Salud Mental. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México.

---

<sup>1</sup> Proyecto de investigación aprobado y financiado por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) con el título: *Apoyo Multiprofesional en la Actividad Física-Deportiva para la Salud en Personas Mayores*; bajo clave DSA/103.5/16/9752.



## **Capítulo 12. Relación entre climas de aprendizajes, la importancia de la educación física y la intención de la práctica deportiva**

Raúl Fernández Baños<sup>1</sup>, Antonio Baena Extremera<sup>2</sup>, María del Mar Ortiz Camacho<sup>2</sup> y José Leandro Tristán<sup>1</sup>.

Área temática: Psicología en la Educación Física

*Palabras clave:* Climas de aprendizaje, comportamiento planificado, importancia EF.

### **Introducción**

Para Ajzen y Fishbein (1980) dentro de las teorías socio-cognitivas contemporáneas más populares en la psicología de la salud, se considera la “intención” como la mayor predicción en las acciones futuras de ejercicio físico. La Teoría de la Acción Razonada predice el comportamiento debido a que la conducta se encuentra bajo un control voluntario, y porque la intención no cambia antes de que el comportamiento sea observado y las intenciones se corresponden con un comportamiento con relación a los objetivos y al contexto en el que se encuentre el sujeto.

Con relación a la intención de práctica física y su realización, Román, Serra, Ribas, Pérez-Rodrigo y Aranceta (2006), hallaron una cifra preocupante del 70% de niños y adolescentes que no realizan actividad física regular en su tiempo libre, muy por encima de la media europea. Una forma de aumentar la intención de práctica de actividad física en el tiempo libre de los adolescentes es que el docente adopte en las clases de Educación Física (EF) como estrategias de motivación según Taylor, Ntoumanis, Standage, y Spray (2010). Ésta falta de práctica deportiva puede estar relacionada con la importancia que el estudiante da a la asignatura de EF. De esta forma se hace necesario indagar sobre cómo afecta el papel del profesorado en la intención de práctica deportiva futura y la importancia que el estudiante da a la asignatura de EF. Teniendo en cuenta esto, hay que destacar que la Organización

---

<sup>1</sup> Universidad de Granada (Granada, España)

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León (Monterrey, México). Correspondencia: [raulfb89@gmail.com](mailto:raulfb89@gmail.com)

### **Capítulo 13. Capacidad atencional en adolescentes en función de su nivel de condición física**

Roberto Pérez Lobato, Luna Moral Campillo, Fernando González Guirval, Miriam Crespillo Jurado, Araceli Fernández Gea, Joaquín Delgado Giralt, Alejandro Domínguez Fernández, Antonio Hernández Mendo, Verónica Morales Sánchez, Rocío Juárez Ruiz de Mier y Rafael E. Reigal Garrido<sup>1</sup>

Área temática: Salud y bienestar psicológicos

*Palabras clave:* Atención, adolescencia, condición física.

#### **Introducción**

Diversos trabajos han puesto de relieve la repercusión positiva que tiene la práctica de actividad física regular en la infancia y la adolescencia (Chaput et al., 2013). Concretamente, el interés por analizar los beneficios sobre el funcionamiento cognitivo se ha ido incrementando notablemente en los últimos años, motivado, entre otros factores, por los hallazgos producidos en áreas de conocimiento neurocientíficas y que han ido resolviendo algunas incógnitas necesarias para seguir avanzando en esta línea de investigación. Gracias a ellos se ha observado que el ejercicio físico provoca cambios en el funcionamiento del cerebro, evidenciándose al efectuar pruebas como las de neuroimagen (Chaddock et al., 2014; Chaddock, Pontifex, Hillman y Kramer, 2011; Hillman, Erickson y Kramer, 2008).

Los beneficios sugeridos en diferentes trabajos tienen una especial relevancia en estas edades, dado que el adecuado funcionamiento cognitivo podría facilitar a los niños y adolescentes un buen funcionamiento psicosocial y adaptación al entorno. En la literatura científica se pueden consultar, entre otros, aquellas investigaciones que han puesto de relieve relaciones positivas entre la práctica de actividad física y el funcionamiento ejecutivo (Best, 2010; Chaddock et al., 2012, 2013; Tomporowski et al., 2011), la memoria (Chaddock et al., 2010), la atención (Budde, Voelcker-Rehage, Pietrażyk-Kendziorra, Ribeiro y Tidow, 2008; Trudeau y Shephard, 2008) o el procesamiento del lenguaje (Scudder, Federmeier, Raine, Direito y Boyd, 2014).

---

<sup>1</sup>Todos los autores pertenecen a la Universidad de Málaga, España. Correspondencia: mendo@uma.es

## **Capítulo 14. Capacidad aeróbica en adolescentes y su relación con las aptitudes perceptivas y atencionales.**

Roberto Pérez Lobato, Luna Moral Campillo, Fernando González Guirval, Miriam Crespillo Jurado, Araceli Fernández Gea, Joaquín Delgado Giralt, Alejandro Domínguez Fernández, Antonio Hernández Mendo, Verónica Morales Sánchez, Rocío Juárez Ruiz de Mier y Rafael E. Reigal Garrido<sup>1</sup>

Área temática: Salud y bienestar psicológicos

*Palabras clave:* Actividad física, capacidades ejecutivas, edad

### **Introducción**

Entre los beneficios que la práctica de actividad física tiene para los niños y adolescentes, diversos investigadores en los últimos años han puesto de relieve aquellos relacionados con el funcionamiento cognitivo (e.g., Scudder, Federmeier, Raine, Direito y Boyd, 2014). Aunque este fenómeno ha atraído la atención desde hace décadas, los descubrimientos efectuados en los últimos años han supuesto un impulso para resolver incógnitas necesarias para seguir avanzando. Hallazgos en animales como la angiogénesis, la neurogénesis o la plasticidad neural en algunas áreas del cerebro (Budde, Voelcker-Rehage, PietraByk-Kendziorra, Ribeiro y Tidow, 2008; Erickson, Gildengers y Butters, 2013), y otras evidencias en humanos evaluadas mediante neuroimagen (Chaddock et al., 2014; Chaddock, Pontifex, Hillman y Kramer, 2011; Hillman, Erickson y Kramer, 2008) han permitido avanzar en las hipótesis de trabajo.

En niños y adolescentes, el impacto que podría tener la actividad física sobre el cerebro permitiría una mejor maduración y un desarrollo integral más adecuado (Khan y Hillman, 2014). Por ello, el interés por encontrar datos que permitan confirmar dicho fenómeno ha sido puesto de relieve por numerosos investigadores. Entre los estudios que han señalado la existencia de relaciones entre la actividad física y el funcionamiento cognitivo, se pueden consultar aquellos que han mostrado beneficios sobre el funcionamiento ejecutivo, la memoria, la velocidad de procesamiento o el lenguaje (Best, 2010; Chaddock et al., 2012, 2013; Kamijo et al, 2011; Scudder et al., 2014; Tomporowski, Lambourne y Okumura, 2011).

---

<sup>1</sup> Universidad de Málaga, España. Correspondencia: mendo@uma.es

## **Capítulo 15. Satisfacción con la vida en función del comportamiento del estudiante y el clima de aprendizaje en Educación Física**

Raúl Fernández Baños<sup>1</sup>, Antonio Baena-Extremera, María del Mar Ortiz Camacho y Jorge Zamarripa<sup>2</sup>

Área temática: Psicología en la Educación Física

*Palabras clave:* Satisfacción, comportamiento, clima motivacional

### **Introducción**

El docente adquiere un nuevo protagonismo y cada vez más estudiado y tenido en cuenta, sobre todo después de los resultados alcanzados en informes externos de carácter internacional, como el informe PISA (Baena-Extremera, Granero-Gallegos, & Martínez-Molina, 2015).

De esta forma, los profesores contribuyen en la relación existente entre la satisfacción con la educación física y la teoría de metas de logro (Nicholls, 1989). Este constructo teórico analiza cómo los factores ambientales y disposicionales influyen en los entornos de logro en los cuales actúan las personas en diferentes contextos de su vida, motivados por la obtención del éxito. En la asignatura de educación física se producen diversos conflictos en la obtención del éxito ocasionados por el poco dominio de una habilidad motriz del alumnado o por la búsqueda obsesionada de la victoria (Klomsten, Marsh, & Skallvick, 2005) al igual que también se puede crear un clima de diversión y evasión del estrés.

Los conflictos ocasionados por la obtención del éxito ocasionan problemas en el proceso de enseñanza y aprendizaje haciendo indispensable el estudio de las conductas disruptivas en clase, entendiéndose éstas como comportamientos de los estudiantes que perturban el ambiente del aula, dificultando la convivencia dentro de ésta (Granero-Gallegos & Baena-Extremera, 2016). Así diversos autores han estudiado la relación que pueda mantener la disciplina de los discentes con el éxito en la enseñanza (Gutiérrez, López, & Ruiz, 2009; Wang, Selman, Dishion, & Stormshak, 2010). Estos factores de comportamientos disruptivos del discente en función de las orientaciones de meta pueden influir en la satisfacción con la vida, por ello se hace necesario analizar un modelo de predicción del clima motivacional creado por el docente sobre la satisfacción con la vida y las competencias del profesorado.

---

<sup>1</sup> Universidad de Granada (Granada, España) y Universidad Autónoma de Nuevo León (Monterrey, México)

<sup>2</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

## **Capítulo 16. La motivación intrínseca y extrínseca en fisiculturistas de gimnasios de la ciudad de Colima**

Isela Guadalupe Ramos Carranza<sup>1</sup> y Antony Marluis Antón Chacón

Área temática: Procesos psicológicos

*Palabras clave:* Motivación, fisiculturismo, Deporte

### **Introducción**

La actividad física es considerada como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía; es considerada beneficiosa para la salud y de la perspectiva psicosocial favorece a las personas en control de emociones y prevención de enfermedades (Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011). Actualmente, son diversos los tipos de actividades que cumplen estas características, sin embargo en este estudio se ha considerado la actividad del fitness específicamente el fisiculturismo, la cual ha estado en pleno auge y cada vez hay más atletas practican este deporte.

La motivación en la actividad física y el deporte, ha sido un tema de mucho interés, ya que surgen ciertas preguntas sobre cuál es la razón por la que los deportistas sacrifican gran parte de su tiempo y se dedican con gran esfuerzo en la práctica de un deporte, y no optan por llevar una vida sedentaria. También es de interés saber cuáles son esos motivos que hacen que con la ayuda de la motivación se llegue al éxito deportivo, todo esto ha logrado un gran impacto en los investigadores que estudian la motivación. La motivación está constituida por factores capaces de provocar, mantener y dirigir la conducta hacia un objetivo determinado, de acuerdo con Santrock (2002) la motivación es el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. Se han hecho estudios por parte de la psicología general y el deporte tratando de resolver el significado y el origen del estado de la motivación, poniendo un gran esfuerzo para poder encontrar la respuesta a esta incógnita. La motivación tiene que ver con las razones que subyacen a una conducta. Tales razones, como señala Wong (2000), pueden ser analizadas al menos en dos niveles: por una parte, preguntando por qué un individuo exhibe ciertas manifestaciones conductuales; por otra parte, preguntando cómo se llevan a cabo tales manifestaciones conductuales.

---

<sup>1</sup> Universidad de Colima, México.

## **Capítulo 17. Evaluación antropométrica y de condición física en alumnos de primer ingreso de la Licenciatura de Ciencias del Ejercicio**

<sup>1</sup>Alfredo Sanmiguel Regino, René Rodríguez Medellín, Pedro Rumaldo García Marino, Daniel Chapa Guadiana, y Cipriano Martínez Martínez

Área temática: Otros

*Palabras clave:* Alumnos candidatos, LCE, condición física

### **Introducción**

Como parte de las evaluaciones iniciales a los alumnos que ingresan a la Facultad de Organización Deportiva, se realiza una batería de pruebas que permiten a la Facultad conocer la condición física y de salud de los estudiantes, lo que puede anteceder de un mantenimiento, éxito o abandono escolar debido a su estado. Para poder desarrollarla y saber cómo va evolucionando la condición física de las personas es necesario realizar un análisis previo (López, Lara, Espejo y Cachón, 2016). Asimismo, la condición física se encuentra muy relacionada con la salud (Pino-Ortega, De la Cruz-Sánchez y Martínez-Santos, 2010; Nuviala, Gómez-López, Pérez y Nuviala, 2011).

El término condición física (CF), hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona, (Devís, Peiro, 1992), y constituye un estado del organismo originado por el entrenamiento, es decir, por la repetición sistemática de ejercicios programados. La CF en su orientación deportiva y la relacionada con la salud, podemos distinguir según Pate (1983), los siguientes componentes: agilidad, equilibrio, coordinación, velocidad, potencia, tiempo de reacción, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular, fuerza muscular, composición corporal y flexibilidad. Mientras que los factores de la CF relacionada con el rendimiento, dependen fundamentalmente de factores genéticos, los componentes de la CF relacionada con la salud, se ven más influenciados por las prácticas físicas, asociándose estos, con un bajo riesgo de desarrollar prematuramente, enfermedades derivadas del sedentarismo (Bouchard, 1994).

---

<sup>1</sup> Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

## **Capítulo 18. Evaluación psicofisiológica de la expresión y control de Ira en tenistas adolescentes mexicanos**

Carlos Arnoldo Ceballos-Aguayo<sup>1</sup>, María José Alpuche De Lille, Diana Lorena Flores Escalante y Juan González Hernández<sup>2</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas

*Palabras claves:* expresión de ira, control de ira, biofeedback

### **Introducción**

El deporte es un medio donde la expresión y el control de la ira juegan un papel fundamental para el correcto desempeño de la actividad (Proios, 2012 en Menéndez y Fernández-Río, 2015). Para Valdés (1998) la emoción de ira cobra una importancia especial en la actividad deportiva, pues es en este ámbito en donde el deportista posee una emoción que lo impulsa a luchar, ajustándose a las reglas de su deporte y a sus facultades para poder tener mayores posibilidades de éxito en la tarea.

Dentro de los deportes de confrontación existen diversas variables que pueden influir en el desempeño. El tenis es uno de los deportes que destacan en la confrontación lo cual puede significar para el tenista un desafío mental contra el adversario y contra sí mismo. Con frecuencia, la disposición mental del jugador puede desplegar una cierta influencia en su estado físico (Balaguer, 1993; Loehr, 1990; Moran, 1996; Spargo, 1990; Weinberg, 1988; en Solera, 2015). El tenista puede demostrar un estado psicológico que no sea recomendable para competir, que esté influido por muchos otros factores tales como la desmotivación, la falta de concentración, el control ineficaz de las emociones, la activación excesiva que le impedirá controlar las diferentes fases del partido, etc

El control adecuado de las emociones es extremadamente importante en el tenis de alto nivel, donde las habilidades físicas y técnicas están muy igualadas, podemos apreciar lo extremadamente importante que es el control adecuado de las emociones como la ira.

La ira controlada es una emoción normal que puede ayudar a los atletas en su desempeño, ya que dicha ira puede ser usada como motivación y determinación que posiblemente pueda verse reflejada en los resultados deportivos (Abrams, 2010).

---

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Yucatán, México. Correspondencia: [Carlos.ceb19@gmail.com](mailto:Carlos.ceb19@gmail.com)

<sup>2</sup> Universidad de Murcia, España.

## **Capítulo 19. Motivación intrínseca y extrínseca en adolescentes de iniciación deportiva que practican voleibol**

Héctor de Jesús Cervantes Miramón<sup>1</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas.

*Palabras clave:* Motivación, adolescencia, iniciación deportiva.

### **Introducción**

La presente investigación parte de una disciplina cinética como lo es la psicología deportiva que la Federación Europea de Psicología del Deporte (1996) en Rubio (2001) presentó a la Psicología del Deporte como:

*Los fundamentos psicológicos, procesos y consecuencias de la regulación psicológica de actividades relacionadas con el deporte de una o varias personas actuando como sujeto de actividad. El foco puede ser el comportamiento o diferentes dimensiones psicológicas del comportamiento humano (esto es las dimensiones afectivas, cognitivas, motivaciones o sensaciones motoras (p.256).*

El comportamiento humano en cuanto a la cuestión deportiva depende del entrenador porque como se relacionan alumno-entrenado durante la práctica es importante saber utilizar las terminologías adecuadas para que el alumno entienda las instrucciones del entrenador que sembrara un clima motivacional conforme a las habilidades psicológicas que el alumno quiera satisfacer.

Basándonos en el área de la teoría de la autodeterminación. Esta macroteoría de la motivación se basa en las influencias contextuales y en las percepciones interpersonales para explicar en qué grado las conductas del ser humano son volitivas o autodeterminadas (Hagger y Chatzisarantis, 2008 en Claver, Jiménez, Del Villar, García-Mas, Moreno 2015).

---

<sup>1</sup> Es docente en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, Colima, México.  
Correspondencia: [hcervantes@ucol.mx](mailto:hcervantes@ucol.mx)



## **Capítulo 20. Climas empowering y disempowering, necesidades psicológicas básicas, motivación, bienestar y malestar en jóvenes futbolistas**

Nallely Castillo Jiménez<sup>1</sup>, Jeanette M. López Walle<sup>1</sup> e Isabel Balaguer<sup>2</sup>

Área temática: Procesos psicológicos

*Palabras clave:* climas empowering, motivación, necesidades psicológicas, bienestar

### **Introducción**

En la actualidad el papel de la motivación es un tema central en cualquier contexto donde se realice una actividad deportiva, tanto los buenos resultados como la adherencia a la actividad física, están relacionadas con el nivel de motivación de las personas. Las teorías actuales de la motivación estudian los procesos que impulsan, dirigen y regulan las conductas de logro. En el contexto de la psicología del deporte en las últimas décadas se ha preocupado por el estudio de cómo dirigir la motivación de otros (lo que a menudo es una fuente de interés para los padres, profesores, entrenadores, etc.), y también al hecho de dirigir la motivación de uno mismo (Roberts, 2001).

Las distintas teorías que han estudiado la motivación, podrían situarse a la base de un continuo que va desde posiciones mecanicistas hasta posiciones cognitivas (Ford, 1992; Weiner, 1972). De acuerdo con las teorías mecanicistas, los seres humanos son pasivos y están sometidos a las influencias del entorno; para las teorías cognitivas, los seres humanos son activos e inician su acción a partir de la interpretación subjetiva que realizan en los contextos de logro.

El grado en que estas experiencias sean percibidas de alguna forma, conducirá a que el individuo experimente la continuidad de la práctica deportiva.

Por lo que esta investigación se sustenta en la teoría de las metas de logro (AGT, Achievement Goal, Theory; Ames, 1992, Nicholls, 1989) y la teoría de la autodeterminación (SDT; Deci y Ryan, 2000). La Teoría de la Autodeterminación (SDT; *Self-Determination Theory*, Ryan y Deci, 2000) es una macro-teoría de la motivación humana que defiende la importancia de los recursos internos para el desarrollo de la personalidad, el bienestar y la

---

<sup>1</sup> Las autoras pertenecen a la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Correspondencia: [ncj0312@gmail.com](mailto:ncj0312@gmail.com)

<sup>2</sup> Pertenece a la Facultad de Psicología de la Universitat de València, Valencia (España)

## **Capítulo 21. La personalidad grit y su relación con la motivación y el compromiso deportivo**

Samantha Medina-Villanueva<sup>1</sup> y Jorge Zamarripa<sup>1</sup>

Área temática: Procesos Psicobiológicos

*Palabras clave:* Personalidad, compromiso, motivación, deporte.

### **Introducción**

Un gran número de niños y adolescentes, realizan alguna práctica deportiva de forma regular, ya sea en el marco académico o extraescolar (García Ferrando, 2006), cabe mencionar que la práctica regular de ejercicio físico tiene unos irrefutables efectos positivos sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social (American College Sports Medicine, 2000). Sin embargo, a pesar de ello, numerosos estudios revelan un considerable descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia, debido a cierta variedad de razones o factores, entre ellos pérdida de interés o motivación (Wall & Cote, 2007). Es importante la práctica deportiva dentro del ámbito educativo, sin embargo realizarla fuera de este ámbito resulta mucho mejor, puesto que es una actividad libremente elegida por los niños y niñas, y puede crear un vínculo de compromiso.

El estudio de la perseverancia como predictor, en particular, como una diferencia individual estable, era de gran interés para los psicólogos en la primera mitad del siglo 20. Recientemente la psicología positiva ha renovado el interés en el estudio empírico del carácter en general y en el rasgo de la perseverancia en particular (Peterson & Seligman, 2004).

Duckworth, Peterson, Matthews, & Kelly, (2007) presentaron el constructo del GRIT, definiéndola como perseverancia a nivel de rasgo y pasión por objetivos a largo plazo, y demostraron que el GRIT predice el logro en dominios desafiantes más allá de las medidas de talento.

---

<sup>1</sup> Ambos autores pertenecen a la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

## **Capítulo 22. Relación entre la práctica de ajedrez y la presencia de psicopatologías en estudiantes universitarios**

Sylvia Catalina Rosales Martínez<sup>1</sup> y Alan Limón Sánchez<sup>1</sup>.

Área temática: Procesos psicológicos.

*Palabras clave:* Ajedrez, psicopatología, estudiantes.

### **Introducción**

En la actualidad, la práctica del ajedrez es reconocida como el mejor ejemplo entre las actividades que se puedan emplear como ejercicios mentales (Bilalić, McLeod y Gobet, 2006), así como en el desarrollo de la inteligencia (Espinoza y Ladines, 2015). Existe evidencia empírica que demuestra los efectos favorables que tiene en pacientes con Alzheimer (Acher, *et al.* 2005) por la estimulación en aspectos cognitivos como la memoria y el análisis de soluciones. De igual manera la práctica de un juego similar, el ajedrez chino (Go Game) arrojó resultados positivos aminorando los efectos del Alzheimer (Qiao, Yunpeng, y Jie 2015).

El ajedrez surgió por primera vez en el siglo IV en el Valle del Indo y a lo largo de las generaciones ha ido cambiando hasta llegar a lo que actualmente conocemos (Larousse, 2000). Es una disciplina de competencia reconocida internacionalmente y avalada por la Federación Internacional de Ajedrez (Fédération Internationale des Échecs FIDE). Espinoza y Ladines (2015) estudiaron la influencia de esta disciplina en niños ecuatorianos, y concluyeron que tiene efectos positivos en el desarrollo del gusto por las matemáticas, procesos cognitivos y la inteligencia general. Actualmente se ha empleado como recurso debido a sus aportaciones cognitivas y algunos colegios lo imparten como materia, como es el caso del Colegio Mexicano, A. C., en Monterrey.

El ajedrez es también conocido popularmente como el “deporte ciencia” por el trabajo que requiere en habilidades mentales como la concentración, la memoria, la lógica, entre otras (Espinoza y Ladines, 2015). Consiste en el enfrentamiento entre dos personas que buscan hacer jaque mate al adversario para ganar la partida, la contienda se lleva a cabo sobre un tablero cuadrado con 36 cuadros blancos y negros intercalados, cada oponente cuenta con 16 piezas (blancas para uno y negras para otro) y cada uno puede mover una pieza por turno.

---

<sup>1</sup> Los autores pertenecen a la Maestría en Psicología del Deporte, UANL. Correspondencia: [rosales.sylvia1802@gmail.com](mailto:rosales.sylvia1802@gmail.com)

## **Capítulo 23. Personalidad grit y su relación con la autodeterminación, las etapas de cambio en el ejercicio físico y la alimentación saludable de la población adulta del estado de Nuevo León**

María S. Marentes-Castillo<sup>1</sup>, Jorge Zamarripa<sup>1</sup> y Fissel Calva-Vite<sup>1</sup>.

Área Temática: Procesos psicológicos.

*Palabras clave:* Personalidad grit, self-determination, etapas del cambio, ejercicio físico

### **Introducción**

Los altos índices de inactividad física, sobrepeso y obesidad precisan seguir realizando investigación para analizar y comprender porqué el individuo no realiza cambios permanentes hacia las conductas saludables. Cada año, 3.2 millones de personas mueren por causas relacionadas a la inactividad física, siendo éste, el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016), y en México este factor afecta al 56% de la población mexicana (Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], 2016). Además, el Instituto Nacional de Salud Pública ([INSP] 2012) a través de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) reportó que el 71.3% de la población mexicana mayor a 19 años presentaban sobrepeso y obesidad.

En la actualidad, existen programas de ejercicio físico y alimentación saludable que promueven la conducta saludable mediante sistemas de entrenamiento de alta intensidad y corta temporalidad para que el individuo pueda reducir el peso mediante la actividad física y dietas estrictas, sin embargo, un problema frecuente es el abandono de la actividad física y/o de la dieta saludable o la recaída en conductas no saludables al término de dichos programas de entrenamiento y/o alimentación.

Los comportamientos saludables como la práctica de ejercicio físico y la alimentación saludable que pueden contrarrestar las condiciones y efectos de la obesidad pueden estudiarse desde el área de la psicología, la cual ofrece una serie de marcos teóricos para comprender y promover la disposición al cambio de conducta y la adherencia a dichos comportamientos relacionados con la salud.

En los últimos 30 años, las investigaciones sobre la psicología de la personalidad han acumulado una cantidad considerable de pruebas para apoyar la importancia de rasgos

---

<sup>1</sup> Los autores pertenecen a la Facultad de Organización Deportiva, Universidad Autónoma de Nuevo León.  
Correspondencia: marimarentescastillo@gmail.com

## **Capítulo 24. Efectos del entrenamiento en variabilidad sobre la precisión de un gesto motor cerrado en futbol soccer**

Maximino Campos Casillas<sup>1</sup> y Enrique Alejandro Medina Martínez<sup>1</sup>

Área temática: Otro

*Palabras clave:* tiro penal, infancia, aprendizaje

### **Introducción**

El mundo del entrenamiento deportivo se encuentra en constante cambio, modificaciones en cuanto a las cargas de entrenamiento, tiempos de trabajo, etc. son modificados con la intención de buscar potencializar al deportista para lograr un mejor nivel de rendimiento. Adfiel (2004), hace referencia a los principios de preparación que se desarrollan durante el entrenamiento, los cuales son:

1. Preparación física, que optimiza todo lo relacionado con las capacidades físicas del deportista.
2. Preparación técnica, en donde obtiene el aprendizaje motor perfeccionando y automatizando los gestos motrices propios de la especialidad deportiva.
3. Preparación táctica, cuyo propósito es establecer la organización, determinando las tareas y delegando dichas tareas a las personas idóneas para cumplirlas y con ello lograr un máximo rendimiento individual y colectivo.
4. Preparación psicológica, para desarrollar concentración, motivación, autoestima, etc.
5. Preparación teórica, con la intención de desarrollar procesos cognitivos mediante información relacionada con su actividad y referencias que soportan el porqué de su esfuerzo.

La preparación técnica dentro del entrenamiento deportivo es justo el área donde se encuentra centrada nuestra investigación. El preparar a los deportistas para la adquisición de gestos técnicos propios del deporte es fundamental para desarrollar una mejor eficiencia individual y en consecuencia desarrollar un trabajo colectivo superior.

---

<sup>1</sup> Los autores pertenecen a la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, Colima, México. Correspondencia: [campos\\_maximino@ucol.mx](mailto:campos_maximino@ucol.mx)

## **Capítulo 25. Preparación psicológica para la actividad física y la salud en personas mayores**

Reynaga-Estrada Pedro<sup>1</sup>, Jiménez Ortega Ivonne Michel y Flores Tello Christopher David.

Área temática: Programas de intervención psicológica.

*Palabras claves:* Adultos mayores, preparación psicológica, condición física.

### **Introducción**

El presente estudio pretende someter a prueba la eficacia de un tratamiento psicológico para la práctica saludable de la actividad física- deportiva, mediante 1) la formulación de objetivos deportivos y vitales de las personas mayores; 2) disminución del estrés; 3) manteniendo la concentración- atención adecuados en la actividad física; 4) Convirtiendo los pensamientos negativos por positivos; 5) Promoviendo la comunicación asertiva en el juego entre los miembros del equipo; y 6) Previniendo y atendiendo psicológicamente las lesiones deportivas. La investigación considera que aquellas personas mayores que practican actividad física pueden mejorar su salud psicológica si tienen apoyo de preparación psicológica con un programa de intervención que les apoye a incrementar sus pensamientos positivos, aumentar sus habilidades de relajación y formular objetivos deportivos para que estas habilidades las extiendan a su vida cotidiana funcional. Las personas mayores que practican cachibol presentan altos índices de estrés, pensamientos negativos y confusión en los objetivos de su práctica de actividad física; y cuando practican actividad física- deportiva la realizan de manera inadecuada, con lo que mantienen alto índice de lesiones y bajo rendimiento psicológico.

---

<sup>1</sup> Los autores pertenecen al Laboratorio de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad de Guadalajara, Jalisco, México. Correspondencia: [preynagaestrada@yahoo.com.mx](mailto:preynagaestrada@yahoo.com.mx). Proyecto de investigación aprobado y financiado por el Programa para el Desarrollo Profesional Docente (PRODEP) con el título: *Apoyo Multiprofesional en la Actividad Física-Deportiva para la Salud en Personas Mayores*; bajo clave DSA/103.5/16/9752.

## **Capítulo 26. Estado de ánimo y habilidad física percibida de un deportista lesionado**

Diana Laura Evangelista Chávez<sup>1</sup>

Área temática: Salud y bienestar psicológicos

*Palabras clave:* Estado de ánimo, habilidad física percibida, autoeficacia

### **Introducción**

Esta investigación se encuentra en el campo de conocimiento de la psicología del deporte, según Weinberg y Gould (2007) es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. A su vez, Gill (2000) la define como el estudio científico de las personas y sus conductas con el contexto del deporte y de la actividad física, así como la aplicación práctica de dicho conocimiento.

Basándonos en estas definiciones el propósito de esta investigación consiste en estudiar los estados de ánimo y la habilidad física percibida del deportista que interrumpe su práctica deportiva a consecuencia de una lesión. Se define al estado de ánimo como una respuesta psicológica a un estímulo ambiental que de algún modo es transitoria y específica de una situación (Cox, 2007). El estado de ánimo positivo junto con el bienestar general y los síntomas infrecuentes de ansiedad y depresión según algunos estudios están relacionados con la actividad física (Weinberg y Gould, 2007).

Respecto al concepto de habilidad física percibida, se entiende que se encuentra dentro de otro más amplio, el de auto-eficacia, que para Salguero, González, Tuero y Márquez (2003) en palabras de Bandura (1986), es la:

"creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los principios de las acciones requeridas para manejar situaciones eventuales o los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a los cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado" (pág 53)

En otras palabras esta definición hace referencia a las expectativas sobre la propia capacidad de realizar una tarea de forma exitosa. Para Andrade, Salguero, González y Márquez (2005, p.246) en palabras de Feltz (1988) es necesario dejar claro que cuando se habla de habilidad física percibida no se hace referencia al nivel de habilidad real que tiene un individuo, sino a

---

<sup>1</sup> La autora colabora en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima, Colima, México.  
Correspondencia: [diana\\_evangelista@ucol.mx](mailto:diana_evangelista@ucol.mx)

## **Capítulo 27. Percepciones del comportamiento de los padres en la práctica deportiva de los niños**

Alexandra Gamboa Acuña<sup>1</sup> y Karen Villarreal<sup>1</sup>

Área temática: Procesos psicológicos

*Palabras clave:* Actitudes, padres, contexto deportivo, infancia.

### **Introducción**

El deporte a edad temprana actúa como facilitador del crecimiento personal y del desarrollo de los niños, aportando éste cuantiosos beneficios tanto físicos como psicológicos, sin embargo, se pueden presentar algunas experiencias positivas o negativas (Balaguer y García-Merita, 1994). Los padres tienen gran influencia en el inicio de la práctica deportiva de sus hijos ya que ellos son los que incitan este primer acercamiento hasta la adherencia al mismo, así como a la motivación y confianza que el niño tendrá mientras este practicando algún deporte. Por otra parte, los entrenadores, actúan como líderes y se convierten en responsables del clima motivacional de sus equipos deportivos, sin embargo, la relación padres – entrenador puede verse afectada por las actitudes y comportamientos de cualquiera de las dos partes.

Por lo tanto, las actitudes y comportamientos de ambas partes, afectan directamente a la relación de los niños con la práctica de la actividad física o el deporte. Esto es, el comportamiento violento, agresivo y de insultos hacia los rivales, entrenadores, árbitros o jueces que se dan en competencias o entrenamientos. Por ejemplo: en la unidad deportiva Zacatecas del municipio de San Nicolás de los Garza en (Nuevo León) (México), un grupo de padres arremetió en contra del entrenador adversario debido a que su equipo de fútbol soccer categoría 2007 iba perdiendo y ellos consideraban equivocadas las decisiones del árbitro, lo golpearon sin importar la presencia de madres y niños. Otra situación similar en España, en la que dos padres del campeonato de la liga de mountainbike (BMX) en La Laguna Tenerife acabaron a golpes ya que sus hijos empezaron una discusión fuera de la pista.

---

<sup>1</sup> Las autoras colaboran en la Universidad Autónoma de Nuevo León, Monterrey Nuevo León, México  
Correspondencia: south\_em@hotmail.com



## **Capítulo 28. La autodeterminación en la clase de educación física en los estudiantes de nivel secundaria**

Juan Ernesto Mancilla Rojas<sup>1</sup>

Área temática: Evaluación de habilidades psicológicas.

*Palabras clave:* Educación física, motivación, climas.

### **Introducción**

En el Manifiesto Mundial de la Educación Física 2000 (FIEP, 1970). La Educación Física fue definida como “EL elemento de la Educación que utiliza, sistemáticamente, las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc. como medios específicos (se vuelven específicos por que influyen directamente en la práctica de la actividad física)”, donde la actividad física es considerada un medio educativo privilegiado para el desarrollo de los individuos, porque abarca al ser en su totalidad.

Para la Secretaria de Educación Pública (SEP, 2016) La Educación Física favorece que los niños y los adolescentes desarrollen su motricidad y construyan su corporeidad; la realización de acciones motrices encaminadas hacia el logro de metas vinculadas con la corporeidad y la creatividad. Las actividades generadas en clase de educación física deben cumplir con este objetivo, pero, los alumnos no siempre se sienten motivados a llevar a cabo estas actividades, mientras más crecen las necesidades de los estudiantes cambian y dejan de percibir ese interés.

“La motivación es concerniente a la energía, la dirección, la persistencia y la equifinalidad de todos los aspectos en la activación y de la intención. La motivación ha sido un asunto central y perpetuo en el campo de la psicología, dado que se encuentra en el corazón de la regulación biológica, cognitiva, y social” (Ryan & Deci, 2000). Aunque la motivación intrínseca es un tipo importante de motivación, no es el único tipo, ni aun el único tipo de la motivación autodeterminada.

---

<sup>1</sup> Facultad de ciencias de la educación, Universidad de Colima, Colima, México Correspondencia: [jmancilla5@ucol.mx](mailto:jmancilla5@ucol.mx)

## **Capítulo 29. Programa de intervención psicológica en nadadores master**

Diana Olivia Prudencio Andrade<sup>1</sup>

Área temática: Programa de intervención psicológica.

*Palabras clave:* Natación, adultos mayores, intervención psicológica.

### **Contexto o escenario**

La población de este programa fue representada por competidores de la disciplina de natación a nivel master del gimnasio Sport City Galerías Monterrey con un total de tres participantes de cinco personas que integran el equipo de diferentes categorías una de 25-29 años, otra de la categoría 60-64 años y la última de la categoría 45-49 años. Las tres participantes se consideran competidoras novatas en nivel master considerando que su primera competencia fue en noviembre del año 2015.

La intervención surge como consecuencia de la necesidad detectada relacionada con las dificultades de su rendimiento deportivo en los entrenamientos y de dicha competencia.

### **Objetivos**

#### *Objetivo General*

Aumentar los niveles de motivación y autoconfianza en los integrantes del equipo de natación de nivel master del gimnasio Sport City.

#### *Objetivos Específicos*

1. Mejorar su autoestima.
2. Aumentar su concentración y confianza en los entrenamientos y en las competencias.
3. Lograr mejores niveles de motivación en la participación de las competencias y en los entrenamientos de alta intensidad.
4. Desarrollo de establecimiento de metas.
5. Identificar el autodiálogo positivo vs al negativo.

---

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nuevo León. Monterrey, Nuevo León, México. Correspondencia: dopa\_lef\_futbol@hotmail.com

## **Capítulo 30. Salud y bienestar psicológico penitenciario por medio de la actividad física y deporte**

Cristian Eliut Antonio Álvarez Bogarín<sup>1</sup>

Área temática: Programa de intervención psicológica.

*Palabras clave:* actividad física, deporte, penitenciaria.

### **Contexto o Escenario**

El fortalecimiento de los centros de readaptación psicosocial como modelo de salud penitenciaria se ha impulsado mayormente en nuestra época. De acuerdo a la visión de la Comisión Nacional de Seguridad (CNS) la contribución al fortalecimiento será por medio de la aplicación de la política penitenciaria para la readaptación a la vida social y productividad de los sentenciados, con estricto apego a la ley y respeto a los derechos humanos, para consolidar las libertades, el orden y la paz pública, así como la preservación del estado de derecho y prevención del delito (CNS, 2015).

En Nayarit los centros penitenciarios de acuerdo con el Diagnóstico Nacional de Supervisión Penitenciaria 2015 de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), los penales locales tienen una calificación promedio de 4.11, la más baja de todo el país (Mendez, 2016). Donde las problemáticas son presentadas en diferentes factores tales como: sobrepoblación; fallas en las condiciones de higiene; alimentación; atención médica; actividades laborales, educativas y deportivas. Haciendo de la reinserción un arduo trabajo colaborativo de especialistas en la solución y búsquedas estratégicas de cumplimiento de las metas y visión en la aplicación penitenciaria.

---

<sup>1</sup> Universidad Autónoma de Nayarit. Tepic, Nayarit. México.

## **Capítulo 31. Importancia de la intervención del área de psicología deportiva con las ciencias aplicadas del deporte del Centro Paralímpico de Yucatán**

Jenny Niceldy Dzib Gamboa<sup>1</sup>.

Área temática: Programas de intervención psicológica.

*Palabras clave:* Paralímpico, psicología, deporte, ciencias aplicadas.

### **Contexto o escenario**

La presente intervención se desarrolló y se continúa desarrollando en el Centro Paralímpico de Yucatán, por lo que en el presente trabajo da a conocer de manera explícita y descriptiva los beneficios de la intervención e impacto del área de psicología del deporte con el resto de las ciencias aplicadas que se encuentran actualmente en el Centro Paralímpico de Yucatán.

### **Diagnóstico o identificación del problema**

En 2014, con base en los resultados de la Encuesta Nacional de la dinámica demográfica, mencionaba que en México eran cerca de 120 millones de personas, de las cuales 7.2 millones reportaban tener mucha dificultad o no podían hacer alguna de las actividades básicas, esto significa que para 2014, la prevalencia de personas con discapacidad era del 6 por ciento a nivel nacional. Para el mismo año, el estado de Yucatán, se encontraba en el octavo lugar a nivel nacional a la par con Oaxaca y Sinaloa (INEGI, 2015).

El tema de la discapacidad ha tomado un sentido distinto desde las diversas perspectivas en las que se aborde, entre ellas, el deporte, ya que se ha demostrado que ésta actividad deportiva destaca las capacidades físicas y psíquicas de quienes la practican. Sin embargo, no basta con diseñar, planificar y supervisar desde un solo ámbito la realización de la actividad deportiva, sino que se considera importante estudiarlo desde las diversas ópticas que la ciencia ofrece.

Para lograr un estudio más completo del atleta paralímpico y de la actividad deportiva que realiza, se considera pertinente la existencia de espacios que permitan el desarrollo y avance de las ciencias involucradas en la conducta deportiva, desde la ejecución motriz, prevención o intervención de lesiones, consumo o gasto energético hasta los aspectos

---

<sup>1</sup> Mérida, Yucatán, México.

## **Capítulo 32. El impacto de la intervención psicodeportiva en un grupo de gimnasia: Estudio de caso**

Mónica Guadalupe Flores Ibarra<sup>1</sup>, Jeanette M. López-Walle<sup>2</sup> y Gilda Moheno Gurza<sup>3</sup>

Área temática: Programa de intervención psicológica.

*Palabras clave:* intervención, gimnasia, habilidades psicológicas.

### **Contexto**

La gimnasia aeróbica o aerobio deportivo es una disciplina de las más jóvenes, la cual se incluye en la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) en 1994 y realiza en París su primer campeonato en 1995.

Esta disciplina se define como la habilidad para ejecutar patrones de movimientos continuos, combinaciones de los pasos aeróbicos junto con movimientos de brazos: todos ejecutados con música para crear secuencias de movimientos dinámicas, rítmicas y continuas en alto y bajo impacto. Dichos movimientos son complejos y de alta intensidad, ejecutados con música, que se originan de los ejercicios aeróbicos tradicionales: las rutinas son de un alto nivel de intensidad, éstas muestran movimientos continuos, flexibilidad, fuerza, agilidad, coordinación, ritmo, sentido musical y expresión, con elementos de dificultad perfectamente ejecutados.

Algunas características propias de la gimnasia aeróbica son: alegría, dinamismo, entusiasmo, energía, motivación, carisma, demostrando en todo momento la capacidad de cautivar a la audiencia con las habilidades técnicas del gimnasta y con su carisma personal. Para algunas categorías la duración del ejercicio puede ser de un minuto quince segundos (1'15'') ó un minuto con treinta segundos (1'30''). De acuerdo con los lineamientos establecidos por la FIG es obligatorio contar dentro de la rutina con 7 ó 10 elementos de dificultad.

Se compete en la modalidad individual, pareja mixta, trío, grupo, AERO dance y AERO step, son calificados por jueces, ubicados en la parte frontal del área de competición y de forma diagonal, en las esquinas, puntuando lo artístico, la ejecución y la dificultad (FIG, 2013).

---

<sup>1</sup> Psicóloga de la Escuela de Gimnasia en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

<sup>2</sup> Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México.

<sup>3</sup> Profesora e investigadora de la Universidad Autónoma de Ciudad Juárez, en Ciudad Juárez Chihuahua, México.

### **Capítulo 33. Programa de orientación para el mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol**

José Balam Chacón<sup>1</sup> y Jonathan Ernesto López Palomera

Área temática: Otros

*Palabras clave:* Entrenamiento deportivo, fundamento técnicos, fútbol.

#### **Contexto o escenario**

Yucatán cuenta con una población de 190,827 niños entre 10 y 14 años, de los cuáles el 64.6% no realizan actividad alguna de tipo competitivo, el 35.3% informó que realizan una o dos actividades y sólo el 0.3% confesó realizar tres o más actividades (ENSANUT, 2012). Tekik de Regil es una subcomisaría del municipio de Timucuy, estado de Yucatán, cuenta con una población total de 1,938 habitantes, de los cuales 935 son mujeres y 1,003 hombres. La población de 8 a 14 años es de 268 habitantes, de los cuales el 54.8% es población masculina (INEGI, 2010). La telesecundaria #119 está ubicada en Tekik de Regil, Yucatán.

#### **Diagnóstico o identificación del problema**

En la población del municipio de Tekik de Regil, Yucatán, hay niños que realizan actividad física en su tiempo libre, específicamente fútbol, pero no se cuenta con el personal suficiente para la orientación y el correcto desarrollo de éstos hacia el aprendizaje y mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol, ya que lo practican por su propia cuenta y solo juegan partidos entre ellos, sin tener clases específicas de iniciación en este deporte.

El presente proyecto de intervención surgió por la preocupación del aprendizaje y el mejoramiento de los fundamentos técnicos básicos del fútbol en los niños de la población de Tekik de Regil, Yucatán, debido a que existen niños que practican este deporte en las canchas del lugar, y no cuentan con alguna supervisión profesional, ya que se presenta carencia de personal calificado y preparado para que practiquen de forma correcta el fútbol, por lo tanto, no existe un correcto proceso de la enseñanza y el aprendizaje del mismo.

---

<sup>1</sup> Universidad Modelo, Mérida, Yucatán, México

## **Capítulo 34. Detección de estrés y prescripción de actividad física y atención psicológica en estudiantes deportistas de la Universidad Autónoma de Nayarit**

Zaira Luz Orozco Ramírez<sup>1</sup>, Zeus Omar Ontiveros Hernández<sup>1</sup>, Cristian Eliuth Antonio Álvarez Bogarín<sup>1</sup>, Juan Antonio Cárdenas Ibarra<sup>1</sup>, Gabriel T. Pineda Rangel<sup>1</sup>, Ana Patricia Ceja Soria<sup>1</sup>, Oscar Francisco Hinojosa Betancourt<sup>1</sup>, Jesús Carlos Arciniega Vidales<sup>1</sup>, Gustavo Cervantes Torres<sup>1</sup>, María Conchyttta Cortes Torres<sup>1</sup>, Alfredo Zavalza Dado<sup>1</sup>, Daniel Maldonado Félix<sup>1</sup> y Erick Martín Jiménez Godoy<sup>2</sup>

Área temática: Salud y bienestar psicológico.

*Palabras clave:* Diagnóstico, estrés, estudiantes deportistas.

### **Introducción**

La condición humana del atleta trasciende en su comportamiento, más aun cuando se conjuga con el aspecto académico dado que la percepción por parte de la sociedad es resaltar la condición física y el rendimiento en la parte deportiva sin tener que dejar de lado la parte académica, dicha situación ejerce presión ante el estudiante universitario pues se le exige rendir al máximo en los dos ambitos sin tener que descuidar alguno, lo que trae consigo una serie de presiones familiares, escolares, y en conjunto por parte de la sociedad desencadenando en el estudiante universitario situaciones que pudieran generar estrés.

En este sentido es que se pretende prestar atención y especial cuidado a dichos estudiantes universitarios, con la finalidad de que les sea posible mitigar dicha situaciones de estrés, evitando así desertar en alguna de las dos áreas ya sea el plano deportivo o el académico.

Así pues la presente propuesta de intervención se ha planteado con la finalidad de conocer las situaciones que pudieran generar estrés en estudiantes deportistas de alto rendimiento contemplando en un primer momento al número total de estudiantes debidamente inscritos en la Licenciatura en Cultura Física y Deportes de la Universidad Autónoma de Nayarit, en el ciclo escolar 2016-2017 y en un segundo momento a los estudiantes de las restantes de las Unidades Académicas que se encuentran en el campus de la propia Universidad

---

<sup>1</sup> Los autores listados son parte de la Licenciatura en Cultura Física y Deportes de la Universidad Autónoma de Nayarit. Correspondencia: [zaira.rozco@gmail.com](mailto:zaira.rozco@gmail.com)

<sup>2</sup> Este autor es parte de la Unidad Académica de Odontología de la Universidad Autónoma de Nayarit, Tepic Nayarit México

## **Capítulo 35. Propuesta de intervención para entrenadores deportivos con base en su desempeño didáctico**

Laborie Oviedo Rodrigo

Área temática: Programa de intervención psicológica

*Palabras clave:* Entrenadores, desempeño didáctico.

### **Introducción**

La psicología del deporte y la actividad física desde sus inicios ha centrado su atención en las habilidades, características, desarrollo y otras cualidades de los deportistas, volviéndolos los protagonistas de los estudios y las intervenciones en esta área. Sin embargo, diversos autores (Dosil, 2004; Pargman, 1998; Valdés, 2002; Weinberg y Gould, 2010) reconocen que la psicología del deporte puede, y en muchos casos debe, atender a otras figuras involucradas significativamente en el fenómeno deportivo como los padres de los atletas, árbitros, jueces, directivos y entrenadores. De hecho, García (2004) sugiere que el entrenador es la persona que más influye en el rendimiento de los deportistas, volviéndolo un foco de interés para el estudio y la intervención de los psicólogos deportivos.

Por otra parte, el deporte, al igual que el ámbito escolar, implica una labor instructiva y educativa. El desarrollo de dicha tarea educativa corresponde inicialmente y de forma muy general a los profesores de educación física, pero en un área más especializada donde se practica una disciplina deportiva específica, es a los entrenadores deportivos a los que se les encomienda esa responsabilidad, ya que son ellos los que se encargan de enseñar a los jóvenes deportistas que tienen a su cargo los contenidos deportivos, y de educarlos en cuestión de valores y habilidades que, si bien son muy importantes para la práctica deportiva, trascienden a la actividad física tales como la perseverancia, la concentración, el trabajo en equipo, etc. (Viciano y Zabala, 2004).

En este sentido, Viciano y Zabala (2004) señalan que la tarea instructiva consiste en la transmisión de los contenidos propios de la disciplina deportiva concreta a los atletas aprendices. Los contenidos deportivos refieren a la técnica con la que se deben realizar determinados movimientos o gestos motrices característicos del deporte que se practica, por ejemplo, la forma correcta de taclear, atrapar un pase, pegar con la raqueta, etc.; a las reglas del juego de competición; la táctica o estrategias individuales y grupales; el uso de la indumentaria



## **Capítulo 36. Cozcayolotl: muay thai para la vida**

Alan Limón Sánchez<sup>1</sup> e Isaac Echazarreta Nieves

Área temática: Otros

*Palabras clave:* Intervención en artes marciales, muay thai, infancia, adolescencia.

### **Introducción**

El tejido social en la cultura mexicana contemporánea se encuentra sumamente dañado, debido a las constantes luchas entre el crimen organizado y las fuerzas del orden judicial, a esto se añaden la inestabilidad en la economía del país y el desempleo. Los factores mencionados afectan a la población en general, ya que fomentan alternativas nada prosociales en las personas, los incitan al engaño, al robo, a las estafas, a la venta de drogas, y lamentablemente, al asesinato o al suicidio al ver que el entorno es tan abrasivo con éstos o simplemente que la vida no tiene un significado.

De acuerdo con el tercer levantamiento de la Encuesta Nacional de Seguridad Pública Urbana (ENSU) realizada por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), para el pasado mes de marzo de 2014, en términos de delincuencia, 72.4% de la población de 18 años y más consideró que vivir en su ciudad es inseguro. En comparación con el resultado del mes de diciembre de 2013, que fue de 68.0%, implica un incremento de 4.4 puntos porcentuales.

Entonces, ¿quiénes son los más afectados y que se puede hacer al respecto? El deporte y la inserción social es la premisa del programa, debido que la población juvenil es más propensa a optar por conductas desadaptativas debido a las presiones externas (inseguridad, desempleo de los padres entre otros), agregando lo mencionado por Fernández (citado en López y Rioseras 2016) los nuevos retos sociales van asociados a la globalización económica, la tecnologías de la información y la comunicación (TICs), el envejecimiento progresivo de la población, el creciente individualismo de la sociedad y el fenómeno de la inmigración. Estos cambios, entre otros, desencadenan problemáticas y retos a los que, los profesionales de la intervención social, se ven enfrentados.

---

<sup>1</sup> Alumno de la Maestría en Psicología del Deporte de la Universidad Autónoma de Nuevo León.