

PROYECTO EN SALUD MENTAL PARA LA FORMACION DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO (Programación neurolingüística PNL)

PRESENTACION

Este proyecto pretende implementar un programa en deportistas que deseen optimizar su rendimiento en los entrenamientos como en las competencias. Para nadie es desconocido la incidencia que tiene en los individuos los estados emocionales y la influencia en el comportamiento de cada ser. Es por ello que se hace necesario que las instituciones deportivas y los clubes comiencen a tener en cuenta este factor, que mal intervenido o descuidado en los deportistas va a incidir directamente en los rendimientos de los mismos y por consiguiente en los resultados a la hora de competir.

En Colombia este factor ha ocupado un plano secundario o no se ha tenido en cuenta a la hora de preparar a los deportistas para su afrontamiento y la asertividad de cualquier situación extrema que pueda perjudicar el alto rendimiento. Por esta razón no es raro escuchar aseveraciones como estas: "Soy entrenador de fútbol, tengo un problema con un jugador, a este jugador lo considero con una buena capacidad técnica, valiosa para el equipo categoría, etc.... no es que fuese un jugador que siempre ocupa el grupo regular para jugar bastante en el equipo ahora lo veo falto de motivación, juegue el tiempo que juegue. El otro día por poco provoca la derrota del partido cuando salió al campo. Dejándose ir, sin ataque ni defensa. Como: ¿que debo hacer? Creo que a este jugador le falta mucha madurez. Pero yo no entiendo". Y tanto el entrenador como el deportista, no encuentra una situación acertada a la situación por la que se esta pasando. De allí la importancia de saber acerca de los procesos cognitivos, afectivos y otras formaciones de la personalidad. Las enseñanzas de comportamiento que les permiten su valoración así como las recomendaciones para el posible manejo de esta deficiencia en los deportistas y entrenadores.

La intervención en la Salud Mental del deportista y el entrenador permite integrar la esfera psicológica de creencias, formas de asimilar y dar valor de manera activa a las tareas deportivas, lo mismo que la preparación para la acción, la tendencia duradera de los procesos de motivación, procesos que le dan orientación, dirección en intensidad al comportamiento de los deportistas traducidos en resultados.

TEMA

Implementación del programa de Intervención en Salud Mental para la Formación Deportiva de Alto Rendimiento.

Tema Específico:

Implementación del Programa de Intervención en salud mental par la Formación Deportiva de Alto Rendimiento, para posibilitar e influir seguridad a los deportistas y entrenadores, en la recuperación de su integridad física, psicológica y espiritual; facilitándoles estrategias para el control de su propia vida y el alto rendimiento en competencia.

Por medio del análisis y la investigación realizada, se observa la ausencia de un programa de intervención psicológica y de acompañamiento a los deportistas y entrenadores en Colombia generando la exposición de indefensión, inasertividad, conflicto, convirtiéndolos en victimas pasivos de las situaciones que viven como cualquier ser humano, generando comportamientos disfuncionales y enfermedades físicas y mentales como comportamientos desaptativos, conflictos, depresiones, entre otros que repercuten en frustración y fracaso a la hora de competir.

OBJETIVO

Objetivo General:

Implementar un programa de intervención en salud mental a entrenadores y deportistas, para el aprendizaje de habilidades psicológicas que les posibiliten el afrontamiento de situaciones de conflicto e inseguridad, lo mismo que cada tipo de exigencia en la obtención del máximo rendimiento en competencias lo mismo que el logro de excelentes resultados.

Objetivos Específicos:

1. Intervención emocional en el control emocional para evitar la conexión mente-cuerpo-emociones de manera negativa dando como resultado enfermedades psicosomáticas, en el caso del deporte lesiones, ansiedad, insomnio, entre otras y en caso mas críticos enfermedades severas (ulcera gástrica o duodenal, problemas de presión arterial, ritmo cardiaco, sudoración de las manos, dolor de cabeza, cólico gástrico, frigidez, impotencia, trastornos menstruales, perdida de apetito, entre otros) desde la psicología medica.
2. Intervención en el control de las alteraciones de pensamiento, como: temor a la pérdida, falta de concentración, problemas de alteración, percepción, miedo.
3. Intervención en el control emocional para vigilar la disfunción de estrés como: inseguridad, desesperanza, cambio de hábitos, perdida de confianza, insomnio, perdida desilusiones, culpa, miedo, terror, tristeza, depresión, perdida en integridad, entre otras.
4. Facilitar estrategias en el proceso de afrontamiento de la perdida para el control de conductas de evitación, mediante el manejo adecuado de la inteligencia Emocional.
5. Encuentros de amor y vida, como apoyo psicológico y emocional de los familiares de deportistas y entrenadores, ya que la familia es un soporte estratégico a la hora de la competencia.
6. Acompañamiento e intervención a nivel psicológico de los deportista, entrenadores y familiares Promover el desarrollo y adaptación de estilos de vida saludables, potenciando factores protectores individuales, familiares y comunitarios, a partir del proyecto en psicoterapia individual y colectiva, para la socialización intra familiar y entrenamiento mediante PNL.
7. Promover la capacidad del individuo hacia la auto-reflexión sobre las conductas externas, lo mismo que la auto-observación interior para el manejo asertivo de sus comportamientos y los estilos de vida en aras del mejoramiento de la calidad de vida y del alto rendimiento en competición.

8. Emplear el conocimiento acumulado por las ciencias psicológicas y la Programación Neurolingüística en la profilaxis y la promoción de la salud, con un carácter eminentemente interventivo, garantizando un cambio en la concepción o enfoque salud-enfermedad y afrontamiento de la competencia.
9. Aplicación de pruebas psicológicas que permitan un conocimiento de la personalidad de entrenadores y deportistas para intervenir y corregir actitudes que llevan a la derrota.
10. Entrenamiento en Programación Neurolingüística para tener contacto con determinadas áreas personales que se presentan como obstáculos para obtener lo que queremos. Modificar emociones comportamientos y creencias. Optimizar toda clase de habilidades y emplear formas realmente efectivas de comunicación.

IMPLEMENTACION

Teniendo en cuenta que el proyecto pretende implementar de una manera transdisciplinarias y apoyándose en las diferentes disciplinas del campo de la salud, quienes buscan estrategias culturales que pretenden dar solución a problemas o signos que afectan la salud del individuo, tanto física como mental. Desde una visión psicológica se pretende implementar EL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EN SALUD MENTAL PARA LA FORMACION DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO, como un aporte para el mejoramiento de la calidad de vida de los participantes, dando elementos necesarios para el afrontamiento y cambios de vida sano desde la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, permite entender el significado de las practicas en salud y la influencia de los estilos de vida en calidad de vida incluyendo las practicas que se realizan Y EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO.

Es así como se enmarcan distinciones, en donde la salud adquiere un carácter de hecho social, en el que concluyen múltiples aspectos de significado e interacción. Por tal razón su abordaje debe realizarse de manera integral, apoyándose en conceptualizaciones y lineamientos psicológicos, de manera integral, apoyándose en conceptualizaciones y lineamiento psicológicos, que permiten evidenciar y

reconstruir el entramado de sentido dentro del contexto, partiendo de que esas significaciones se encuentran en la base de la cultura, del razonamiento y del discurso en forma de práctica y de la PNL.

Implementar por tanto da la posibilidad de ejecutar, accionar, llevar a cabo, establecer, construir, características del PROGRAMA DE INTERVENCION EN SALUD MENTAL PARA LA FORMACION DEPORTIVA DE ALTO RENDIMIENTO, cuyo objetivo es accionar desde la intervención psicológica, la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad, un programa de orientación que le permita a la población un acercamiento a su cambio latitudinal y la definición clara de propósitos en una problemática específica y esto se vea traducido en seres integrales con capacidad de liderazgo, cohesión de equipo, para alcanzar las metas deseadas.

Ya que el balance entre cuerpo-mente-emoción es clave para que los deportistas logren las metas que se han trazado **ganar**.

METODOLOGIA

DESARROLLO DEL PROYECTO

Diseño:

Este proyecto está diseñado bajo el método etnográfico, método psicoterapéutico e implementación de PNL para la intervención psicológica, realizando un trabajo minucioso en donde el contacto directo con los protagonistas, hace parte fundamental para la transformación de actitudes frente a la pérdida y el manejo adecuado, en el tratamiento mental para permitir a los deportistas control sobre propio rendimiento, dando al entrenamiento mental la importancia necesaria para el soporte de la entrenamiento físico y la consecución del éxito.

Población:

Deportistas, entrenadores y directivos.

Para la atención Psicológica es también muy importante que participen los miembros de la familia con quien vive el deportista.

Instrumentos:

Esta Orientación se debe aplicar antes de cualquier intervención psicológica (a nivel individual o grupal). De la misma forma en que para no extraviarse en un territorio desconocido todo viajero necesita de un mapa, para intervenir psicoterapéuticamente, también se requiere conocer aunque sea un tanto la topografía psicológica del deportista a través del psicodiagnóstico. El proceso típico implica una serie de indicadores claves en cada paso del diagnóstico.

Talleres Psicoterapéuticos:

Los talleres psicológicos son grupos de crecimiento personal, este instrumento terapéutico debe existir cualquier programa que pretenda apoyar a personas que están en situaciones de estrés elevado ya que son agentes de motivación individual y grupal.

Este instrumento de intervención permite dar información acerca de lo que se está atravesando a nivel comportamental, además del acompañamiento de los participantes entre uno y otros. Esta técnica ha demostrado que se logra reducir la ansiedad hacia lo desconocido de los participantes. Convirtiéndose en un factor protector para la persona que lo recibe.

Ejecutores:

Para su desarrollo se requiere el comportamiento y colaboración de los terapeutas quienes actúan como facilitadores, al igual que de los deportistas y entrenadores.

Metodología:

A través de una modalidad teórico-vivencial, se busca dar información por una parte, y por otra fomentar un espacio para orientar la persona hacia el manejo de su inteligencia emocional.

Material Didáctico:

Para garantizar el cumplimiento de los objetivos es de gran importancia apoyarse en medios alternativos de terapia y PNL, comunicación de fácil entendimiento e información acertada.

Contenido:

El contenido debe ser el medio para lograr el objetivo, de tal forma que la persona, sea orientada hacia el logro del mayor rendimiento.

Estos temas pueden variarse o adicionarse a juicio del Grupo de terapeutas y jugadores, entrenadores y directivos.

Evaluación:

Es importante obtener y atender las sugerencias, observaciones e inquietudes de los participantes, por cuanto permiten contemplar el término y constituyen factores para mejorar la efectividad del programa. El seguimiento complementa la evaluación y permite una apreciación más real de los resultados.

¿Tengo claro a quien puedo decir para recibir orientar en cada disfunción comportamental?

¿Estoy mas tranquilo con la orientación y el apoyo Psicológico que me brindaron?

¿Me queda claro como manejar adecuadamente ciertas situaciones emocionales, mientras me preparo para la competencia?

Cada sesión terapéutica dura 2 horas y se lleva a cabo 2 veces a la semana.

A continuación se presentan algunos factores de riesgo que se pueden trabajar en estas sesiones psicológicas.

Factores de Riesgo Individuales:

- ✓ Carencia de Metas
- ✓ Proyecto de vida
- ✓ Problemas de Identidad
- ✓ Baja Tolerancia a la Frustración
- ✓ Déficit de Asertividad
- ✓ Perdida de Roles Normales por la situación de estrés
- ✓ Depresión
- ✓ Culpa
- ✓ Desinterés hacia el otro e individualismo
- ✓ Baja autoestima
- ✓ Estrés

Factores de Riesgo Asociados con la Familia:

- ✓ Conflictos intra-familiares
- ✓ Relaciones familiares que estimulan el estrés y la ansiedad
- ✓ Predominio de formas de comunicación conflictiva
- ✓ Temor al fracaso
- ✓ Búsqueda inadecuada de solución
- ✓ Relaciones familiares para la cabeza de la familia y su rol
- ✓ Relaciones de pareja disfuncionales
- ✓ Pautas de crianza inadecuadas

Factores de Riesgo Asociados a la Organización Social:

- ✓ Actitudes y valores que promueven el temor al fracaso
- ✓ Influencia de los seguidores
- ✓ Presión periodística
- ✓ Presión por la situación de competencia
- ✓ Conflictos

La terapia de grupo no es una clase sobre como resolver problemas, ni una discusión intelectual, sino un recurso para descubrir o identificar ideas, pensamientos y emociones; las formas en que bloqueamos, actuamos y reaccionamos a las situaciones, facilita el aprendizaje de formas efectivas y comunicación.

- ✓ La terapia de grupo debe llevar un acompañamiento de terapia individual para que el resultado sea óptimo, ya que la terapia de grupo solo brinda la oportunidad de comprender y explotar los conflictos emocionales que son secundarios al evento de estrés y ansiedad por la competencia. Se trata de estudiar las estrategias con entrenadores y deportistas ofreciendo un entrenamiento cognitivo.

La terapia de grupos se convierte en un soporte valioso para la terapia individual por varios motivos:

- ✓ Los síntomas son expresados en términos interpersonales.
- ✓ Las actitudes y comportamientos inapropiados son observados mas fácilmente dentro del grupo

- ✓ La patología ego-sintónica se trabaja mas fácilmente contando con la presión y soporte del grupo.
- ✓ El escuchar casos similares o ver lo autodestructivo de los comportamientos disfuncionales por la situación de estrés en la competencia, confronta al deportista y entrenador en forma gradual y efectiva

Ventajas:

- ✓ Soporte y apoyo de pares
- ✓ Oportunidad para ver que no se esta solo
- ✓ Aprendizaje acerca de si mismo.
- ✓ Integración con otros en un nivel significativo y emocional.

Integración con otros en un nivel significativo y emocional.

Técnicas principales de la terapia de grupo:

- ✓ Confrontación
- ✓ Clarificación
- ✓ Interpretación
- ✓ Profundización

Al trabajar con grupos de apoyo las personas se convierten en soportes de cada compañero que esta a su lado o en condiciones similares para brindar solidaridad en un momento dado.

Intervención o Consulta Individual:

Se ha desarrollado una técnica que posibilita un contacto mas humano deportista terapeuta y desde la primera sesión se logra que el consultante admita la adaptación a una nueva condición de vida, y acepten la necesidad de participar activamente en un proceso de entrenamiento, acorde con sus características y necesidades, tanto individuales como grupales, familiares y socioeconómicas.

La práctica ha demostrado que para aumentar las probabilidades de éxito, es importante que quien acude a consulta individual, este consciente y motivado de cambiar y cuando se acerque a pedir ayuda lo haga voluntariamente; sin embargo, se ha podido observar cuando una persona acude en busca de orientación o intervención, es probable que si en este primer contacto no se logra sensibilizar al consultante de su problema muy seguramente no volverá a buscar ayuda profesional.

Metodología:

La técnica de intervención individual se realiza a través del contacto directo entre el consultante y el terapeuta. Pretende ser una guía, no un plan de intervención rígido pues depende de la persona, familia y el contexto donde se desenvuelve el deportista.

Algún punto metodológico a tener en cuenta:

✓ **Explicación del servicio que se ofrece:**

Con el fin de no crear falsas expectativas y aclarar interrogantes acerca del servicio, se debe ofrecer una explicación breve sobre lo que el profesional y la institución le pueden brindar.

Anamnesis:

Es la misma historia clínica donde se recolecta los datos e información del consultante tales como: motivo de consulta, cuantos problemas trae, cual es el que más se repite, sentimientos anexos al problema más grave, alternativas en el pasado para solucionarlo. Con el fin de provocar al máximo la información suministrada por el consultante, se le debe motivar a verbalizar su crisis y poner de manifiesto que es lo que se espera de la intervención terapéutica. La labor se debe centrar en desarrollar la crisis y la introspección del paciente con el fin de orientar, dirigir y ubicar puntos fundamentales de la problemática para que se convierta en estrategia para el buen desempeño en el alto rendimiento.

✓ **Verificación y Seguimiento:**

Se hace en cada una de las sesiones o consulta individual, tomando las tareas terapéuticas asignadas y su desarrollo en el proceso de la terapia.

Aplicación de Pruebas Psicológicas:

Son instrumentos clínicos investigativos que con la aplicación se pretende tener un acercamiento más real a la problemática y tener un soporte a la hora de establecer el diagnóstico y tomar una determinación frente al caso.

Metodología:

Se aplicaran en adecuados donde la persona encuentre tranquilidad sin ningún tipo de dispersión para mejor resultado, utilizando los formatos de las diferentes pruebas, tales como:

- ✓ Test. CPRD (Cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo)
- ✓ Test para la depresión de Zung
- ✓ El Eneagrama
- ✓ Test de Familia
- ✓ Test de Macover
- ✓ Test de Warteg. Entre otros.

Todas las pruebas facilitan un acercamiento al conocimiento de la personalidad en el momento en que la prueba es aplicada.

Adicionalmente el Psicólogo esta interesado en fomentar en los deportistas, entrenadores y directivos variables como:

- ✓ Cohesión de equipo
- ✓ Liderazgo tanto en deportistas como en directivos
- ✓ Normas claras
- ✓ Metas comunes
- ✓ Identidad de grupo positiva
- ✓ Relación excelente de trabajo
- ✓ Responsabilidades compartidas
- ✓ Respeto
- ✓ Confianza
- ✓ Cooperación
- ✓ Unidad
- ✓ Buena Comunicación (nuestro, nosotros)
- ✓ Orgullo por la membresía
- ✓ Sinergia
- ✓ Dominio del PNL
- ✓ Relajación y actitud positiva

ENTRENAMIENTO EN PROGRAMACION NEUROLINGUISTICA E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- ✓ Introducción a la Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional
- ✓ Los estados mentales y el control emocional
- ✓ Ampliando el modelo de comunicación
- ✓ Mapas mentales y Meta-programas
- ✓ Profundizando en los cambios
- ✓ Conocimiento Emocional
- ✓ Estrategias para la excelencia

- ✓ PNL Aplicación a la Negociación, Liderazgo y Alto Rendimiento
- ✓ Aplicaciones a la vida cotidiana