

INFORMACIÓN GENERAL DE LA INVESTIGACION

Título:

Desarrollo de habilidades integrales en atletas Universitarios, Plan de intervención desde las ciencias aplicadas al Deporte

Nombre Investigador Principal: Edgar Enrique Galeano Rodríguez

Título profesional: Médico Especialista en Medicina del Deporte

Institución Académica: Universidad del Rosario

Correo: Edgar.galeano@urosario.edu.co

Teléfono:

(57) 3007912443

Nombre Coinvestigador: Carlos Andrés Rincón Cruz.

Título Profesional: Administrador MBA- Profesional en deporte.

Institución Académica: Universidad del Rosario

Correo: carlosa.rincon@urosario.edu.co

Teléfono:

(57)3106491055

Nombre Coinvestigador: Cristian Andrés Olascoaga Perez

Título Profesional: Psicólogo especialista en Psicología del Deporte y el Ejercicio

Institución Académica: Universidad del Rosario

Correo: cristian.olascoaga@gmail.com

Teléfono:

(57) 3003940493

Línea de Investigación del grupo al que corresponda:

ODS-4 EDUCACIÓN DE CALIDAD: El deporte como una plataforma idónea para apoyar los procesos educativos formales y no formales.

Palabras claves: Habilidades blandas, Atletas universitarios, Psicología del deporte.

Abstracto (150 palabras):

El trabajo de Investigación se fundamenta en la necesidad que existe en el mercado laboral actual de profesionales con alto grado de desarrollo en habilidades integrales, a lo cual anteriormente eran llamadas habilidades blandas. Esta investigación mide el impacto de una intervención psicológica en el deporte universitario como herramienta formativa en 232 atletas de la Universidad de Rosario, cuyo proyecto de vida está vinculado al éxito académico y profesional acompañado de un sobresaliente desempeño competitivo en su área de preferencia. Se midieron las siguientes habilidades integrales: inteligencia emocional, trabajo en equipo, comunicación, resiliencia, relaciones interpersonales y empatía y resolución de problemas mediante la aplicación de un cuestionario diseñado por profesionales en el área de psicología deportiva, antes y después de una intervención multidisciplinaria en ciencias aplicadas al deporte. Confirmando que el deporte se convierte en una herramienta formativa fundamental, la cual incrementa estas habilidades dentro de un sistema de educación universitaria de alta calidad que les permite a sus egresados sobresalir y destacarse, no solamente por los conocimientos adquiridos en cada una de sus carreras sino por competencias relacionadas con su desarrollo psicológico y adaptativo excepcional en contextos continuamente cambiantes.

Resumen: (500 palabras)

Las habilidades Integrales anteriormente llamadas habilidades blandas: inteligencia emocional, comunicación, trabajo en equipo, relaciones interpersonales y empatía, resiliencia y resolución de problemas, pueden llegar a ser muy importantes, incluso por encima de poseer el conocimiento en un área específica dentro del mercado laboral actual, por tal motivo, se considera una prioridad para optimizar durante el proceso educativo y formativo que brinda una universidad de alta calidad. Ocupan un lugar fundamental en el proceso de obtener bienestar personal, así como alcanzar un estado óptimo de salud física y mental. Los atletas de alto rendimiento, históricamente y de forma práctica y con una comprobación científica deben poseer este tipo de habilidades integrales y/o competencias psicológicas muy bien desarrolladas.

Ahora bien, una población muy singular son los atletas universitarios, que conjugan la preparación deportiva general y específica con el rendimiento dentro de un entorno académico y laboral en un futuro próximo. Es así, que, el deporte es capaz de ser usado como una herramienta formativa que fortalezca, desarrolle y aumente las habilidades integrales para la vida y de como resultado un sólido impacto sobre la salud física, mental y de bienestar personal en los atletas de carrera dual.

De acuerdo con lo anterior, nuestro objetivo principal es el siguiente: determinar el desarrollo de seis (6) habilidades integrales claves en atletas universitarios, mediante la aplicación de un cuestionario para medir las habilidades integrales de inteligencia emocional, trabajo en equipo, comunicación, resiliencia, relaciones interpersonales, empatía y resolución de problemas, seguidamente con la intervención de la psicología del deporte como fundamento para aumentarlas en los deportistas de la Universidad del Rosario. A futuro, se replicará el mecanismo hacia el resto de los estudiantes universitarios.

Este cuestionario se diseñó con el objetivo de medir y evaluar las habilidades integrales para los deportistas élite de la Universidad del Rosario. Este cuestionario consta de 52 ítems y con una escala de calificación tipo Likert de 1 a 5. Donde 1 es Nunca, 2. Casi nunca, 3. A veces, 4. Casi siempre y 5. Siempre. Este cuestionario fue aplicado a 232 atletas universitarios pertenecientes a las siguientes disciplinas deportivas: Atletismo, Taekwondo, Karate do, Tenis de mesa, Fútbol, Fútbol sala, Voleibol, Ajedrez, Baloncesto, Natación, Porras, Rugby, Squash y Tenis de campo.

Se desarrolló una estrategia que concierne la labor administrativa, pedagógica y de ciencias aplicadas al deporte con énfasis en psicología deportiva creando una experiencia transversal de primera base. Dicha estrategia ha estado marcada por la virtualidad, asociada al impacto sobre las condiciones educativas que ha generado el COVID-19 en nuestro país, y se ha mantenido para mejorar la salud y el bienestar físico y mental de los atletas de carrera dual. A futuro si los resultados son favorables se irradiará en una segunda etapa al resto de estudiantes el presente modelo de intervención.

Como resultados obtenidos, se evidencia las siguientes mediciones de las habilidades integrales para los deportistas élite de la Universidad del Rosario:

En forma general para todos los atletas de sus disciplinas deportivas los siguientes valores numéricos. Inteligencia emocional 3.75, trabajo en equipo 4.24, comunicación 4.02, Resiliencia 3.85. Por otro lado, al evaluar el desempeño por disciplina deportiva, encontramos lo siguiente: inteligencia emocional alcanzó el mayor puntaje con 3.8 siendo este para Ultimate Frisbee, en trabajo en equipo el mayor resultado fue para fútbol con 4.58, en comunicación Rugby con 4.16 y resiliencia fue para fútbol sala 4.05.

Asimismo, se generó un mapa de calor cuantificando los valores por habilidad medida y por deporte evaluado, buscando los puntos claves de intervención por parte de psicología del deporte; se estructuraron sesiones para impactar la cohesión grupal, posteriormente el resto de competencias psicológicas relacionadas. Simultáneamente se involucraron a los entrenadores de cada disciplina deportiva, creando actividades experienciales transversales con énfasis en habilidades integrales para cada uno de sus deportes a cargo dentro de la institución; se espera hacer el control de las variables medidas para precisar el impacto de la intervención y ampliarla con nuestras justificaciones para la investigación desarrollado hasta el momento.

Revisión de la literatura

La actividad física abarca todos los movimientos corporales que son producidos por los músculos y exigen un gasto de energía por encima de la tasa metabólica basal. Todas las formas de actividad física pueden generar beneficios para la salud, tanto física como psicológica, si se realiza regularmente y con la suficiente duración e intensidad. A nivel psicológico, puede disminuir los síntomas relacionados con el estrés, la depresión y la ansiedad, y mejorar la salud mental, el bienestar y la calidad de vida percibida (McAuley, Mullen y Fanning, 2018; World Health Organization, 2018a y 2018b).

Estos beneficios y las recomendaciones mínimas de realización de actividad física son bien conocidos. Sin embargo, cada vez los estilos de vida de las personas se alejan más de una vida activa y, por el contrario, a nivel mundial incrementan los niveles de inactividad física y sedentarismo. Entre las regiones, América Latina es una de las más afectadas por este problema, el cual implica grandes costos económicos, relacionados principalmente con los tratamientos de las enfermedades, pero también con la pérdida de productividad de las personas. Por lo tanto, la promoción de la actividad física se considera de vital importancia a nivel mundial y, en ese sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Banco Interamericano de Desarrollo (BID), los gobiernos y diferentes instituciones, tanto públicas como privadas, diseñan e implementan proyectos para lograr que las personas incorporen un estilo de vida más activo y saludable (Jaitman y Scartascini, 2017; World Health Organization, 2018a y 2018b).

Adicionalmente a los beneficios previamente mencionados, la actividad física y el deporte son considerados como contextos idóneos para educar a las personas, favorecer el desarrollo habilidades sociales-emocionales y contribuir con el desarrollo social y económico de los países (Jaitman y Scartascini, 2017). Esta concepción ha hecho que se tenga la creencia que practicar algún deporte en específico pueda favorecer el desarrollo de habilidades integrales como la inteligencia emocional, la comunicación, el trabajo en equipo entre otras; creencia que es factible en tanto las emociones, la cooperación y la socialización estén presentes en la gran mayoría de las actividades deportivas. Autores como Taru y Gould (2014) plantean que, si se quiere desarrollar habilidades para la vida en el contexto de la actividad física y el deporte, es necesario enseñar habilidades sociales y emocionales a los entrenadores, profesores, instructores y especialmente a los deportistas; esto a través de la demostración, la discusión y la reflexión de las propias experiencias y prácticas de cada uno de ellos; pues según estos autores, afirman que con solo la

práctica deportiva no garantiza que se adquieran estas habilidades. Es por esto que la presente propuesta, además de promover la práctica de la actividad física y el deporte, pretende fomentar el desarrollo de habilidades integrales para la vida de los jóvenes a través de una intervención desde la psicología deportiva con un enfoque de deporte universitario.

Las habilidades integrales para la vida son aquellas que permiten a las personas desempeñarse adecuadamente en los diferentes entornos en los que se mueven, entornos que muy bien sabemos son cambiantes y generadores de nuevos aprendizajes. A continuación, se presentan las definiciones de las habilidades integrales que se pretenden desarrollar y evaluar a medida que los deportistas avancen en cada una de las insignias digitales (Actívate, Constante y Cumbre). Estas habilidades son: trabajo en equipo, comunicación, resiliencia, inteligencia emocional, relaciones interpersonales y empatía, y resolución de problemas.

Trabajo en equipo

La cohesión es un proceso dinámico que se ve reflejado en la tendencia de un grupo a mantenerse junto y a permanecer unido en la búsqueda de los objetivos grupales y/o de la satisfacción de las necesidades afectivas de los miembros (Carron, Braulewy y Widmeyer, 1998). Se manifiesta en dos dimensiones principales: cohesión a la tarea y cohesión social.

De esta manera, Ioan y Pomohaci (2014) señalan que, para obtener una excelente cohesión de equipo, se debe actuar bajo los intereses que tiene la entidad deportiva, haciendo énfasis en la relación de los jugadores, el cumplimiento de tareas asignadas y demás, con el fin de realizar un trabajo integral con la cohesión social y la cohesión de tareas, que al trabajarlas en conjunto originará el desarrollo individual del atleta, cumplimiento de los objetivos, aumento de los resultados esperados, resolución de conflictos en alguna determinada tarea y reducir la individualización en un trabajo de equipo. Asimismo, Andrade do Nascimento (2019) comenta que la cohesión de grupos deportivos para un desarrollo individual y un adecuado rendimiento en las capacidades psicológicas de los atletas, con el valor agregado que el deportista incorporará en su progreso general como atleta el perfeccionismo en sus actividades, liderazgo, disminución en los niveles de estrés y ansiedad y aumento de la motivación intrínseca, claro está, si trabaja la cohesión grupal en conjunto con la teoría de la autodeterminación, más exactamente sus postulados sobre las necesidades psicológicas básicas (NPB). Este postulado desarrolla que las NPB, bajo la teoría de la autodeterminación, atrae considerablemente un aumento en el bienestar psicológico del deportista, en efecto, esto se debe a que el deportista al comprender la autonomía, competencia

y relaciones sociales, indirectamente está desarrollando altos niveles de proactividad, motivación y relaciones empáticas con sus pares, contribuyendo de forma positiva a la construcción del desarrollo de cohesión en los grupos deportivos en los cuales se encuentre compitiendo.

Comunicación

Yukelson (2015) menciona que, la comunicación es un proceso multifacético que abarca la transmisión o el intercambio de pensamientos, ideas, sentimientos o información a través de canales tanto verbales (oral o escrito) como no verbales (gestos, postura, sonidos). La comunicación efectiva implica un mutuo intercambio y un mutuo entendimiento; se basa en la confianza y el respeto mutuo. Asimismo, Domínguez y col, 1997, 2004, citados por Gonzales et al. (2015) añade que la comunicación en el deporte, se ha constatado de una relación de influencia directa entre el proceso de comunicación y el rendimiento deportivo, ya que un proceso de comunicación inadecuado conlleva a manifestaciones psicológicas negativas en los atletas, es así, que, los mismos necesitan de recursos y habilidades para afrontar situaciones emocionales que solo una adecuada conducción de este proceso puede facilitar. De esta manera, propone un modelo de comunicación de forma efectiva en resultados, sin antes desmeritar el modelo tradicional conocido en la comunicación. La cual, hablan de un emisor (sujeto), un mensaje y un receptor (objeto). Comentando, que, en este paradigma tradicional comúnmente conocido. La comunicación tiene como objetivo que el receptor aprenda e interiorice la información y realice alguna acción en específico, es el emisor el que sabe, piensa, decide y el mensaje es elaborado por él, mientras el receptor recibe pasivamente. De esta manera, Gonzales et al. proponen el siguiente modelo de comunicación en el deporte:

- Elaboración participativa del mensaje, en la que el atleta juega un papel importante.
- Emisión de un mensaje con una intencionalidad manifiesta, congruente.
- Emisión de un mensaje claro, sencillo, conciso, preciso y orientado.
- Comunicación bidireccional, que permita la doble vía, información y retroalimentación.
- Comunicación problematizadora, que genere reflexión, con preguntas abiertas.
- Utilización de habilidades comunicativas tales como: uso del nombre del atleta, empleo de elogios adecuados, reforzamiento positivo, órdenes afirmativas
- En el mensaje se debe enfocar una sola cosa cada vez
- Congruencia entre el mensaje verbal y no verbal.
- Utilización de la demostración como medio de enseñanza y comunicación.

Inteligencia emocional

La inteligencia emocional abarca competencias para percibir, valorar y expresar la emoción adecuada adaptativamente. Autoconocimiento y reconocimiento de las emociones para darles un curso apropiado. Esto quiere decir, que, según Gross (2014) las emociones tienen dos características básicas o nucleares: cuándo ocurren (atención y evaluación de una situación relevante) y su naturaleza multifacética (son fenómenos que implican al cuerpo completo y a diferentes dominios como la experiencia subjetiva, la conducta y la activación fisiológica).

De acuerdo con el modelo modal de las emociones de Gross (2014), estas son procesos de transacción persona-situación que comienza con una situación (interna o externa) relevante para la persona, luego la atención se dirige a la situación, lo que genera una evaluación del significado de la situación para los objetivos relevantes de la persona, posteriormente se genera una respuesta. La regulación emocional consiste en moldear cuáles emociones se tienen, cuándo se tienen, y la forma en la que se experimenta o se expresan esas emociones. Se centra más en cómo se regulan las emociones que en cómo las emociones regulan otros procesos. El modelo procesual de la regulación emocional propone que en cada etapa del proceso generativo de emociones visto en el modelo modal (situación, atención, evaluación y respuesta), puede ser un blanco para la regulación. En ese sentido, se plantean cinco familias de procesos de regulación emocional: selección de la situación, modificación de la situación, despliegue atencional, cambio cognitivo y modulación de la respuesta.

Resiliencia

La American Psychological Association (APA) menciona que la resiliencia hace referencia al proceso de adaptarse exitosamente a experiencias difíciles o desafiantes en la vida, especialmente a través de la flexibilidad mental, emocional y conductual, y ajuste a las demandas tanto internas como externas. Varios factores contribuyen a la forma en la que las personas se adaptan a las adversidades, entre ellos se destaca: a) las formas en que los individuos perciben y se comprometen con el mundo, b) la disponibilidad y calidad de recursos sociales, y c) estrategias de afrontamiento específicas. Lo anterior especifica que la investigación psicológica demuestra que los recursos y las habilidades asociadas con una adaptación más positiva pueden ser cultivados y practicados.

Por otro lado, Pesce, Assis y Oliveira (2004) y Kern y Moreno (2007) citados por Zurita y Cepero (2016), afirman que el concepto de resiliencia no es un aspecto que nace con el sujeto, esto quiere decir, que la resiliencia necesita forjarse por diferentes tipos de mecanismos, del tal manera que

para llegar hacia la adquisición de esta habilidad psicológica, el sujeto poco a poco a través de su desarrollo y su entorno, observándolo desde una relación recíproca entre el sujeto y su contexto o ambiente, es el que le va formando y fortaleciendo sus características personales y de esta forma, como afirma Dramismo (2007) citado igualmente por Zurita y Cepero (2016) “Ser resiliente significa poseer la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo”.

Lo anterior quiere decir, que las habilidades personales que el sujeto tenga incorporadas, le ayudaran a tener una vida totalmente satisfactoria en su salud mental, permitiéndole a la persona una adaptación al contexto cambiante que ocurre día a día. Dando como conclusión, que la vida de un deportista se encuentra en total estado ambientes diferentes, por ejemplo, victorias, derrotas, lesiones, terminación de contratos, y problemas externos o internos de la persona.

Resolución de problemas

Según Becerra et al. (2005) todas personas y más exactamente los sujetos que estén vinculados a una institución académica, es necesario que aprendan a pensar, razonar y comunicar eficazmente lo que se quiere hacer que la otra persona comprenda, como solucionar problemas complejos, y trabajar con grandes cantidades de datos, seleccionando lo pertinente para la toma de decisiones. Claro está que el desarrollo de destrezas complejas de pensamiento necesarias para desenvolverse competentemente, necesitan ser trabajadas diariamente para obtener un adecuado nivel. En este sentido, Polya (1945) citado por Sepúlveda y Medina (2009) añade que, en la resolución de problemas se distinguen cuatro fases. Estas son comprender el problema, diseñar un plan; ejecutar el plan y examinar la solución obtenida. De esta manera, comenta que existen dos (2) tipos de problemas, los rutinarios y los no rutinarios. Los problemas rutinarios son aquellos que, teniendo interés en resolverlos, el que los enfrenta encuentra el camino de solución de manera casi inmediata, no requieren un esfuerzo mental extraordinario para visualizar el método, el trazo, el algoritmo o el lugar donde puede consultarse una idea para su solución, ya que la persona al estar tan inmersa en la misma calidad del problema, obtiene una ventaja gradual lo que le ayuda a identificar la forma más rápida para resolver la situación. En cambio, los problemas no rutinarios requieren esfuerzo y meditación antes de que se vislumbre alguna idea para la solución, ya que no se está en el medio del problema a solucionar, lo que permite que la persona demore un poco más

de tiempo a lo previsto para darle solución, lo que generara en el sujeto creatividad, originalidad y diferentes habilidades para dar fin a la situación problemática presente.

De tal forma, que, la actividad física permite que el deportista según Ramírez et al. (2004) una relación estrecha con los procesos cerebrales, dando así, una regeneración neuronal, estimulando algunos componentes celulares y moleculares del cerebro, logrando con esto mayores habilidades cognitivas que las personas que son sedentarias, dando comentarios que personas con una mayor activación del ejercicio, permitirá una resolución de problemas más acordes y con mayor rapidez a comparación de personas que no realizan actividades físicas.

Relaciones interpersonales y empatía

Las relaciones interpersonales definen el favorecimiento de roles del individuo y de las reglas sociales, a su vez, que aumenta la autoestima y el autoconcepto de las personas, entre otros beneficios. Ramírez, Vinaccia & Suárez (2004). No obstante, Ruiz (2006) citado por López, Rocha & Castillo (2012) explican que existen varios beneficios más, como es la capacidad y el deseo de ayudar a otra persona, deseo de tener relaciones interpersonales que motiven, apoyen, den seguridad y calidez.

Por otro lado, Britapaz y Del Valle Diaz (2015) afirman que, el deporte es un fenómeno sociocultural y educativo, ya que, por su impacto en los estilos y la calidad de vida de los individuos, sobre la organización social de un país y por la multiplicidad de actividades deportivas practicadas por la población, permite una interacción permanente con cada uno de sus compañeros y entrenadores, dando así un acercamiento social, afianzando que el hombre es un ser social por naturaleza. Asimismo, el deporte es una parte integral de la sociedad y de la cultura, ya que la dependencia de los deportes afecta de formas muy variadas y, en ocasiones, importantes a las vidas de los individuos y de los grupos sociales, según sea su afición. No obstante, las relaciones interpersonales son de suma importancia en el apoyo emocional de uno de sus compañeros, ya sea por un momento de vida personal que esté pasando, o sencillamente, por una lesión que lo mantuvo por fuera de las competencias, asimismo, como la pérdida de alguna competencia, dejando ver rostros emocionales con diferentes acciones en específico.

De acuerdo con lo expuesto anteriormente, al realizar un abordaje profundo sobre las habilidades integrales y su función en cada uno de los seres humanos, tanto en el deporte como en otros entornos, es evidente que la gran mayoría de atletas exitosos en el contexto deportivo no solamente

poseen un desarrollo de las cualidades físicas inherentes a su deporte (resistencia cíclica, resistencia intermitente, fuerza resistencia o fuerza potencia) de acuerdo a las necesidades que les plantea competir, sino que también poseen dentro de su personalidad características que les permiten desarrollarse con éxito en un ambiente altamente exigente y competitivo el 100% del tiempo en su permanencia de la carrera deportiva, teniendo en cuenta que esta profesión no es muy larga como muchos atletas desean que lo fuera.

Muchos atletas exitosos que han brillado en la elite mundial del deporte se caracterizan por ser personas con alto grado de carisma y empatía con otros, organizados en extremo en todas sus actividades dentro y fuera del escenario de competencia, es decir, mantienen una muy buena planificación de objetivos y horarios a cumplirse a sí mismo, astutos en el manejo de sus relaciones con su equipo interdisciplinario de trabajo, con sus compañeros de equipo e incluso con los contendores o rivales directos que desean en cierto modo los mismos objetivos, optimizando su comportamiento y respuesta en el momento de la competencia cuando las presiones por ganar son máximas y el tiempo para conseguir un resultado exitoso puede reducirse a fracciones de segundo tomando decisiones que alteraran el producto final.

Estas características hacen alusión con las habilidades o competencias comunicativas, de trabajo en equipo, adaptación al cambio, regulación emocional, aceptación y sobreponerse al fracaso y a la frustración, entre otras. Ahora bien, lo anterior se aísla de los conocimientos vinculados estrictamente con la ejecución técnica y táctica de un gesto deportivo y entran en el terreno de las denominadas habilidades integrales. Este fenómeno ha sido descrito y medido a través de varios estudios psicológicos adelantados en atletas de nivel olímpico.

Dando mayor fundamento hacia el origen del término habilidades blandas, se ha encontrado que radica en estudios realizados en las fuerzas militares de los Estados Unidos en la década de los años 60s. de acuerdo a lo planteado por el comando continental de la armada estadounidense en 1968. Explorando herramientas para evaluar la aptitud de los integrantes de las fuerzas militares, evidenciaron cualidades que podrían agruparse en conocimiento para aspectos operativos y técnicos (ejemplo: manejo de un armamento) – hard skills y demás aptitudes que están sujetas con la inteligencia o pensamiento aplicada a situaciones cambiantes constantemente y sometimiento a un ambiente de presión continuo.

A partir de este descubrimiento investigativo se han identificado múltiples habilidades blandas, se han descrito formas de agrupación de las mismas y se han buscado métodos para su cuantificación

y desarrollo, extrapolando su utilidad al mundo profesional y laboral de cualquier área de experticia. Incluso se ha propuesto que en el éxito de un individuo radicado en el contexto laboral actual, estas habilidades sobrepasan el aporte del conocimiento técnico per se, llegando a afirmar que casi el 75% de dicho éxito puede basarse en este tipo de características y su expresión en las áreas de ajuste del ser humano.

Teniendo en cuenta el alto grado de valoración que tienen actualmente las llamadas “soft skills”- habilidades blandas en el desempeño de un individuo en una sociedad, podemos partir del deporte de rendimiento como un ejemplo en donde se pone a prueba a la persona sometiendo su cuerpo y su mente a los mayores niveles de exigencia posibles en un ambiente competitivo, donde quien ocupa el primer lugar es quien tiene el mérito y gran parte de la recordación, donde la motivación intrínseca determina el éxito incluso en los niveles de élite (campeonatos de orden mundial y Olímpico).

En el mundo del deporte de alto rendimiento, independientemente de la disciplina deportiva elegida por los atletas ya sea individual o de conjunto, no solamente se requiere del desarrollo de las capacidades físicas, claro está que son indispensables para una carrera deportiva competitiva y de larga duración, por ejemplo hacemos referencia a las siguientes: resistencia, fuerza y potencia. También depende sustancialmente de un entrenamiento o adquisición y fomentación del desarrollo de habilidades psicológicas encaminadas a optimizar la concentración y la atención, pensamiento y comprensión, adaptabilidad en entornos cambiantes, toma de decisiones, control del nivel de activación, focalización, entre otras.

Para un mayor abordaje de acuerdo a lo mencionado anteriormente, a continuación evidenciará un listado de habilidades o competencias que necesita cualquier deportista para construir su éxito deportivo en la élite del deporte, según lo propuesto por la Universidad de Kentucky Oriental, ubicada en Lexington, Kentucky en 2012.

Competencias en el deporte			
Comunicación (física, escrita, visual)	Adaptabilidad	Actitud positiva y hacia el trabajo	Motivación
Planeación de objetivos	Responsabilidad	Inteligencia deportiva	Relaciones interpersonales
Integridad	Cohesión	Resolución de problemas	Regulación emocional
Lenguaje corporal	Planeación estratégica	Toma de decisiones	Tolerancia a la frustración
Resiliencia	Autoconfianza	Autoeficacia	Liderazgo

Al realizar una investigación exhaustiva sobre los atletas que triunfan en el deporte a nivel mundial, independientemente de su disciplina deportiva, es indiscutible los resultados que los ubican por encima de sus competidores, y esto coincide con el desempeño sobresaliente tanto físico como de las competencias en el recuadro anterior, además denotan altos índices en otras esferas del comportamiento cuando son comparados con la población general dentro de su mundo deportivo. Es decir, si se evalúan los perfiles de dichos individuos en áreas diferentes a su desempeño deportivo puede encontrarse que sobresalen de valores encontrados para la población general en habilidades que inicialmente no están cuantificadas por el resultado deportivo Per se. Por ejemplo en los resultados en pruebas de control de estados de ánimo, escalas de auto eficiencia, concentración e incluso de memoria muestran resultados que sobresalen positivamente cuando son comparados con la población general y también con deportistas de menor grado de éxito.

Una observación coincidente en los psicólogos de atletas de Elite Mundial es que estas personas reflejan características asociadas al éxito en otras esferas de su vida diferentes al deporte, usualmente tienen un alto nivel de organización y desempeño positivo en manejo de relaciones laborales y personales ligadas con las llamadas habilidades blandas.

Existe una tendencia de conceptualización en la Psicología del deporte asociada a la llamada “Teoría de la Fortaleza Mental”, aunque varios científicos a finales del siglo 20 promovieron ideas

que vinculaban el desempeño deportivo superior con otros talentos y habilidades fue el Psicólogo deportivo Jim Loehr en 1982 quien definió a la Fortaleza mental como “la capacidad para desempeñarse de manera consistente en el rango superior de tus talentos y habilidades sin importar cuales sean las circunstancias competitivas”, así está documentado por Connaughton en 2008.

Existen varias investigaciones que vinculan la práctica deportiva constante con cambios en la plasticidad cerebral y que determinan que los individuos deportistas presentan cambios positivos en ciertos parámetros neurofisiológicos, si bien existen factores genéticos y ambientales que van a determinar tanto el resultado deportivo como el éxito laboral y personal se han establecido relaciones causales muy interesantes: Hay evidencia científica que soporta una mayor conectividad cerebral en atletas que practican modalidades de fondo cuando se comparan con personas saludables control Raichlen en un estudio de 2016.

Otros investigadores han ahondado en este vínculo y han implementado en su práctica diaria este tipo de conceptos al trabajar con atletas Elite. Crust en 2002 planteó que “fortaleza mental es poseer la ventaja psicológica (que puede ser natural o desarrollada) que te permite: en general, afrontar mejor que tus oponentes las muchas demandas (competición, entrenamiento, estilo de vida) que el deporte le hace a los atletas. Específicamente, ser más consistente y mejor que tus oponentes en permanecer determinado, concentrado, confiado, y en control bajo presión” Jones y colaboradores en 2007 corroboraron que esta definición concordaba con la realidad estudiando atletas y entrenadores Olímpicos.

Un aporte significativo se dio por parte de Clough, Earle and Sewell (2002) desarrollaron cuestionario para evaluar fortaleza mental, el Mental Toughness Questionnaire-48 (MTQ48). Plantearon un modelo multidimensional de fortaleza mental evaluando resistencia psicológica: compromiso (refleja un gran involucramiento con la tarea a cumplir), control (subdividido en control emocional y control vital) y desafío (medida en la cual las personas ven los problemas como oportunidades de desarrollo), adicionaron confianza (personal e interpersonal). Según lo documentado por Gucciardi en 2012.

Las investigaciones muestran que hay varias cualidades y características que aparecen consistentemente en los deportistas de éxito: creencia en sí mismo y autoconfianza, control atencional (concentración y foco), motivación, compromiso y determinación, actitud positiva y de fortaleza, resiliencia, disfrutar y manejar la presión, e inteligencia deportiva (incluyendo una

preparación de calidad). Este tipo de atributos psicológicos están ampliamente ligados a los factores determinantes de éxito laboral, no solo son deseables en el ámbito deportivo.

Una prueba visible es que este tipo de desempeño es buscado por las empresas actualmente en sus trabajadores de múltiples rangos, incluso algunas organizaciones multinacionales buscan atletas retirados para ciertas posiciones específicas que demandan un desempeño excepcional, el hecho de que un individuo alcance el éxito deportivo es una prueba fehaciente de que este tipo de habilidades ha sido desarrollado.

También se han desarrollado Investigaciones que vinculan desarrollo de habilidades psicológicas con deportes específicos, para el caso del Fútbol Soccer una investigación publicada en 2010 (3) mostró que la práctica de esta actividad:

- Mejora la coordinación: correr, caminar y cambiar ritmos es parte esencial del juego. La técnica de pateo y de dominio del balón impactan positivamente la función cerebral y neuromuscular, además, la coordinación ojo-mano y ojo pie se incentivan todo el tiempo.
- Aumenta la confianza y la autoestima, fundamentales en cualquier momento de la vida. Básicas para contrarrestar la depresión o la ansiedad.
- Promueve el trabajo en equipo y el compartir: son habilidades neuropsicológicas que trascienden hacia el funcionamiento social, laboral y la salud de quien las posee.
- Aumenta la función cognitiva cerebral: aumenta la concentración, la persistencia, la autodisciplina y requiere de tomar decisiones rápidas en el campo. El futbolista siempre está buscando ventajas territoriales y de posicionamiento.

Justificación

La presente investigación entra en contacto directo con las instituciones educativas de alta calidad y con sus respectivos programas de deporte que estas ofrecen; en esta exactitud nos enfocamos específicamente en la Universidad del Rosario. Ahora bien, es bien sabido que las competencias psicológicas o habilidades integrales son esenciales para la vida y su mundo constantemente cambiante. Estas habilidades no solo otorgan destrezas, cualidad, habilidades y diferentes capacidades cuando se implementa persistentemente en sus labores diarias, también hace la diferencia de ser humano y pensamiento y conducta frente a un hecho. Por tal razón, el actual proyecto aporta esta integración a su vida cotidiana con su postura diferenciadora, fortalecerlas, desarrollarlas y mantenerlas a través del deporte. Desde una aplicación técnico-táctica con la

adherencia de la psicología deportiva. Las actividades efectuadas a lo largo de cada una de las ejecuciones de las insignias digitales conlleva un componente o técnica específica para ampliar, profundizar y determinar a partir de estudios científicos su eficacia en la aplicación, además, cada una de las sesiones se está planificada para su rendimiento deportivo universitario como para el bienestar personal y salud mental de los deportistas y estudiantes universitarios, es decir, los de carrera dual. Por otro lado, este proyecto genera gran valor para los futuros egresados de la institución, por la presente no solo aporta bases sólidas de conocimiento en su formación como profesionales, igualmente genera seres humanos con habilidades o competencias psicológicas esenciales para el desenvolvimiento de la vida cotidiana en un mundo constantemente cambiante.

Objetivos

Objetivo general

Determinar el desarrollo de 5 habilidades integrales claves en atletas de la Universidad del Rosario mediante una evaluación con un cuestionario desarrollado para medir Inteligencia emocional, trabajo en equipo, comunicación, resiliencia y liderazgo. Asimismo, diseñar e implementar una estrategia de intervención con un componente administrativo, pedagógico y de ciencias aplicadas al deporte Medicina del deporte, Fisioterapia y en especial desde la Psicología del Deporte para impactar positivamente los valores encontrados y posteriormente irradiar el mecanismo hacia el resto de la población de estudiantes.

Objetivos específicos

- Evaluar, valorar y conocer el estado inicial de las habilidades integrales en cada uno de los atletas pertenecientes a las disciplinas deportivas de la Universidad del Rosario
- Desarrollar y fortalecer las habilidades integrales a través de actividades experienciales de forma asertiva y dirigida mediante técnicas de psicología deportiva
- Enseñar metodologías y estrategias en actividades experienciales sobre las habilidades integrales a través del deporte y la actividad física que les permita ser multiplicadores en su entorno
- Determinar el nivel de adquisición de nuevos conocimientos, habilidades, competencias, experimentadas a través de actividades físicas y deportivas en ambientes controlados

MATERIAL Y MÉTODOS

- **Participantes:** Los participantes de este estudio fueron 232 deportistas pertenecientes a las disciplinas deportivas de Atletismo, Taekwondo, Karate do, Tenis de mesa, Fútbol, Fútbol sala, Voleibol, Ajedrez, Baloncesto, Natación, Porras, Rugby, Squash y Tenis de campo. Sin embargo, este estudio es de carácter experimental puro, ya que las selecciones de Fútbol, Fútbol sala, Voleibol, Ajedrez, Baloncesto, Porras, Rugby, Squash y Tenis de campo (grupo control) no tuvieron intervención en las habilidades trabajadas hasta este momento, la cual es trabajo en equipo. Los equipos que si obtuvieron la intervención en estas habilidades fueron Natación, Taekwondo, Tenis de mesa y Karate do (grupo experimental). Las edades se encuentran en un rango de 18 a 24 años de edad. Asimismo, se encuentran estudiantes desde primer semestre hasta últimos semestres, agregando la diversidad de carreras profesionales de acuerdo con la propuesta académica de la Universidad del Rosario. Los participantes fueron reclutados a través de la propuesta de Trayectoria en Deporte por parte de la Jefatura de deportes de dicha entidad académica superior, al hacer parte de este proyecto inmediatamente hacen inclusión al presente proyecto de investigación.

- **Medidas:** Se creó un instrumento para medir las 6 habilidades integrales llamado Cuestionario de Habilidades Integrales para Deportistas Élite de la Universidad del Rosario, el cual consta de 52 ítems, su escala de medición es tipo Likert de 1 a 5, donde 1 es Nunca, 2. Casi nunca, 3. A veces, 4. Casi siempre y 5. Siempre. Cabe resaltar que para la creación de este instrumento se efectuó una revisión literaria sobre cada una de estas habilidades entorno hacia el deporte de alto rendimiento y universitario. Teniendo en cuenta cada una de las descripciones sobre estas habilidades, se planteó un segundo paso, el cual consistió en efectuar cuales son las conductas asociadas a dicha definición, seguidamente, se ejecutaron dos filtros para determinar las preguntas escogidas de acuerdo a las conductas asociadas, teniendo en cuenta esto las preguntas que se evidencian en el instrumento cuenta con sustento teórico, conductas asociadas y filtros de los ítems finales, es decir, que, cada pregunta está dirigida a evaluar y medir la habilidad requerida para el objetivo final.

Por otro lado, se diseñó un programa de intervención por cada una de las habilidades mencionadas, con una adherencia de técnicas basadas en la evidencia pertenecientes a la rama de psicología del deporte, al igual que entrenamientos técnico tácticos para el aumento del rendimiento deportivo

como mental y bienestar personal de los deportistas de carrera dual. Este programa de intervención cuenta con 13 sesiones, en la cual cada semana se ejecuta una sesión de este programa en compañía del entrenador y psicólogo deportivo a cargo. La estructura de estas intervenciones es la siguiente:

- Numero de sesión
- Nombre de la actividad
- Objetivo
- Descripción de la actividad
- Función del psicólogo y entrenador
- Técnica psicológica
- Tiempo estimado
- Recursos para utilizar
- Retroalimentación

- Procedimientos: El procedimiento se realizó bajo la contingencia del Covid-19, por tal razón la aplicación fue ejecutada por medios tecnológicos. Ahora bien, se les presentó el cuestionario en cada una de las sesiones del entrenamiento físico virtual en cada uno de las disciplinas deportivas, en acompañamiento con el entrenador y el psicólogo deportivo como líderes de la ejecución, procurando un entorno seguro para la aplicación, se resolvieron las dudas e inquietudes a medida que avanzaban en los ítems. En las siguientes semanas se inicia la aplicación de cada una de las sesiones. Se efectuaron 13 sesiones, de las cuales 3 eran teóricas y 10 de aplicación y práctica. Al finalizar con las sesiones se les presento nuevamente el cuestionario para medir y evaluar los resultados pos intervención del programa diseñado. Cabe aclarar que en cada uno de los procesos mencionados se estuvo en compañía del entrenador a cargo de la disciplina deportiva y del psicólogo deportivo.

- Análisis: Los análisis fueron revisados en dos tiempos durante el procedimiento. El primer momento corresponde después de la primera aplicación, este análisis nos da la potestad de ubicar a los atletas en las determinadas habilidades al igual que la comparación de los grupos deportivos. El segundo momento se efectuó posterior a la intervención del programa diseñado, detonando los datos en aumento o mantenimiento de cada uno de los atletas y comparación de los grupos deportivos.

Cronograma del proyecto

Planeación de las sesiones en intervención reflejadas con trabajo en equipo

SESIÓN	ACTIVIDAD
1	Inducción general
2	Sondeo de conocimientos previos
3	Psicoeducación
4	Autenticidad en el deporte
5	Juego de señas
6	El equipo de escritores deportivos
7	Los veloces
8	Orientando el entrenamiento virtual.
9	Competencia de retos
10	Ronda de retos
11	Mi rol en el equipo
12	Retando a las selecciones deportivas
13	Cada uno en su rol
14	Semanas de análisis de resultados y
15	certificación

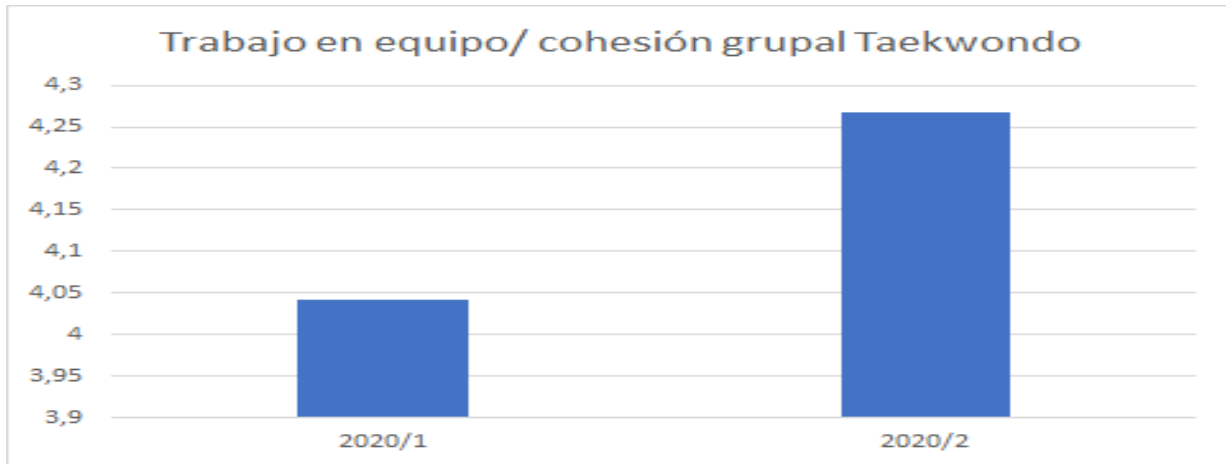
Resultados

A continuación se presentará la gráfica en forma de mapa de calor de los datos obtenidos de acuerdo al instrumento creado en la institución académica superior Universidad del Rosario, en el cual se evidencia las siguientes habilidades: inteligencia emocional, trabajo en equipo, comunicación y resiliencia.

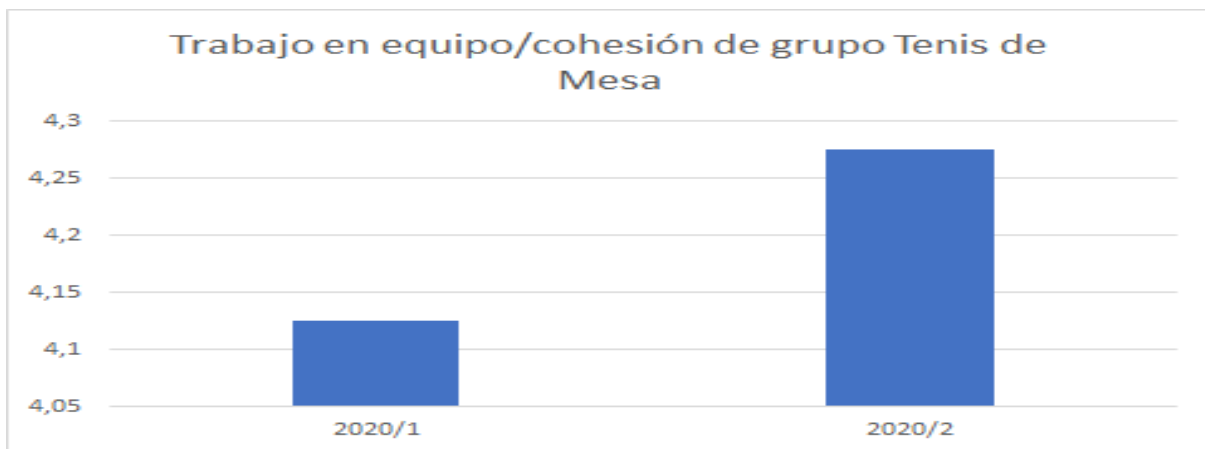
La encuesta inicial de medición de habilidades Integrales mostró en una escala de 1 hasta 5 en forma general para todos los atletas de todas las disciplinas deportivas los siguientes valores: Inteligencia emocional 3.75, trabajo en equipo 4.24, comunicación 4.02 y Resiliencia 3.85. Al momento de evaluar el desempeño por deporte, se encuentra que en la habilidad de inteligencia emocional el deporte de Ultimate Frisbee alcanzó el mayor puntaje con 3.8. Esto se debe a que en esta disciplina deportiva de conjunto las reglas se establecen entre cada uno de los capitanes de los equipos, ya que en este deporte no se manejan árbitros para su precedente línea de reglamentación. En cuanto a la habilidad de trabajo en equipo, el equipo de fútbol se ubicó por encima de los demás deporte con un valor de 4.58, esto se evidencia en la consecución de un mismo objetivo a cumplir de cada uno de ellos. En la habilidad de comunicación el deporte de rugby se ubicó en un puntaje de 4.16, esto igualmente se alinea con la comunicación que estos deben poseer para un resultado satisfactorio en sus competencias. Por último, la habilidad de resiliencia fue de 4.05 por el equipo de fútbol sala, esto hace referencia a la diversidad de juego y de mismas destrezas que debe poseer el atleta para sobresalir en cada uno de sus competencias.

Cosolidado cuestionario																	
Habilidad	Todos	Atletismo	taekwondo	nis de mesa	Karate	Voleibol playa	Ajedrez	baloncesto	Fútbol	Fútbol Sala	Natación	Porras	Rugby	Squash	tenis de Canchales	Ultimate	Voleibol
Inteligencia emocional	3,75	3,87	3,53	3,67	3,81	3,60	3,67	3,61	3,84	3,78	3,73	3,73	3,70	3,75	3,65	3,80	3,89
Trabajo en equipo	4,24	4,01	3,85	3,69	4,04	4,42	3,52	4,22	4,58	4,47	4,26	4,37	4,31	4,19	3,99	4,33	4,41
Comunicación	4,02	3,89	3,79	3,77	3,85	4,01	3,55	3,87	4,16	4,12	3,98	4,10	4,16	4,10	4,11	4,05	4,12
Resiliencia	3,85	3,79	3,52	3,71	3,89	3,54	3,59	3,53	3,93	4,05	3,64	3,54	3,94	4,04	3,92	3,94	3,96

A continuación se presentan las gráficas post intervenciones obtenidas de acuerdo al programa diseñado para aumentar la habilidad de trabajo en equipo en el grupo experimental.

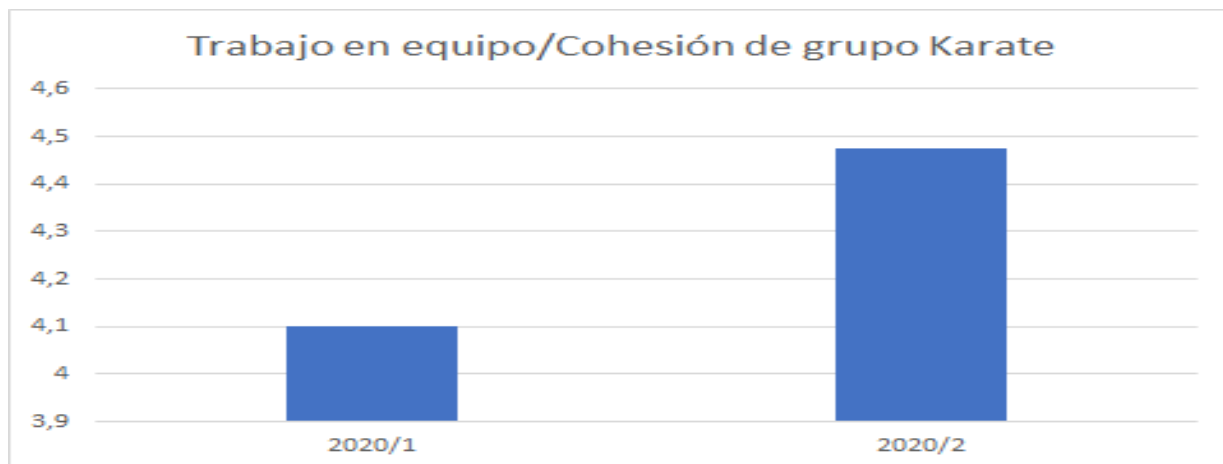


De acuerdo con la gráfica expuesta, se evidencia un aumento pos intervención en esta disciplina deportiva, alcanzando un puntaje de 4,28, esto nos constata que la intervención planteada para el desarrollo de esta habilidad obtuvo un resultado satisfactorio. Además, se obtuvo otros resultados con esta aplicación, disposición de los deportistas en cada uno de los entrenamientos y con sus compañeros, se aumentaron las intervenciones individuales uno a uno con el psicólogo del deporte, se efectuó un mayor rapport entre cada uno de los atletas del equipo y se fomenta mayor interacción en los entrenamientos.

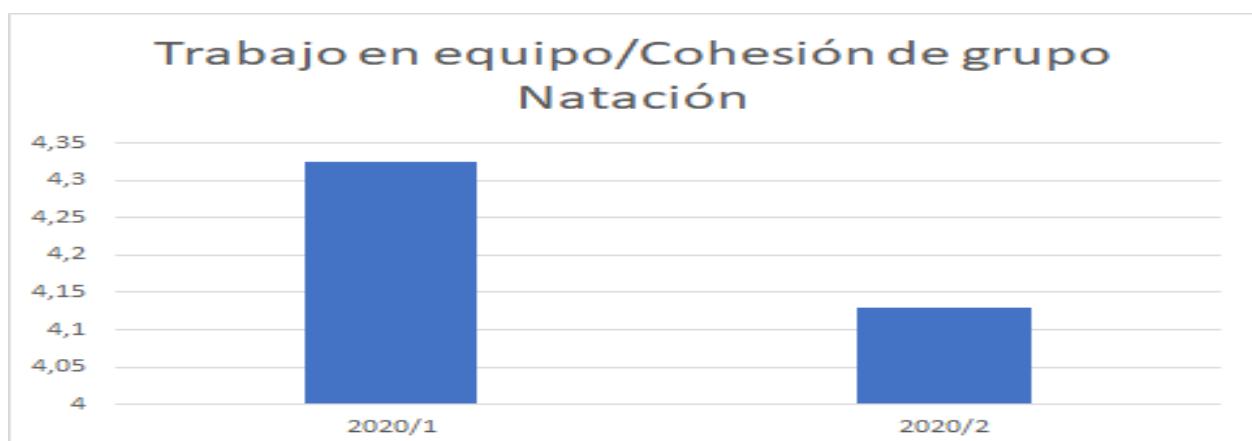


Esta grafica en relación con el grupo deportivo de tenis de mesa, nos expone un crecimiento en la habilidad de trabajo en equipo desarrollada con estos atletas. Igualmente, se constata que la intervención ha funcionado, asimismo se destaca otro logros: se evidencia un excelente

relacionamiento entre los integrantes del equipo, los atletas cada vez más expresan sus opiniones sobre distintos temas y entran en una escucha activa constante, como línea transversal se evidencia colaboración, confianza en sí mismos y en los otros, empatía y resolución de problemas en equipo, finalmente un incremento en la motivación de los deportistas para la realización de los entrenamientos deportivos y psicológicos.



En el equipo deportivo de karate se evidencio un gran incremento después de realizada la intervención en esta habilidad de trabajo en equipo, subiendo 4 valores y ubicándose en un puntaje de 4.5, esto radica el objetivo de la investigación en relación al diseño del programa. Además, se obtuvo otros resultados posteriores a la intervención. Mayor entusiasmo de cooperar en las sesiones del entrenamiento físico, mental y propiamente de la investigación, avance hacia la vulnerabilidad emocional de los deportistas, comunicación y escucha activa, concepto clave de equipo y familia, por ultimo unión entre cada uno de los deportistas.



En cuanto al equipo de natación, se obtuvo gran decremento en esta habilidad, la cual nos sorprende de acuerdo con los resultados mencionados anteriormente, sin embargo, después de realizar una exhaustiva indagación sobre este hecho, nos dimos cuenta que en tres personas que se les efectuó el instrumento tuvieron sesgos en la aplicación del cuestionario. A continuación se expone una tabla para su conocimiento.

Pre intervención	Pos intervención
4.3	3.4
4.8	38
4.1	3.2

De acuerdo con este último análisis, tomamos medidas más contundentes para evitar este resultado adverso a comparación de los anteriores. Igualmente a comparación de sus demás compañeros de equipo, estos obtuvieron un incremento en sus resultados finales pos intervención en la habilidad de trabajo en equipo.

Discusión de los resultados

Revisando la experiencia de los psicólogos deportivos de rendimiento actualmente coinciden en que los atletas Elite tienen rasgos sobresalientes en aspectos que no solo están ligados al resultado deportivo sino se relacionan con la vida personal-familiar-social. Las investigaciones en deportistas de orden Mundial y Olímpico lo han confirmado. Existe un concepto actual en torno a la “Teoría de la Fortaleza Mental” que soporta este tipo de afirmaciones y se han diseñado cuestionarios para cuantificar parámetros.

Estos rasgos son deseables en cualquier persona que va a enfrentarse a un mercado laboral o de emprendimiento. Seguramente confluyen aspectos genéticos y ambientales, pero la práctica deportiva tanto en actividades individuales como en actividades de conjunto fomenta cambios neurofisiológicos que se asocian a estas características en áreas cognitiva y comportamental.

En base a estos principios se planteó una estrategia de medición de habilidades integrales encontrando características especiales en cada uno de los grupos deportivos.

La encuesta inicial de medición de habilidades Integrales mostró en una escala de 1 hasta 5 en forma general para todos los atletas de todas las disciplinas deportivas los siguientes valores: Inteligencia emocional 3.75, trabajo en equipo 4.24, comunicación 4.02 y Resiliencia 3.85. Al momento de evaluar el desempeño por deporte, se encuentra que en la habilidad de inteligencia emocional el deporte de Ultimate Frisbee alcanzó el mayor puntaje con 3.8. Esto se debe a que en esta disciplina deportiva de conjunto las reglas se establecen entre cada uno de los capitanes de los equipos, ya que en este deporte no se manejan árbitros para su procedente línea de reglamentación. En cuanto a la habilidad de trabajo en equipo, el equipo de fútbol se ubicó por encima de los demás deportes con un valor de 4.58, esto se evidencia en la consecución de un mismo objetivo a cumplir de cada uno de ellos. En la habilidad de comunicación el deporte de rugby se ubicó en un puntaje de 4.16, esto igualmente se alinea con la comunicación que estos deben poseer para un resultado satisfactorio en sus competencias. Por último, la habilidad de resiliencia fue de 4.05 por el equipo de fútbol sala, esto hace referencia a la diversidad de juego y de mismas destrezas que debe poseer el atleta para sobresalir en cada una de sus competencias.

Post intervención se mostró un incremento desde una calificación de 4 a 4,28 en el cuestionario aplicado, para la habilidad de trabajo en equipo/cohesión grupal en los deportistas de taekwondo, se mejoró la disposición de los deportistas en cada uno de los entrenamientos y con sus compañeros, se aumentaron las intervenciones individuales uno a uno con el psicólogo del deporte, se efectuó un mayor rapport entre cada uno de los atletas del equipo y se fomentó mayor interacción en los entrenamientos.

Recomendaciones

Evidenciando un desempeño alto de los deportistas en las habilidades medidas es posible usar el deporte como herramienta formativa en atletas Universitarios para fomentar competencias que serán valiosas en su entorno laboral futuro.

Se recomienda también usar el deporte como una herramienta experiencial donde a través de las sesiones de entrenamiento se incrementa el valor de habilidades esenciales para la vida en un ambiente lúdico pero comprometido con el cumplimiento de objetivos y es implementar un sistema de medición de habilidades integrales en atletas Universitarios, para cuantificar objetivamente el

impacto de las Intervenciones y la evolución individual y grupal asociada al entrenamiento deportivo.

Es vital la participación de múltiples disciplinas profesionales para estructurar un programa de desarrollo de habilidades integrales para la vida en un ambiente Universitario, se requiere disposición desde la alta dirección universitaria para acoger y apoyar este tipo de iniciativas que brindan resultados medibles.

El impacto del deporte sobre la adquisición de habilidades integrales se comprueba a través de mediciones pre y post intervención, se espera continuar con este trabajo para documentar los avances encontrados en otros deportes e irradiar los resultados a otro tipo de estudiantes que no necesariamente pertenecen a un equipo deportivo de rendimiento.

Conclusiones

A través de esta investigación se caracterizó el desempeño de una población de atletas universitarios en un cuestionario de habilidades integrales.

Se encontraron deportes que favorecen el trabajo en equipo, otros la inteligencia emocional, otros la resiliencia, pero en general se identifica que las personas que cumplen una labor dual siendo atletas y estudiantes universitarios en una institución tienen un desempeño alto en este tipo de pruebas.

Igualmente posterior a una intervención estructurada en ciencias del deporte con papel principal de la psicología deportiva se logró un aumento significativo en variables medidas como el trabajo en equipo/cohesión grupal.

Esperamos continuar con esta investigación documentando el avance en otros grupos deportivos y en todas las habilidades expuestas para tener evidencia objetiva y datos numéricos que soporten la implementación de este tipo de estrategias usando el deporte como herramienta formativa y experiencial para adquirir y fortalecer habilidades necesarias para desenvolverse en un ambiente laboral altamente competitivo y cambiante.

REFERENCIAS

- Andrade do Nascimento Júnior, J., Laranjeira, C., Da Silva, A., De Sousa, L., Pereira, M., Vicentini de Oliveira, D., & Fiorese, L. (2019). Association between basic psychological needs of the self-determination theory and perception of group cohesion among high-performance futsal athletes. *Cineantropometria e Desempenho Humano. Brasil*.
- American Psychological Association (APA). Diccionario de psicología APA. Recuperado de: <https://dictionary.apa.org/resilience>
- Becerra, C; Gras-Martí, A; Torregrosa, M. (2005). ¿De verdad se enseña a resolver problemas en el primer curso de física universitaria? La resolución de problemas de “lápiz y papel” en cuestión. *Pesquisa Em Ensino de Física* 27 (2).
- Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. Hillman et al. en perspectives. *Science and society*
- Bretón, S; Zurita, B; Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de Ciencias del Deporte* (12). Universidad de Granada. Granada, España.
- Britapaz, L; Del Valle Diaz, J. (20015). Significado del deporte en la dimensión social de la salud. *Salus* (19).
- Carron, A.V., Brawley, R.L., y Widmeyer, W.N. (1998). The measurement of cohesiveness in sport groups. En J.L. Duda (Ed.): *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 213-226). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Domínguez, M., Suárez, M. y Casariego, C. (2015). Proceso de comunicación en la actividad deportiva. *La Habana, Cuba*.
- Executive perceptions of the top 10 soft skills needed in today's workplace. Robles M. *Eastern Kentucky University en Business Communication Quarterly*. 75(4) 453-465, 2012.

Jaitman, L. y Scartascini, C. (2017). Deporte para el desarrollo: Monografía. Banco Interamericano de Desarrollo.

McAuley, E., Mullen, S., & Fanning, J. (2018). Promoting Physical Activity Behaviour: Interventions and Mediators. En E. B. Fisher (Ed.), Principles and Concepts of Behavioural Medicine (pp. 807-834). Champaign, IL, USA: Springer Science+Business Media LLC. DOI: 10.1007/978-0-387-93826-4_27

Mental toughness research: key issues in this area, Connaughton et al. en International Journal of Sport Psychology 39(3), 192-204, 2008.

Mental Toughness and athletes, Crust Lee, The University of Hull, en eprints .lincoln.ac.uk 2002.

López, E., Rocha, D., y Castillo, L. Relación entre cohesión y liderazgo en equipos deportivos del departamento de Boyacá, Colombia. (2012). Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 12 (1). Murcia, España.

Proschaska, J., Redding, C. & Evers, K. (2015). The Transteoretical Model and Stages of Change. In Glanz, K., Rimer, B. K. & Viswanath, K.(Eds.), Health Behavior Theory, Research, and Practice (pp. 148-171). Wiley.

Progressing measurement in mental toughness: a case example of the mental toughness questionnaire 48. en APA PsycNet. Sport, exercise, and performance Psychology (13) 194-214

Physical activity offsets genetic risk for incident depression assessed via electronic health records in a biobank cohort study, Choi et al JAMA Nov. 2019.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2007). Active Human Nature: Self-Determination Theory and the Promotion and Maintenance of Sport, Exercise, and Health. In M. S. Hagger & N. L. D. Chatzisarantis. (Eds.), Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport (pp. 1-20). Champaign, IL, USA: Human Kinetics.

Ramírez, W; Vinaccia, S; Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de Estudios Sociales* (18).

Raichlen et al. Differences in Resting State Functional Connectivity between Young Adult Endurance Athletes and Healthy Controls, *Front. Hum. Neurosci.*, 29 November 2016 | <https://doi.org/10.3389/fnhum.2016.00610>

Resistance exercise training for anxiety and worry symptoms among young adults: a randomized controlled trial. Gordon et al. *Natura Oct 2020* article number:17548 (2020)

Gross, J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. Gross (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation*.

Sepúlveda, A; Medina, C; Itzel, D. (2009). La resolución de problemas y el uso de tareas en la enseñanza de las matemáticas. *Educación Matemática*, 21 (2).

Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth Janssen, Leblanc, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 20107:40, 2010

Sopa, S., Pomohaci, M. (2014). Group cohesion important factor in sport performance. *European Scientific Journal*. (10) 26. Pp 163-174.

Taru, L. & Gould, D. (2014). Developing social and emotional skills. In A. G. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge Companion to Sport and Exercise Psychology* (pp. 621 - 635). New York, USA: Routledge.

The effects of aerobic training on subclinical negative affect: a randomized controlled trial. McIntyre et al en *APA PsycNet, Health psychology* 39(4) 255-264, 2020.

United States continental Army Command, CON Reg 350-100, Fort Monroe, Virginia 1968, Recuperado Noviembre 21, 2016.

World Health Organization (2018). *ACTIVE: A technical package for increasing physical activity*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization.

Worldwide effect of COVID-19 on Physical activity: a descriptive study, Tison et al en *Annals of internal medicine* Jun 2020.

Yukelson, D. P. (2015). *Communicating Effectively*. In J.M. Williams & V. Krane. (Eds.) *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*: McGraw Hill.