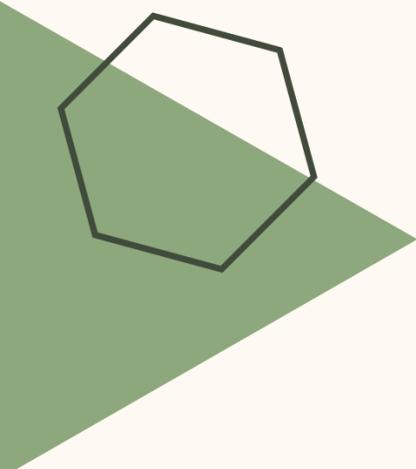




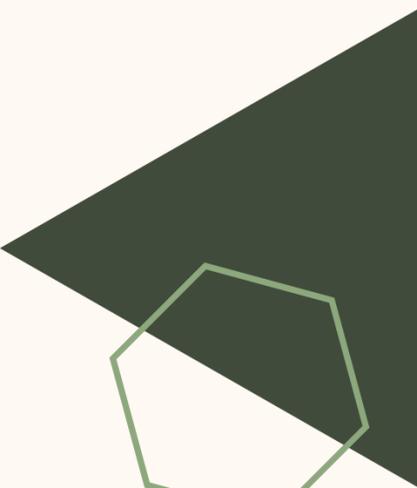
# Manual de actividades recreativas para abordar la ansiedad y el estrés

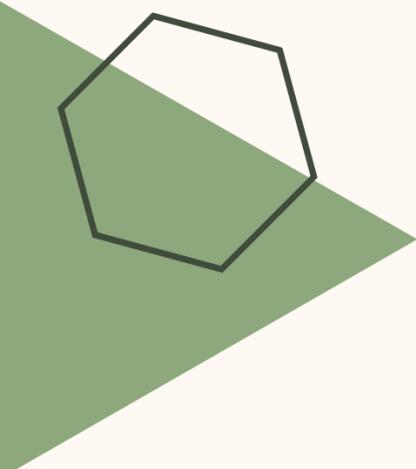
Universidad Nacional  
MSIMH  
Dulce Ureña Madrigal  
2022



# Prefacio

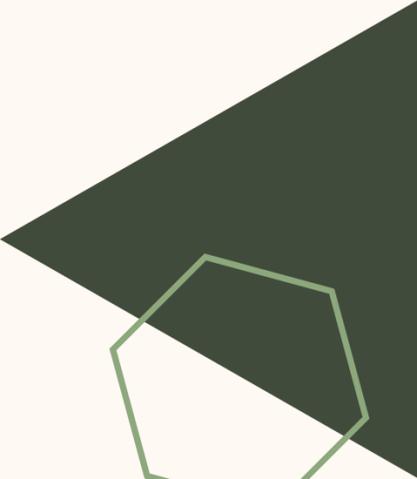
En el siguiente manual se mostraran actividades físicas recreativas para aplicar en equipos de fútbol. Los juegos lúdicos están creados y adaptados para desarrollar concientización sobre la ansiedad y el estrés en los y las participantes.

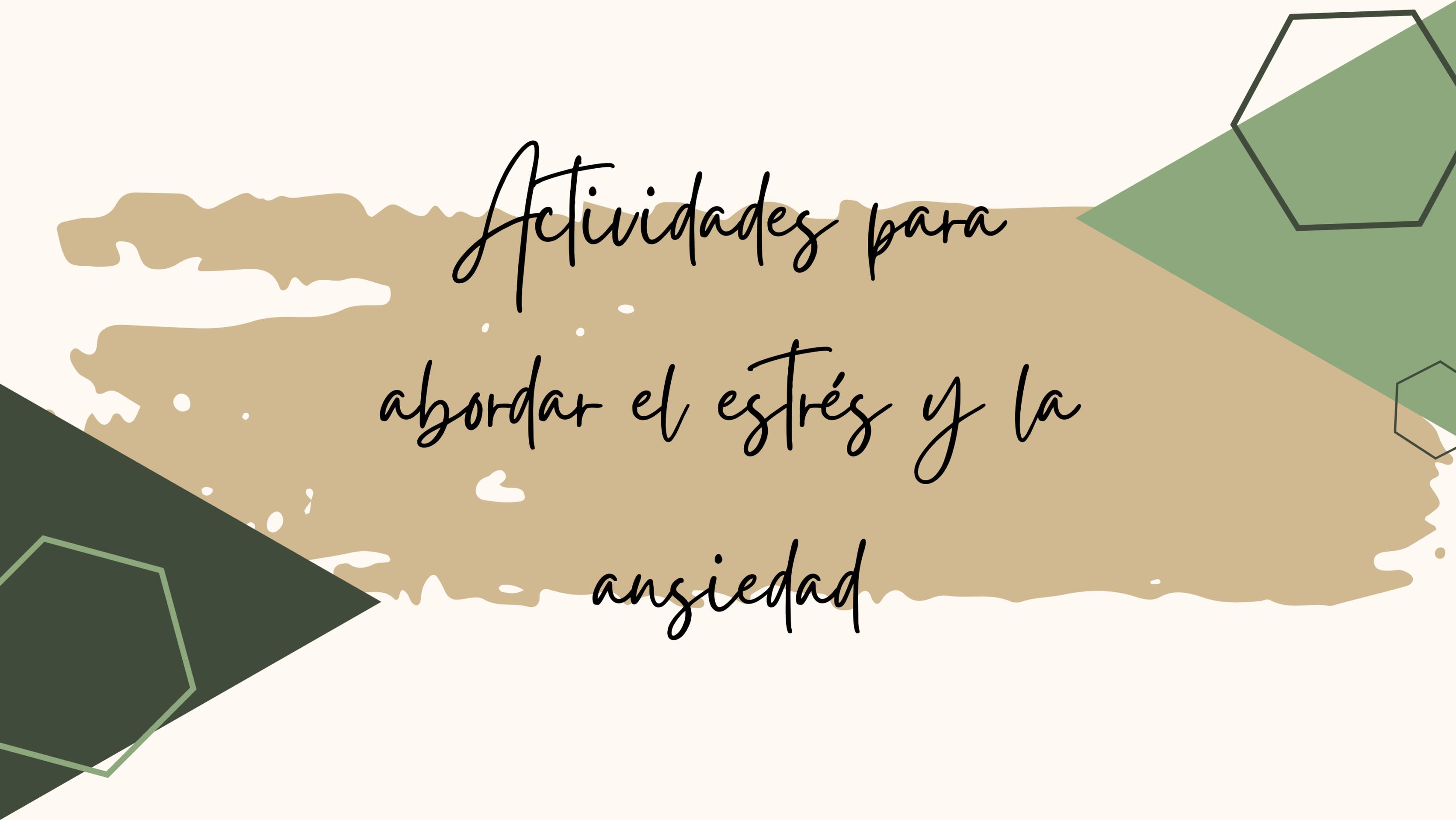




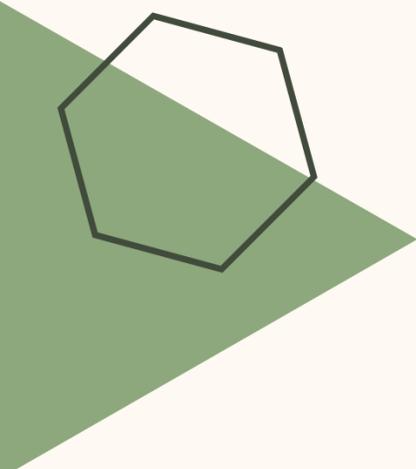
# Tabla de Contenidos

Prefacio.....	3
Actividades.....	5
Referencias Bibliográficas.....	74





Actividades para  
abordar el estrés y la  
ansiedad



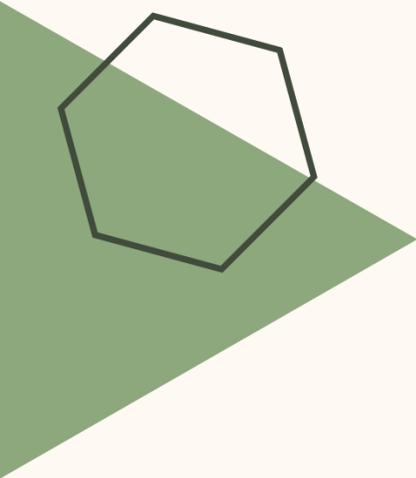
# Balones al Aire

**Objetivo:** Afrontar el estrés, por medio de actividades recreativas

**Tiempo:** 1 minuto para analizar, tomar la decisión y escribir el nombre, 10 minutos para la división del grupo y coordinación de la actividad

**Indicaciones:** Se inicia entregándoles a las participantes un papel y un lápiz, donde deben escribir el nombre de una compañera que consideren líder positiva y capitana, las 3 jugadoras más mencionadas serán las encargadas de dirigir la actividad. Se procede explicándole a las capitanas la dinámica del juego, en la cual deberán guiar a su equipo a realizar diferentes formaciones o incluso figuras y traslados, siempre deben de lanzar los balones al aire cada vez que realicen un movimiento (figura, traslado o formaciones). Ellas son las encargadas de ubicar a sus compañeras en las charolas ya colocadas con anticipación por la mediadora y ésta misma colocará balones de manera aleatoria en distintas charolas.

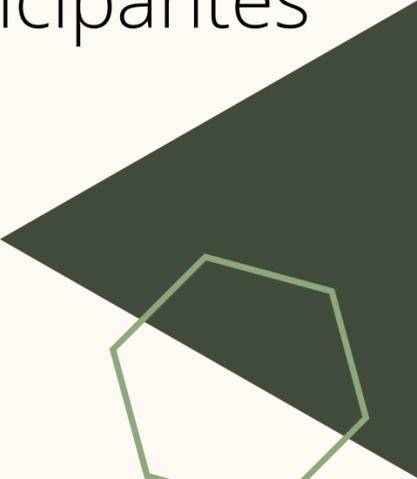




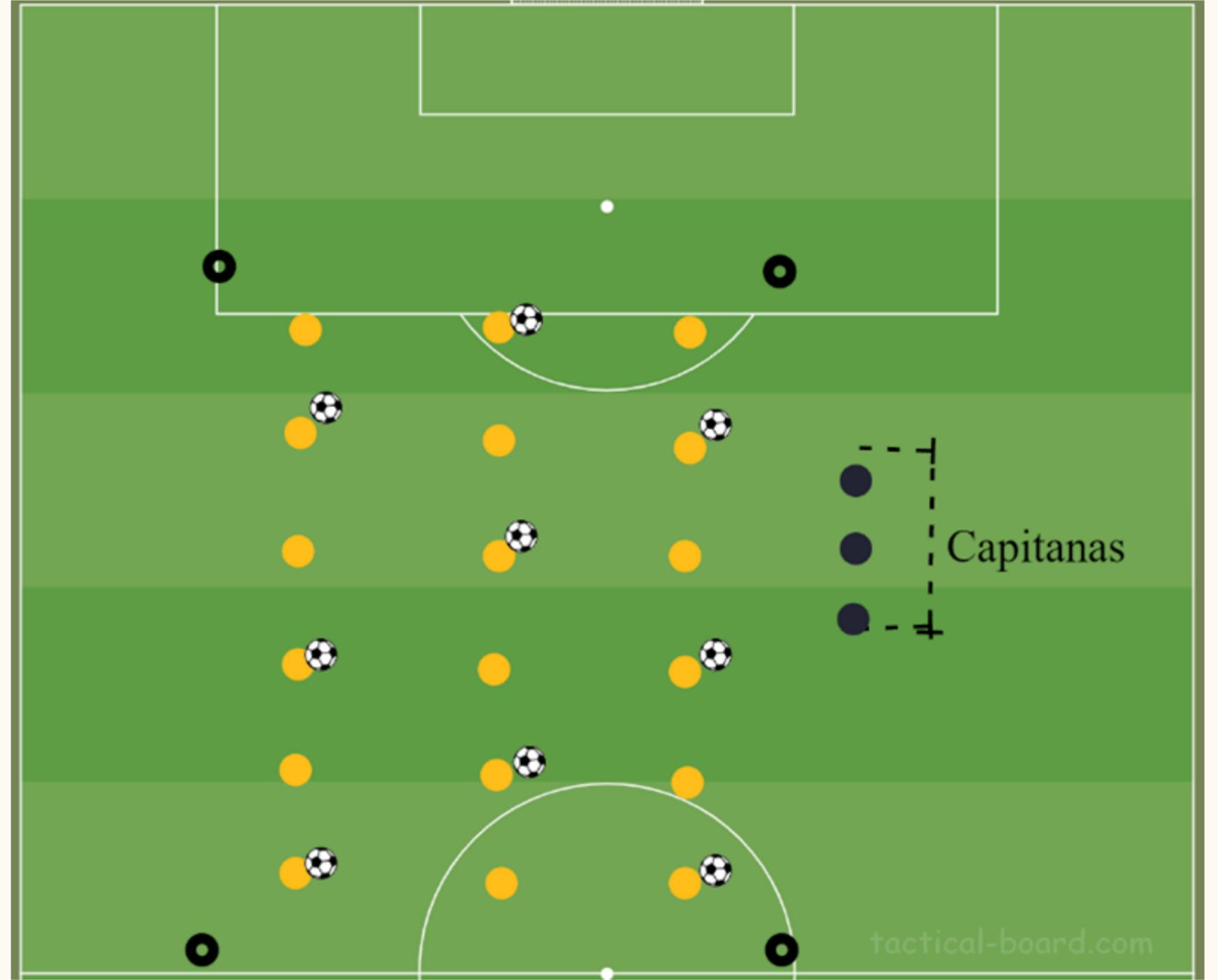
# Balones al Aire

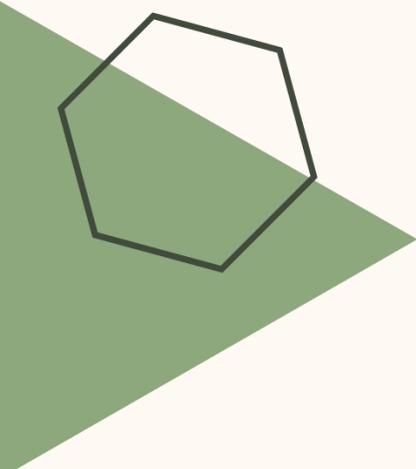
Seguidamente, las jugadoras restantes del equipo deben colocarse en las charolas ubicadas en la cancha, escuchar a las capitanas dar indicaciones e intentar que no caigan los balones al suelo. Si algún balón cae, deberán colocarse en la posición inicial (como están las charolas). La idea del juego es que logren hacer 5 formaciones completas diferentes en el tiempo establecido.

Para finalizar la actividad, se reúnen las jugadoras para comentar sobre la actividad, el nivel de dificultad y si se llegaron a estresar en algún momento y cómo pudieron manejarlo. Reconociendo métodos distintos utilizados por las participantes como insumos para reforzar en siguientes actividades.



# Balones al Fire





# Cuidado se cae

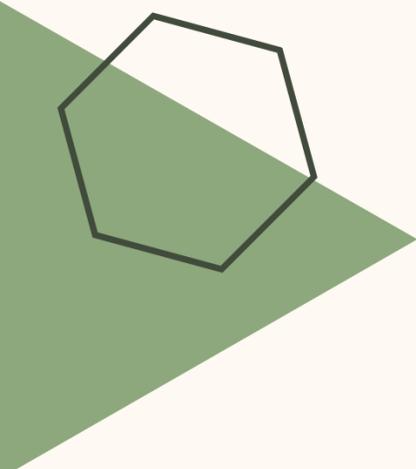
**Objetivo:** Manejar las sensaciones de agobio y agotamiento que se experimenta en una situación específica, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 min de trabajo de activación y movilidad y seguidamente 10min de la actividad.

**Indicaciones:** Para iniciar se divide al grupo en 5 subgrupos donde cada uno tendrá un espacio para trabajar delimitado con charolas, conos y balones.

La actividad consiste en que cada subgrupo debe desplazarse de charola a charola sin que el balón caiga, además, todas las integrantes deberán ejecutar todos los obstáculos. Al finalizar ese bloque inicial, deben realizar aceleraciones sin balón, en las cuales deben llegar siempre a la charola inicial y la manera en la que se trasladará el balón será indicada por la persona que está dirigiendo la actividad.

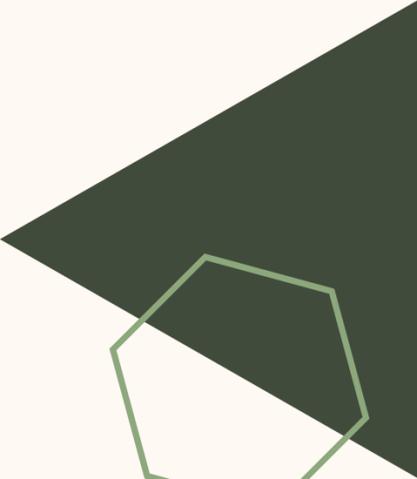




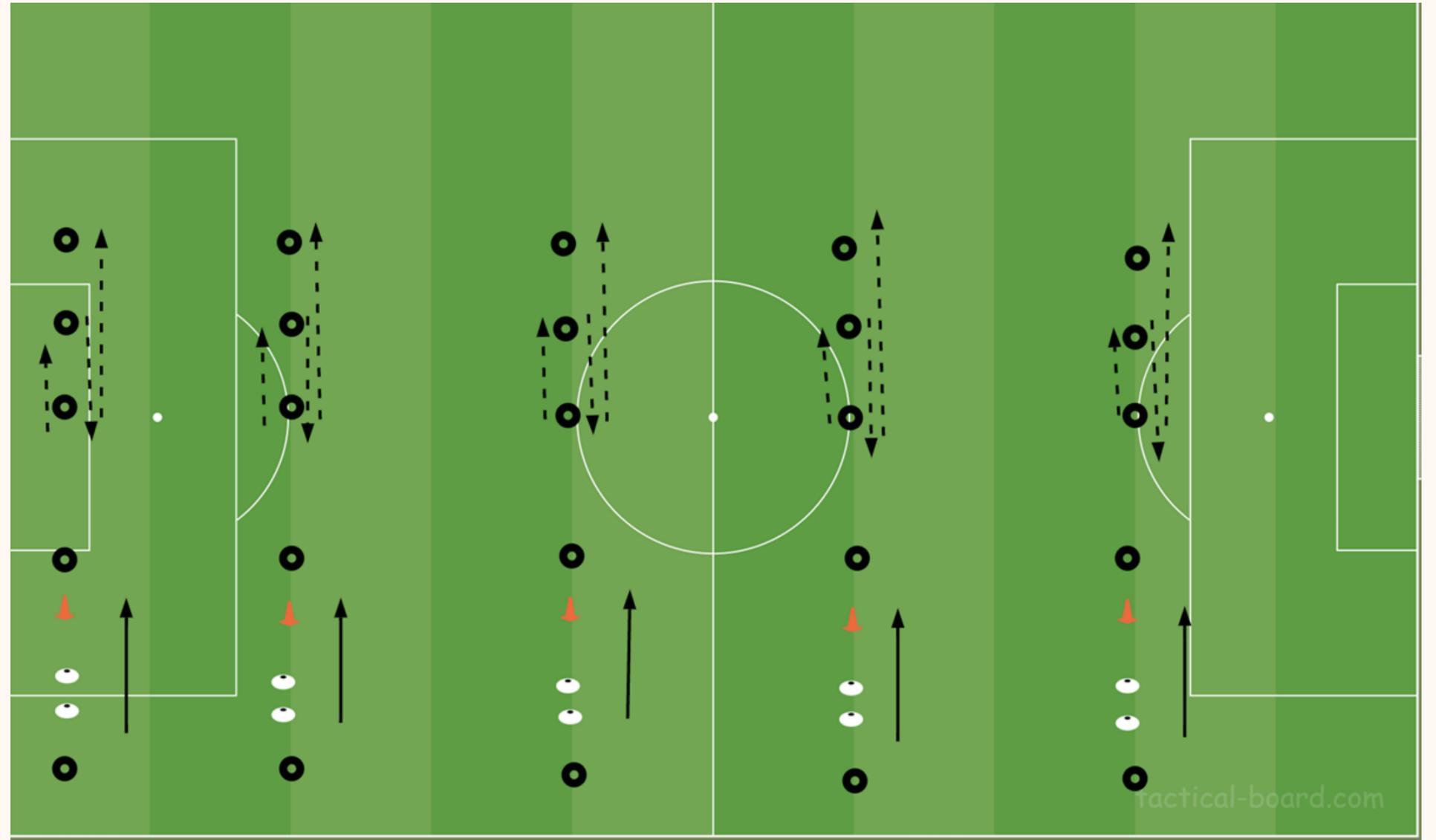
# Cuidado se cae

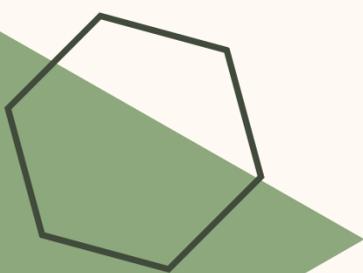
A modo de cierre, se les brindará a cada jugadora un lápiz y un papel con una escala del 1 al 5 donde cada una deberá marcar con una X el nivel de estrés que sintió durante la actividad.

Ponseti y colaboradores explican "que los determinantes personales y situacionales se combinan para producir un determinado nivel de activación en el deportista que se expresará algunas veces como ansiedad en alguno de sus componentes" (Ponseti Verdaguer et al., 2016), por eso, se lleva a las jugadoras a experimentar esas sensaciones para aprender su manejo



*Cuidado se cae*



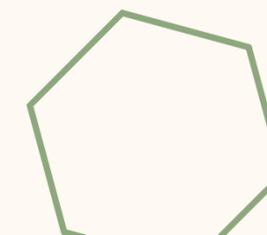


## Rápido que me la sé

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para dar inicio, se debe dividir al grupo en 4 subgrupos, se colocaran en las charolas formando filas unas frente a otras, en medio de ellas se encontrarán 2 charolas: ansiedad y estrés. La actividad consiste en que la jugadora que está de primero, debe correr rodeando a sus compañeras hasta volver donde se encuentran las charolas de diferente color, esperan a escuchar la frase o preguntas, deben alzar la charola a la cual hace referencia la información antes que su rival.



Rápido que

me la sé

Información en Charolas

## **ESTRÉS**

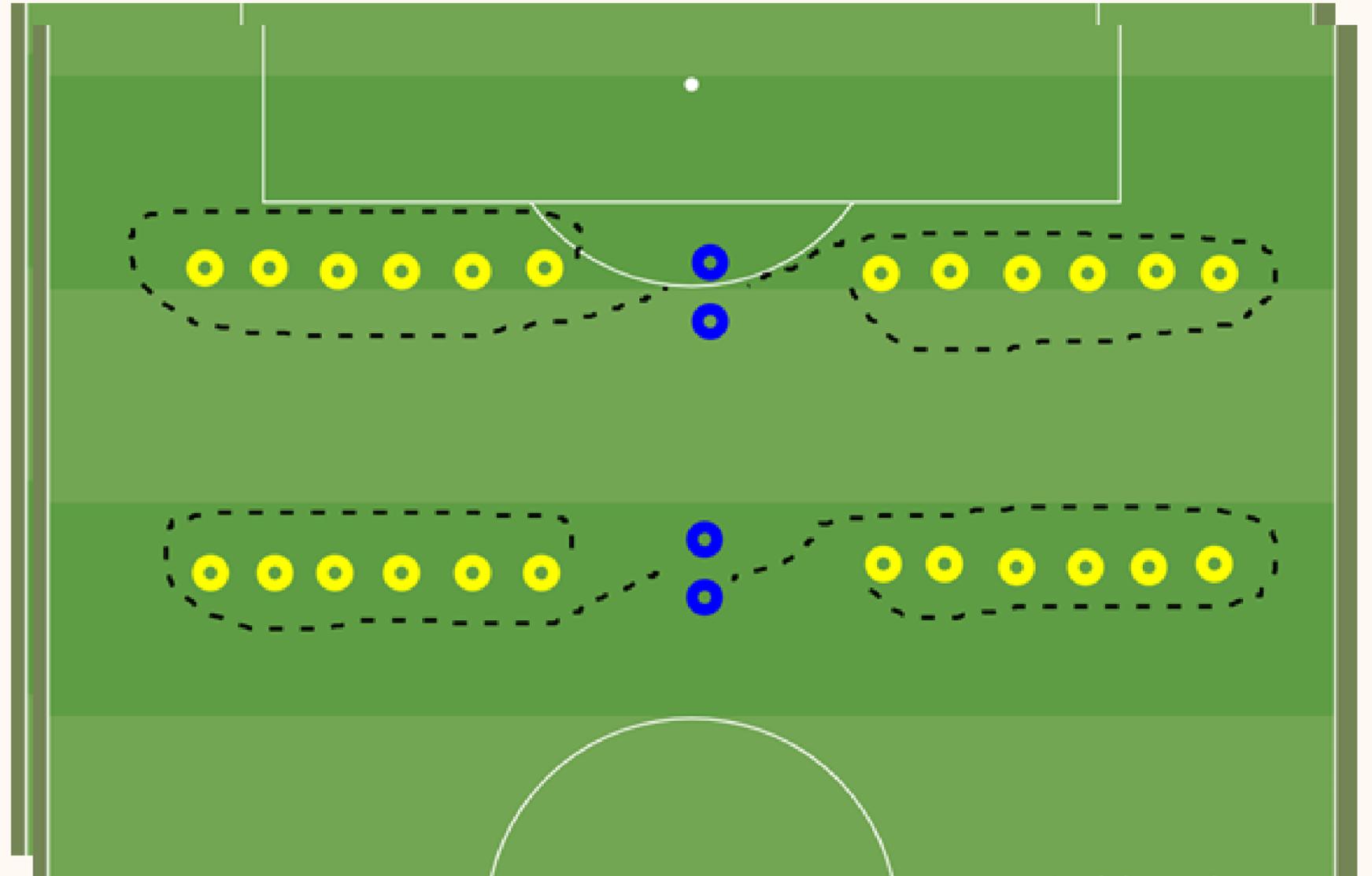
- Menor capacidad de centrarse en la actuación
  - Problemas para concentrarse y mantener la atención
- Pérdida de motivación y de las ganas de continuar.
  - Bloqueo de nuestras capacidades.
- Incapacidad para tomar decisiones en momentos importantes.
  - Frustración y agobio

Rápido que  
me la sé  
Información en Charolas

## **ANSIEDAD**

- Técnica del control de la ansiedad:  
*Distracción*
- Técnica del control de la ansiedad:  
*Respiración diafragmática lenta*
- Técnica del control de la ansiedad:  
*Relajación para que nuestro sistema  
parasimpático sea el que tome el control*

Rápido que me la sé



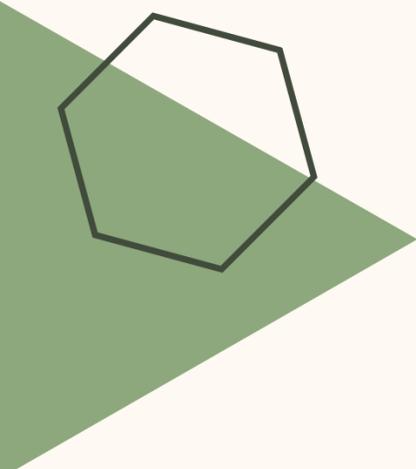


## Piensa Rápido

**Objetivo:** Efectuar actividades recreativas, que provoquen una situación ansiosa en las participantes para su concientización.

**Tiempo:** 2 minutos de formación de grupos, 5 minutos de activación y 10 minutos de juego.

**Indicaciones:** Para dar inicio se le solicitará a las participantes conformar 4 subgrupos y colocarse en cada cuadro delimitado (6x6 mts) con charolas en ambos lados de la cancha, cada subgrupo contará con 5 balones para efectuar la actividad, la que consiste en idear estrategias, para lanzar balones hacia el cuadro rival e intentar tener la menor cantidad posible en el propio. La actividad finaliza cuando el tiempo acabe y los equipos ganadores serían los que en ese momento tengan menos balones en su territorio. Por lo tanto, los equipos deberán idear estrategias para buscar el gane durante el juego.



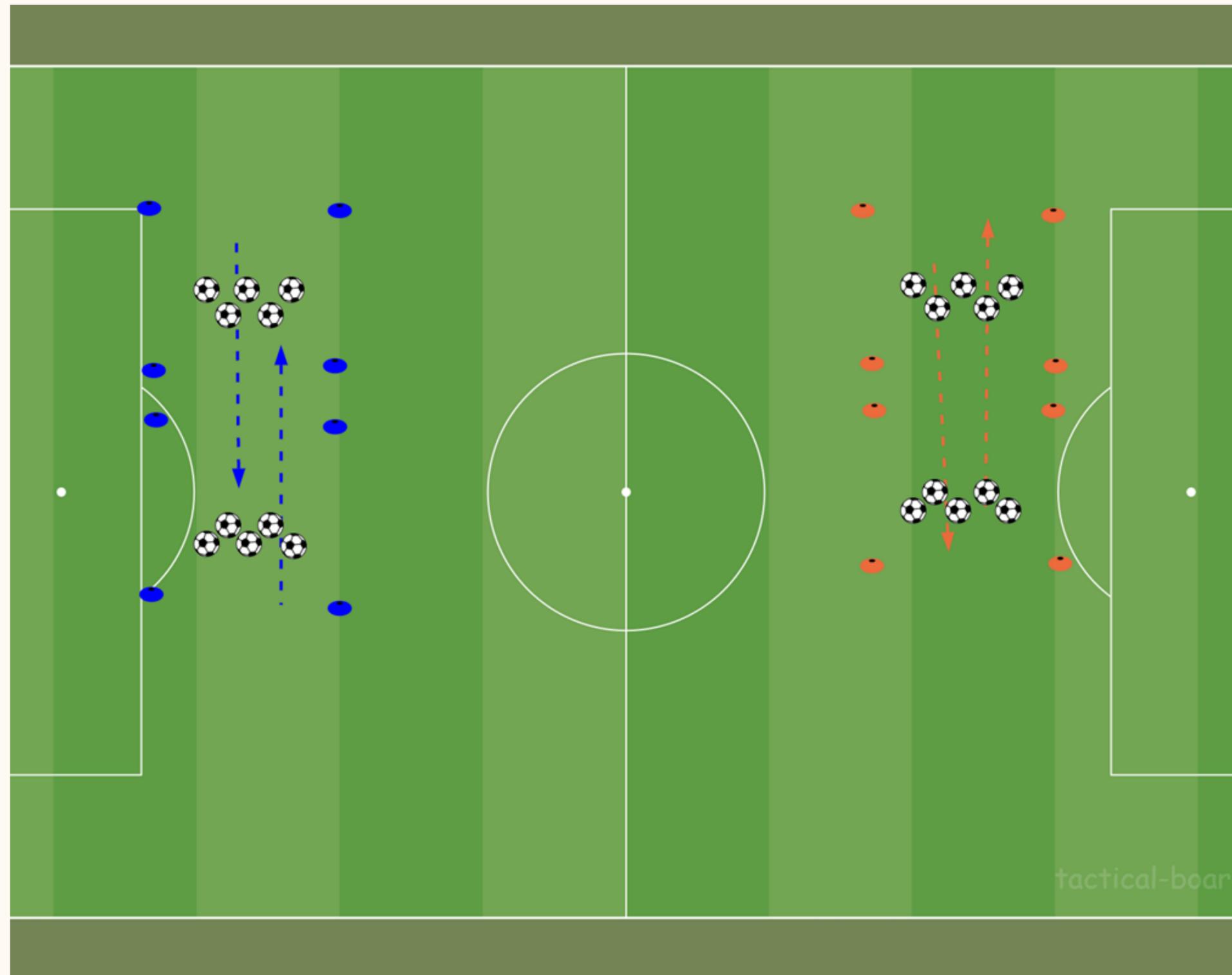
# Piensa Rápido

Antes de iniciar con la actividad principal mencionada con anterioridad, indicar a las participantes que ejecuten movimientos de movilidad y activación muscular. Seguidamente se inicia con el juego, en el cual deben enfrentarse al equipo que tienen al frente, lanzando balones con el tren inferior al territorio ajeno y evitando tener balones en el propio. Si una jugadora realiza mal dominio o control del balón y este sale del cuadro, deberá salirse de la actividad.

A modo de cierre, de entrada se les consultará a los subgrupos si idearon estrategias, si se sintieron presionadas o ansiosas y finalmente se les explicará a las jugadoras que algunas teorías abren la posibilidad de que la ansiedad cómo tal no sea siempre un aspecto debilitador del rendimiento, sino que por el contrario bajo determinadas condiciones pueda, incluso favorecer dicho rendimiento (Ñúñez & Garcia, 2017)



Piensa Rápido





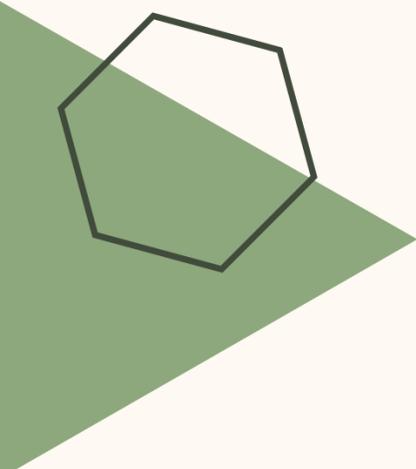
# ¿Protejo o ataco?

**Objetivo:** Manejar las sensaciones de agobio, preocupación y agotamiento que se experimenta en una situación específica, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 minutos de activación con balón y 5 minutos de trabajo en los cuadros pequeños.

**Indicaciones:** Para dar inicio se colocarán todas las jugadoras en el cuadro "A" delimitado con charolas, el cual contiene balones, donde deberán realizar conducción del balón y acatar indicaciones dadas por la persona mediadora de la actividad (movilidad, activación, cambios de dirección, dominio y fintas).

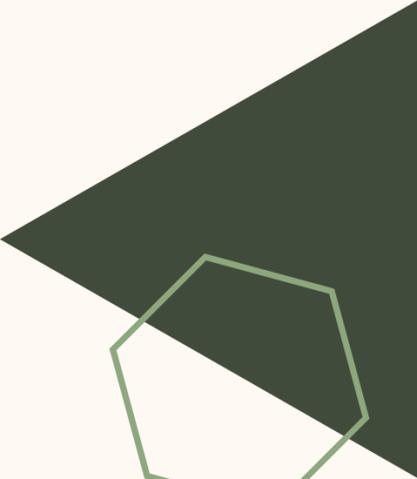
Para continuar con la actividad, se les indicará que conformen subgrupos de 5 participantes y se trasladen en conducción a la parte "B", en la cuál se encontrarán con cuadros delimitados con charolas (6x6 mts). En ese espacio deberán proteger su balón e intentar sacar al de la comp



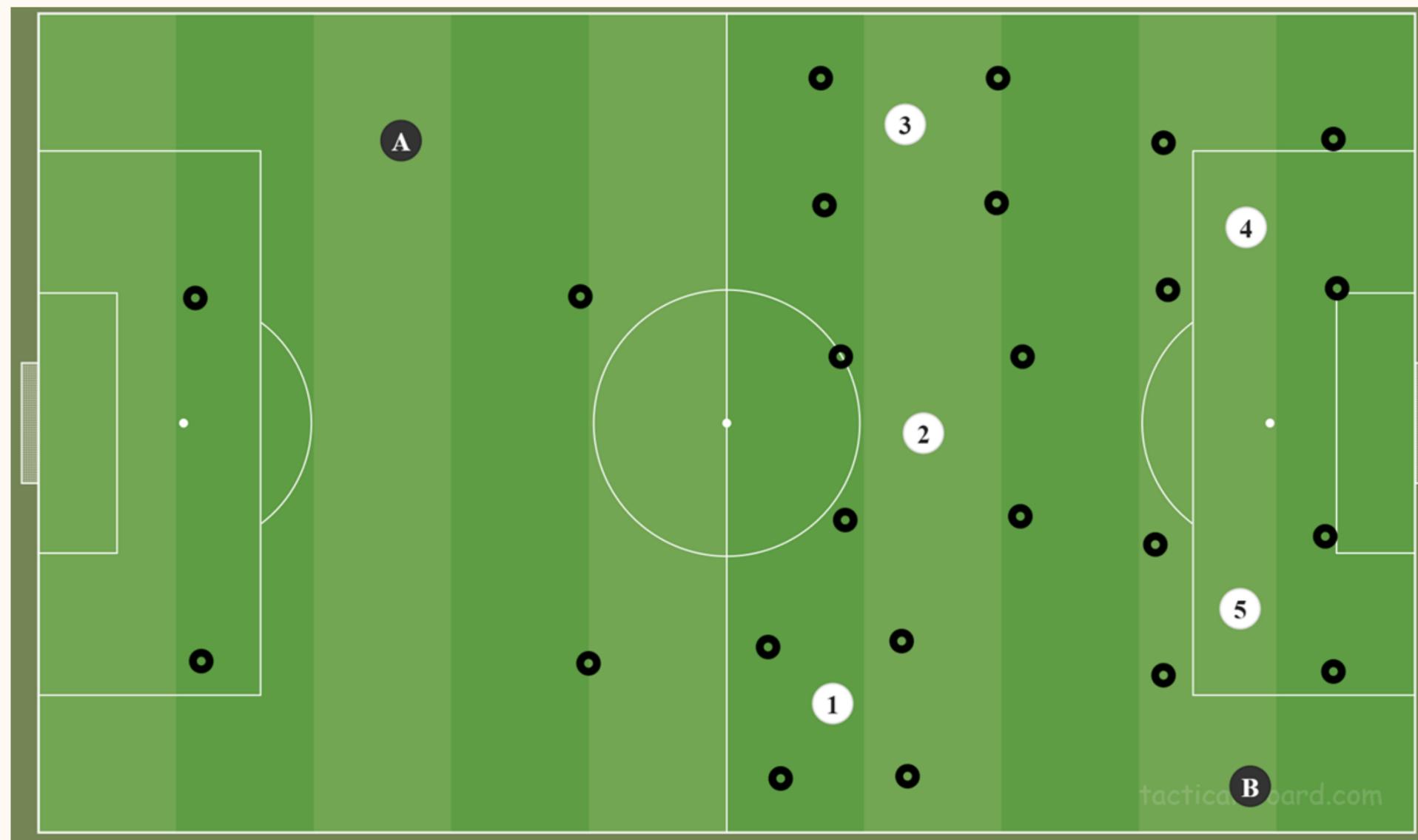
# ¿Protejo o ataco?

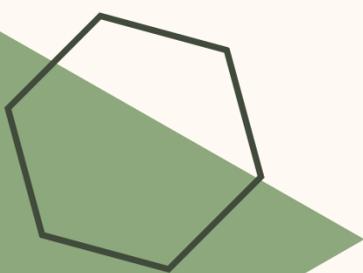
La actividad finaliza cuando el cuadro se quede sólo con una participante o cuando se acabe el tiempo (2min), se pueden realizar cambios de jugadoras de los cuadros cada vez que se retome la actividad.

A modo de cierre, se les preguntará por subgrupo cuál fue el desgaste físico a nivel general del grupo, además, si se les hace más fácil defender o atacar el balón. Finalizando con algún comentario de alguna jugadora sobre el comportamiento de su grupo en la actividad.



¿Protejo o ataco?





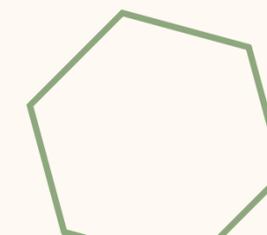
## Que no sean muchos goles

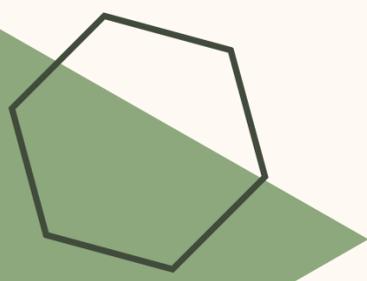
**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 5 minutos de movilidad, 10 minutos de trabajo.

**Indicaciones:** Se inicia con movilidad y activación en el espacio "A" que estará marcado con conos y se procede a dividir al grupo en subgrupos de 5.

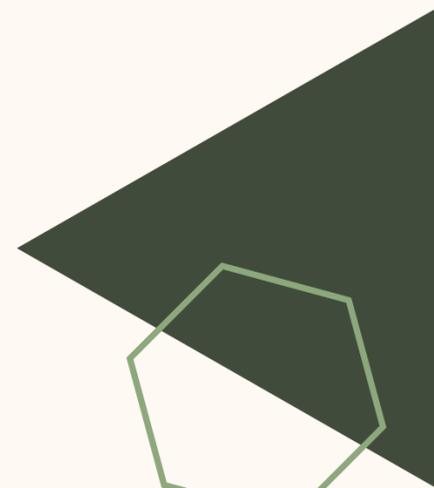
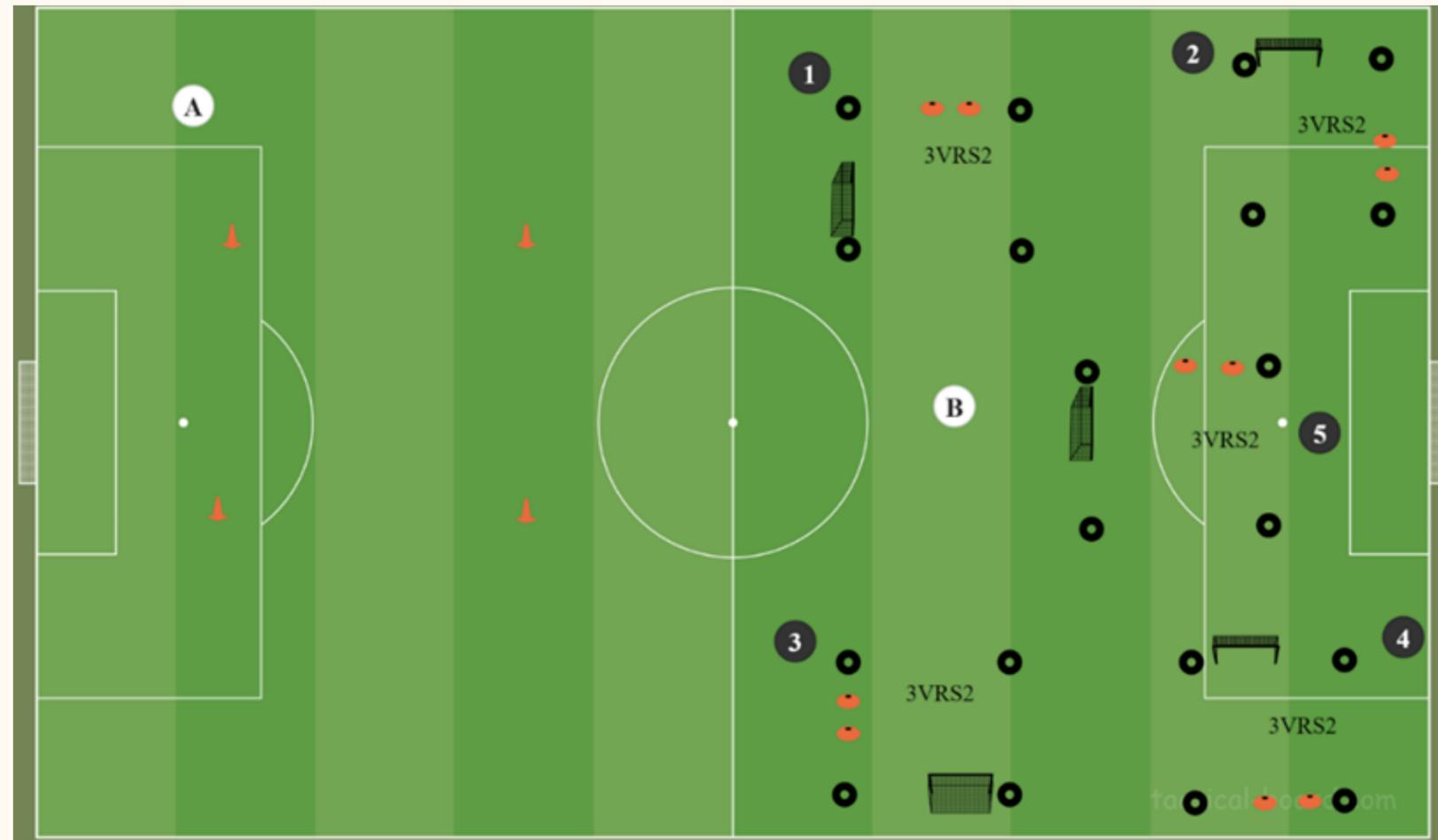
Luego, se trasladan al bloque B, donde se colocarán 3 contra 2 donde el equipo en minoría debe defender dos marcos (de dos tamaños distintos a decisión de la mediadora) y el equipo en mayoría buscará anotar la mayoría de veces posibles. Cada 2 minutos se deben cambiar de cuadro y las que cambian son las últimas dos que tocaron el balón independientemente del equipo que sean.

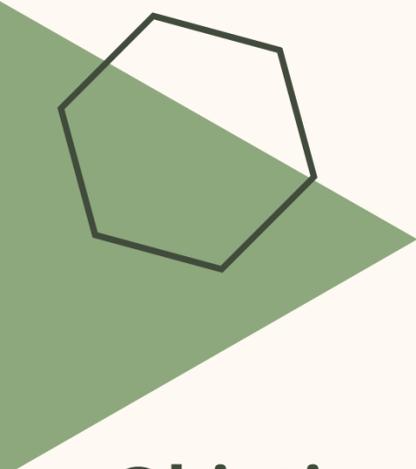




# Que no sean muchos goles

A modo de cierre se les consulta el nivel de desgaste físico que tuvieron, si el tiempo en cada cuadro alteró las decisiones o el cambio de función de atacar o defender, se les consulta si al terminar la actividad el desgaste físico causó errar en los pases o anotaciones.





# Toca Mi Mano

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono que contiene sobre el 12 charolas y en los otros 2 conos las jugadoras deben colocar una a una las charolas. Algunas de las charolas contienen información en un papel pegado a ellas, ambos grupos tienen la misma información en sus charolas.

La actividad consiste en que las primeras jugadoras de cada subgrupo esperan la indicación de salida, donde deben tomar una charola, correr hacia el cono del frente colocar la charola, correr de regreso hacia la siguiente compañera y tocarle la mano como indicación de salida, al colocarse todas las charolas en el cono del frente deben de realizar lo mismo pero ahora para regresar las charolas al cono inicial. Al acabar el juego, se les solicita a las jugadoras que vuelvan sus charolas y las que tengan información las compartan y comenten en cada subgrupo.



Toca Mi

Mano

Información en Charolas

- 1- Es el que experimentamos cuando tenemos que solucionar un problema
- 2- Se produce cuando nos anticipamos a obtener un resultado negativo
- 3- Sentimientos negativos, miedos o preocupaciones
- 4- Cambios en la fisiología: sudor, aumento en la frecuencia cardíaca, molestias en el estómago.
- 5- Sentimiento de opresión y tensión
- 6- Activación por situaciones amenazantes

Toca Mi

Mano

Información en Charolas

- 7- Sensación de agobio, preocupación y agotamiento
- 8- Experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles
- 9- También puede ser positivo y puede preparar al cuerpo para mantener mayor capacidad de atención, motivación e incluso entusiasmo para afrontar demandas deportivas

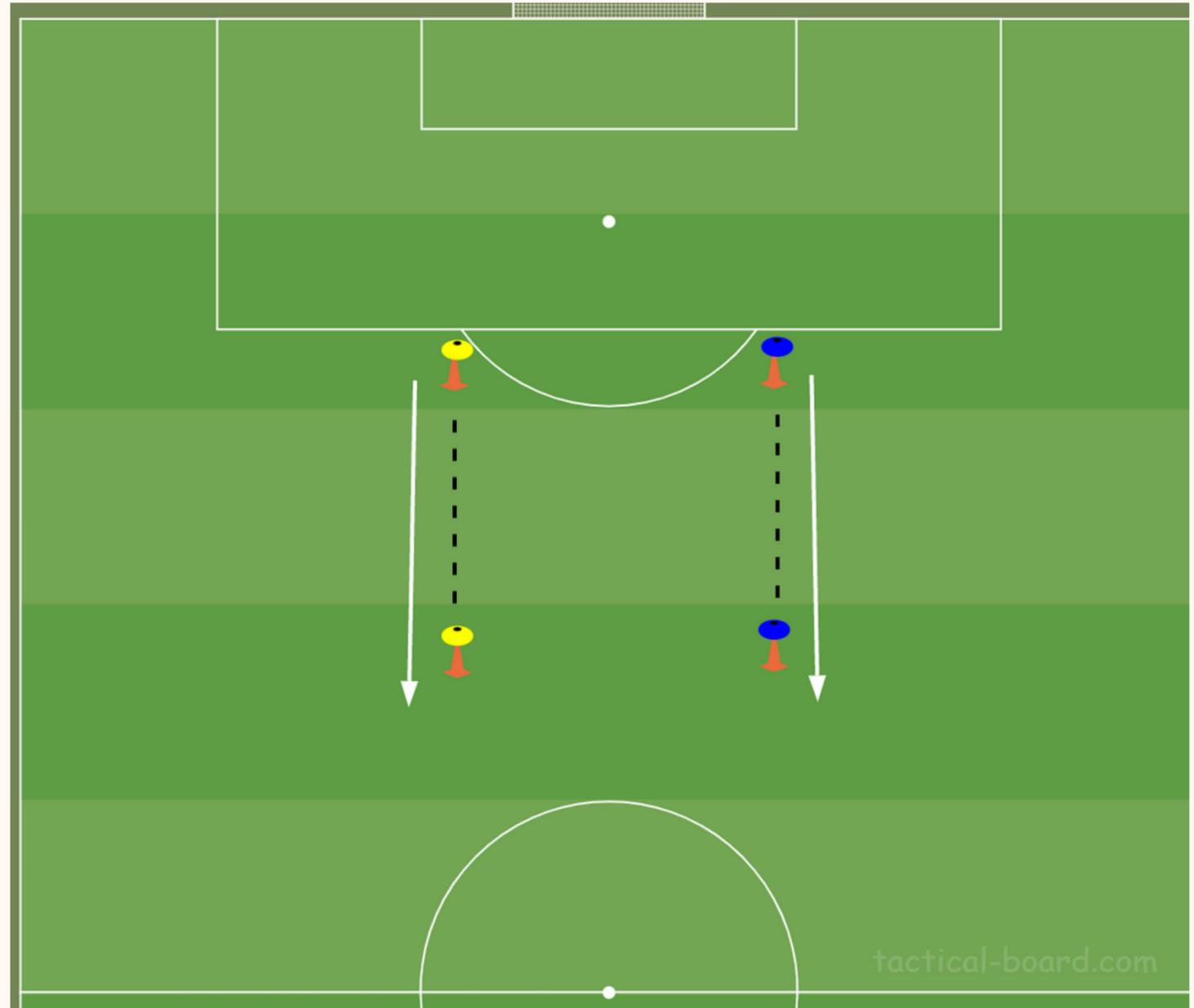
Toca Mi

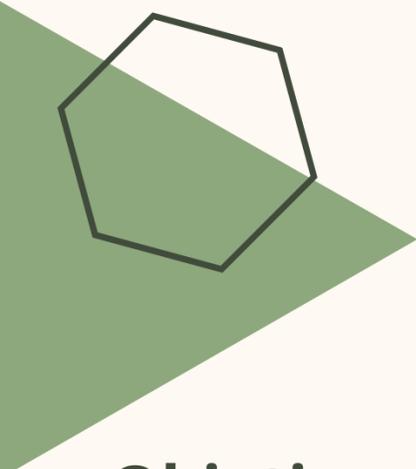
Mano

Información en Charolas

- 10- Síntomas cognitivos son: inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas
- 11- Se puede clasificar en cognitiva, somática y de rasgo.
- 12- Sensación de alerta que sentimos cuando estamos en peligro, pero continúa en el tiempo.

Toca Mi Mano





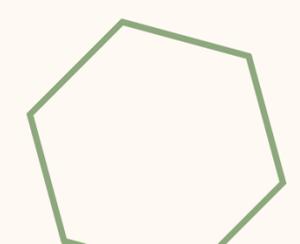
# Pulpo humano

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante una actividad recreativa sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 3 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono, frente a esos conos tendrán otro a una distancia de 6 metros aproximadamente.

La actividad consiste en que la primera jugadora de cada subgrupo deben correr hacia el cono que tienen al frente, rodearlo e ir a buscar a la siguiente jugadoras y tomarla de la mano, correr sin soltarse hacia el cono del frente y rodearlo, ir a buscar a la siguiente compañera y así sucesivamente. Cuando ya el subgrupo completó el pulpo humano, deben tomar el cono inicial y armar la frase que se encuentra en él, el grupo que culmine más rápido es el ganador, es importante recalcar que todos los grupos tendrán la misma frase. La finalidad del juego es concientizar a las jugadoras por medio de la frase y que las jugadoras puedan ir normalizando la ansiedad y el estrés en su deporte.



# Pulpo Humano

Información en Charolas

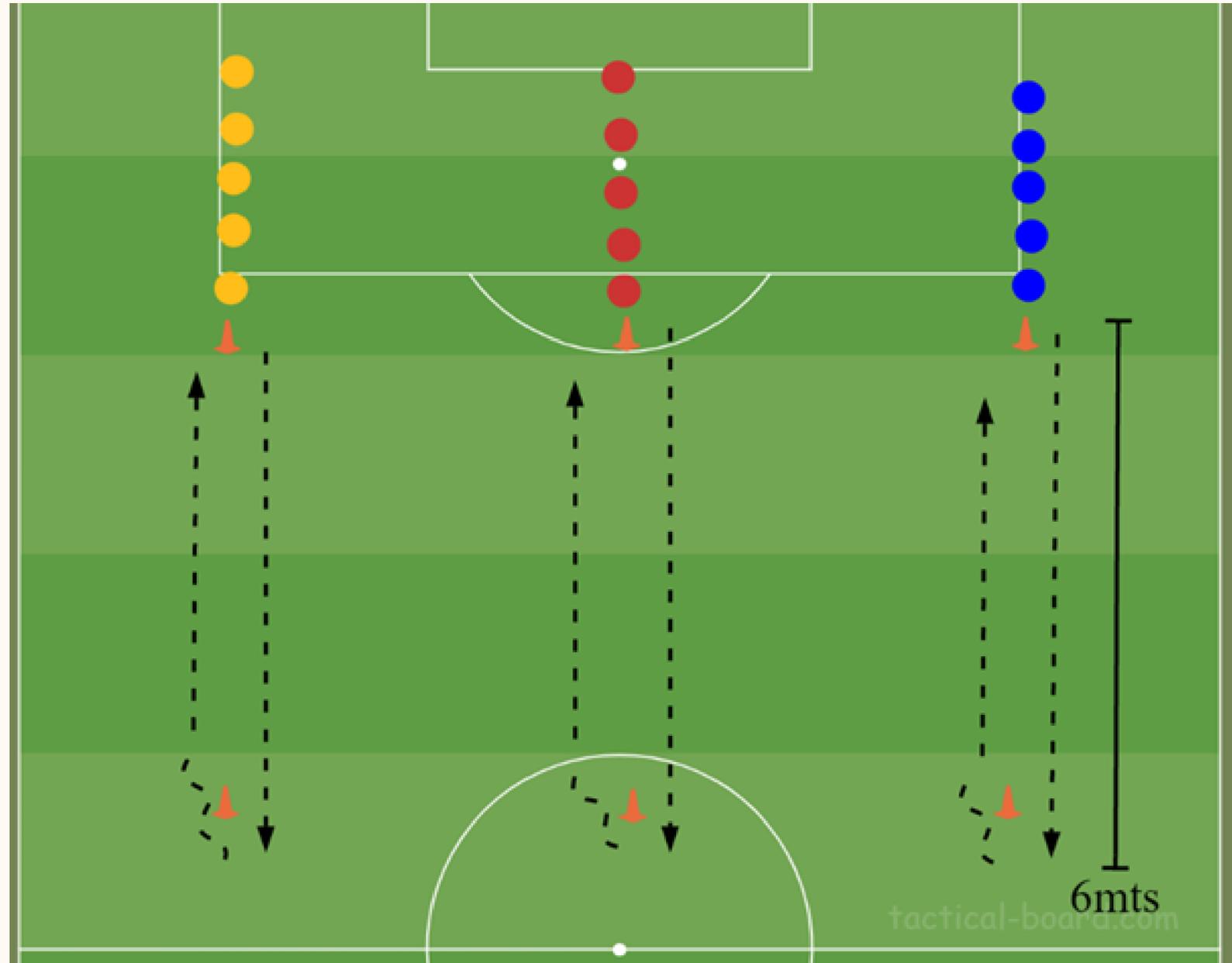
- El estrés en sí no es algo malo, es la forma que tiene el cuerpo de reaccionar ante un problema y prepararse para enfrentar una situación difícil con concentración, fuerza, energía y un estado de mayor alerta. Es una respuesta adaptativa del organismo. Un poco de estrés o el tipo adecuado de estrés, es decir, un estrés positivo, puede ayudarte a mantenerte alerta, preparado para reaccionar.

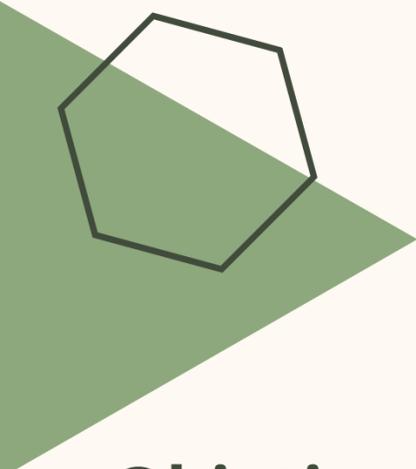
# Pulpo Humano

Información en Charolas

- Los determinantes personales y situacionales se combinan para producir un determinado nivel de activación en el deportista que se expresará algunas veces como ansiedad
- Dos manifestaciones psicológicas de la ansiedad: El primero es la preocupación o inquietud respecto a las consecuencias negativas derivadas de un mal rendimiento. El segundo es la desconcentración, es decir, la dificultad del deportista para focalizarse en los aspectos claves de la tarea a realizar y que impide pensar con claridad durante la competición.

*Pulpo Humans*





# La Cruz

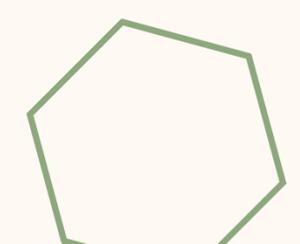
**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en fila detrás del cono y al frente estará la mediadora colocando charolas en medio, algunas de ellas con información y la mediadora de la actividad será quién indique la hora de salida.

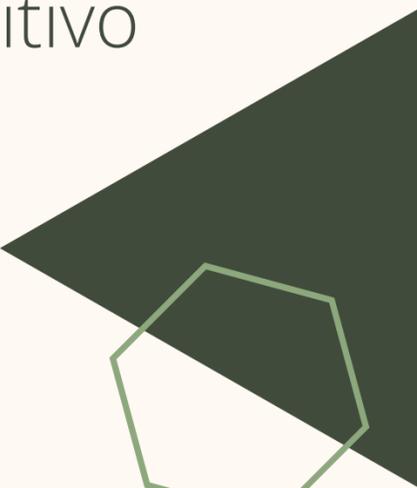
La actividad consiste en que las primeras jugadoras de cada subgrupo esperan la indicación de salida, donde deben correr hacia el cono diagonal, rodear y buscar la charola en el suelo, la primera en tomarla es quien se deja la charola y hace punto, lo mismo, así con todas las participantes.

Al acabar el juego, se les solicita a las jugadoras formar un círculo y la mediadora les leerá un extracto de un artículo científico y crear un conversatorio respecto a lo que entendieron.

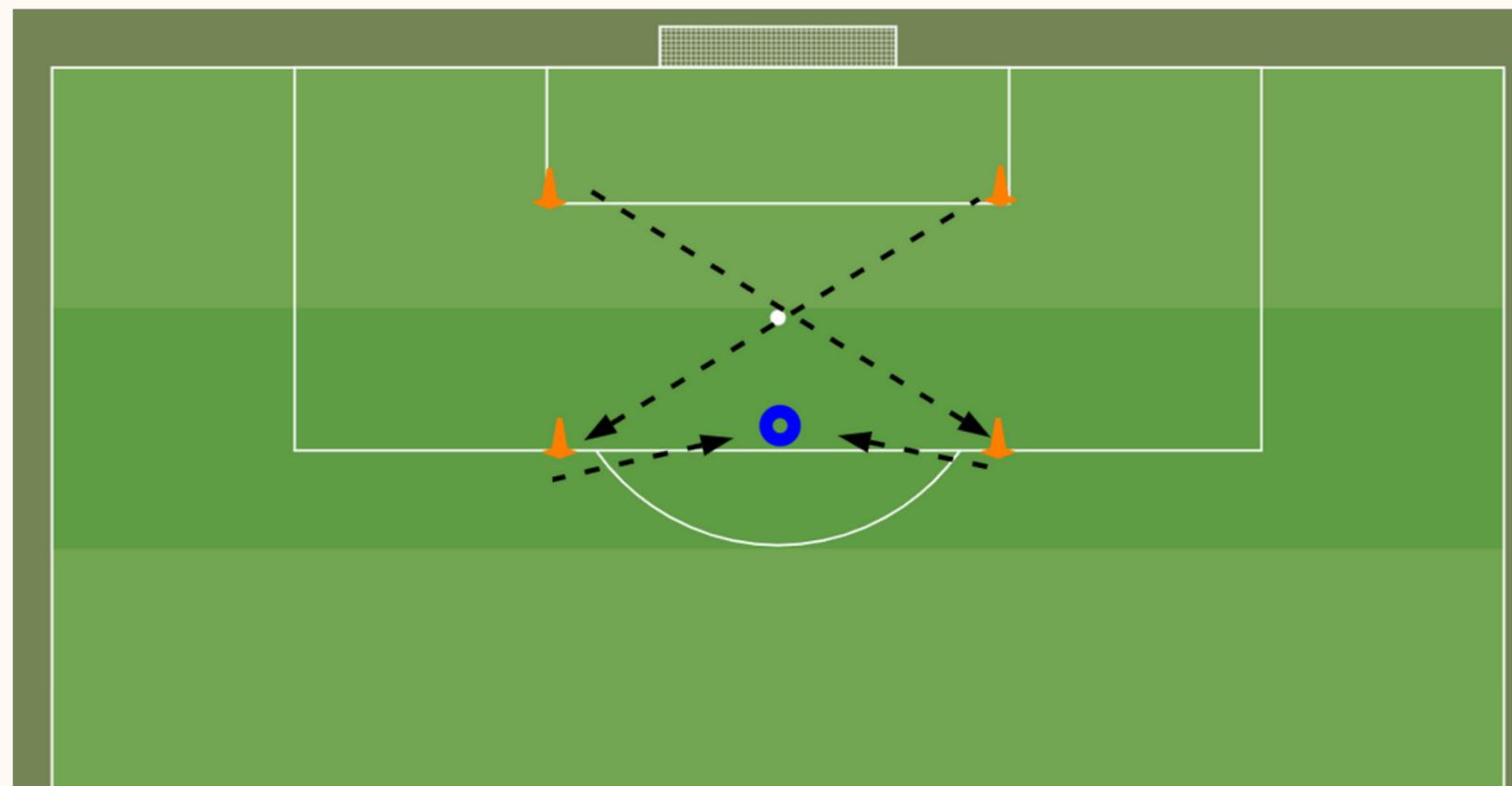


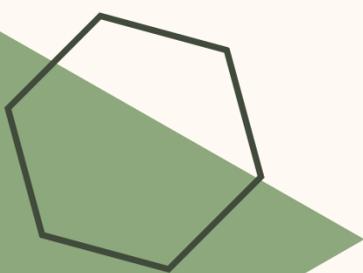
# Estrés después de la competencia

Después de la competencia, y tras el análisis realizado sobre la actuación el estrés perdurará por momentos, días o hasta meses, dependiendo de la actitud del deportista con respecto a su desempeño. Aquí es importante REFLEXIONAR sobre el grado de control ejercido en la competencia y la experiencia adquirida, con el fin de APRENDER de sus aciertos y errores sin olvidar el entorno social que le ha brindado apoyo durante el proceso de entrenamiento y competencia. Al respecto, Molinero, Salguero y Márquez, (2011) señalan que el ESTADO DE RECUPERACIÓN DEL ESTRÉS POST COMPETITIVO, será un indicador del nivel de estrés físico y mental que se experimente. Por tanto, si se logra reducir su influencia, permitirá que el deportista disfrute de su ejecución y reafirme la práctica deportiva. Para lograr estas acciones, se debe de generar la caracterización del estrés en el ambiente competitivo específico (Flores Moreno et al., 2017)



*La Cruz*





## Reacción para ganar

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante una actividad recreativa sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos.

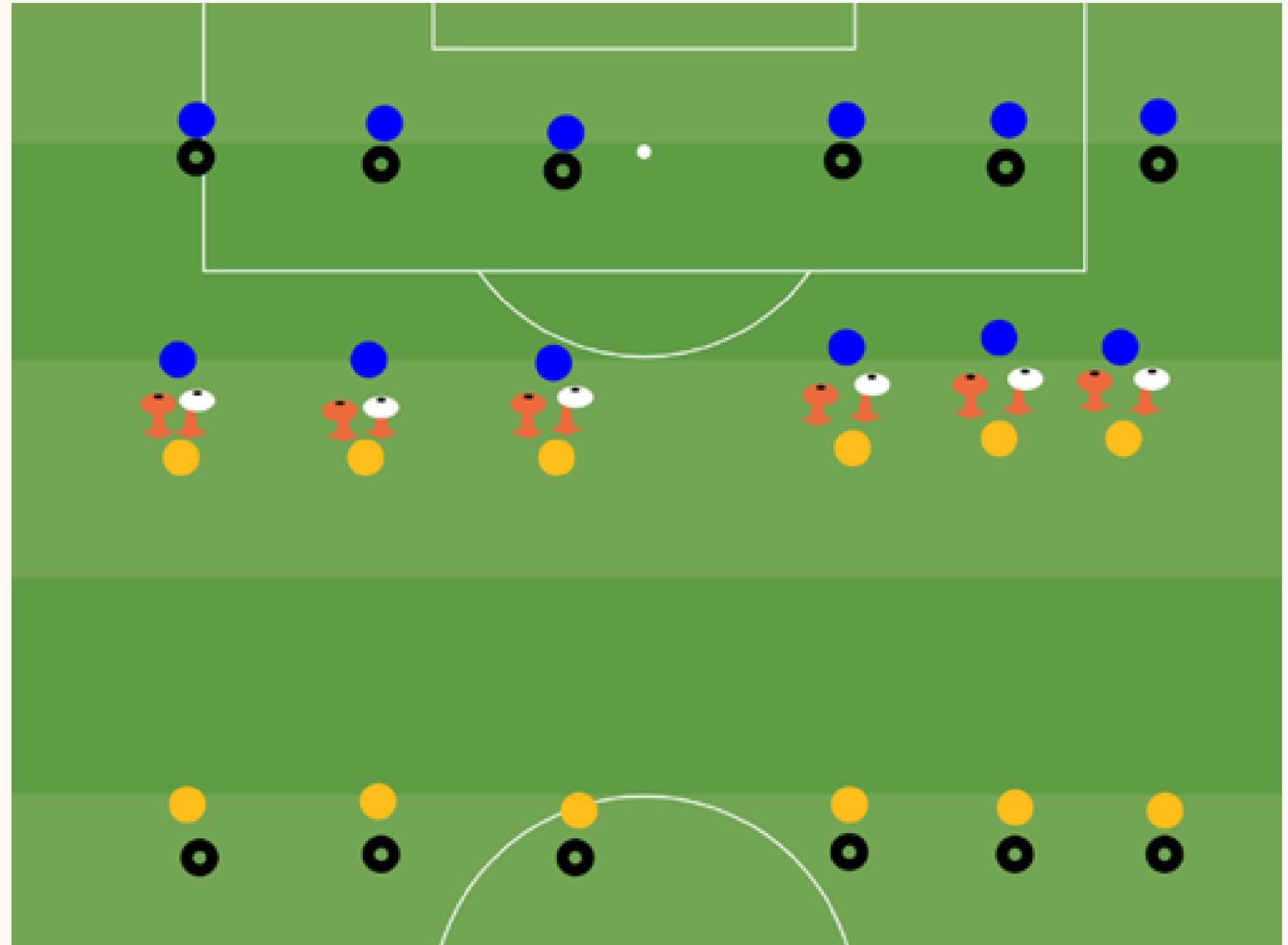
**Indicaciones:** Para iniciar se divide el grupo en 6 subgrupos, cada subgrupo se colocará en los espacios delimitados con charolas y conos. Se colocarán dos integrantes detrás de una charola y las otras dos de la charola ubicada al otro extremo frente a ellas.

La actividad consiste en que deben salir de charola hacia el frente hasta llegar a los dos conos con charolas sobre ellos, en ese espacio escucharán indicaciones dadas por la mediadora: desplantes, saltos, que se toquen alguna extremidad, rodillas arriba, entre otras variantes. Las jugadoras deben estar atentas debido a que en cualquier momento se les indicará que tomen una charola de algún color y aquella que la toma gana punto, coloca la charola sobre el cono y se regresa a la charola inicial, pero ésta vez sale la compañera y realiza la misma dinámica y así sucesivamente hasta que se acabe el tiempo.

Al finalizar el tiempo se les indica a las jugadoras que se reúnan y se les preguntará si alguna quiere comentar alguna situación vivida respecto a la ansiedad y el estrés.



*Reacción para Ganar*





# Entramos Todas

**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas.

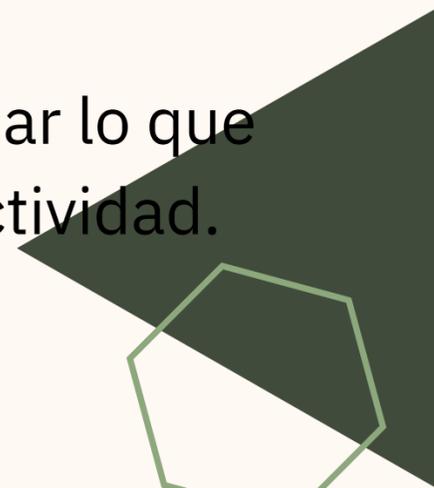
**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia con la colocación de 3 rectángulos de plástico (6x4mts) apoyados con charolas y cada plástico posee un balón. Se divide el equipo en 3 subgrupos, cada subgrupo deberá ingresar una por una sobre el plástico dominando el balón con cualquier parte del cuerpo. Todas las participantes deben de tocar el balón y no se pueden salir del plástico y la actividad concluye cuando todas las participantes logran dominar el balón estando sobre el plástico.

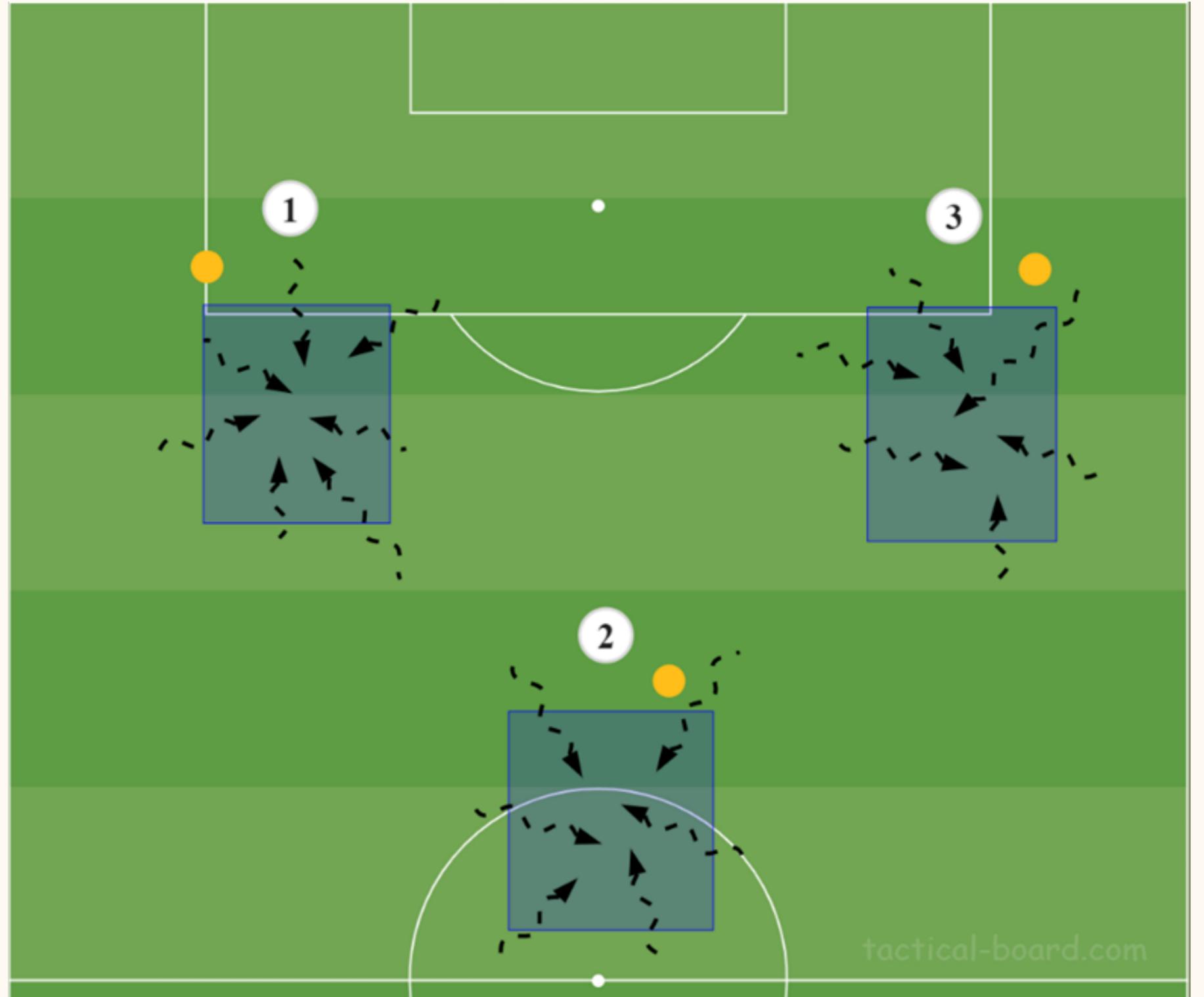
La actividad se reinicia cuando se cae el balón o cuando se sale una participante del plástico.

Cuando finaliza esta primera parte, se procede a realizar las siguientes variantes: usar solo una parte del cuerpo, incluir un balón más, reducir el espacio de plástico a la mitad o sólo usar un tercio y unir todos los subgrupos y quitar un plástico

A manera de cierre, se les indica a las participantes si se sintieron estresadas para solucionar lo que solicitaba la actividad, se da un espacio para que las participantes se expresen y así finaliza la actividad.



Entramos Todas





# Son Ocho

**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia entregándoles a cada participante una ficha con distintas imágenes, todas las fichas son diferentes. Se le indicará a cada participante la letra A o B formando así 2 subgrupos. Cada jugadora deberá aprenderse la ficha durante el transcurso que se realice la movilidad y el calentamiento, al concluir ambos bloques debe entregar la ficha y seguir con su entrenamiento.

Al finalizar el entrenamiento, se les solicitará a las jugadoras que conformen parejas con una compañera rival y deben mencionar ambas las imágenes que se aprendieron al inicio del entrenamiento, al suceder esto, las participantes vuelven a sus grupos correspondientes y deben decir la mayor cantidad de palabras que les comentó su rival, el subgrupo que obtenga mayor cantidad de imágenes recordadas ganan.

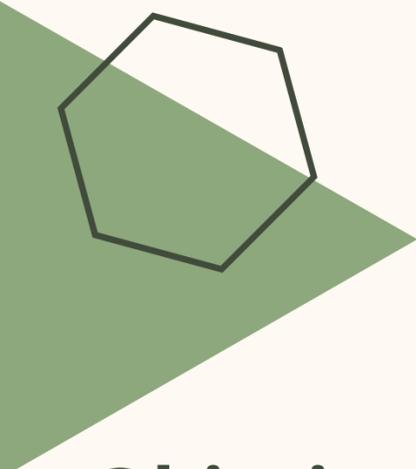
Además, el entrenador indicará si el grupo vencido deberá realizar algún trabajo físico extra.

A manera de cierre se les pregunta a las participantes cómo percibieron el entrenamiento

Son Ocho



Ejemplo de ficha

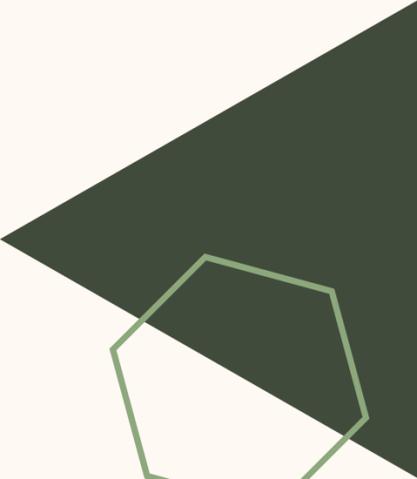


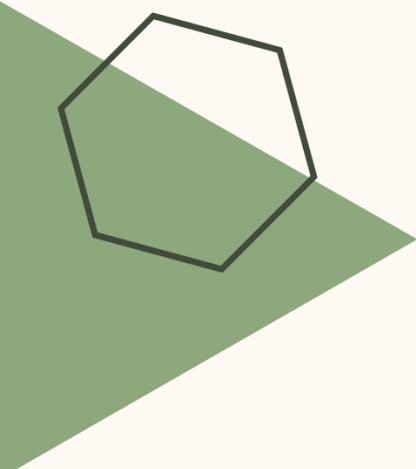
## Sin marcos

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de ansiedad y el estrés.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se realizará el trabajo en el círculo central, donde se colocarán marcos pequeños con charolas y conos, algunos de estos materiales tendrán información sobre ansiedad y estrés. Cada jugadora tomará un balón y tendrá que colocarse dentro del círculo central y realizar las indicaciones que dará la persona mediadora.

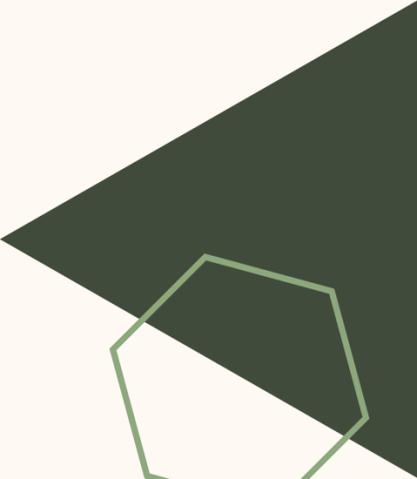




# Sin marcos

Las participantes inician en conducción sobre el espacio y escucharán indicaciones y variantes: rodear los conos y charolas, saltarlas, pasar en medio, entre otras. Seguidamente se sacarán la mitad de balones y se les solicita a las participantes formar parejas y deben de acatar las siguientes instrucciones: realizar paredes en medio de los marcos e inmediatamente levantarlo, así hasta que ya no queden marcos.

Al finalizar la actividad se les indicará a las jugadoras que revisen el material que tienen en mano y las que obtengan la charola o cono con consejos y deberá compartirla con el grupo y se comentará.

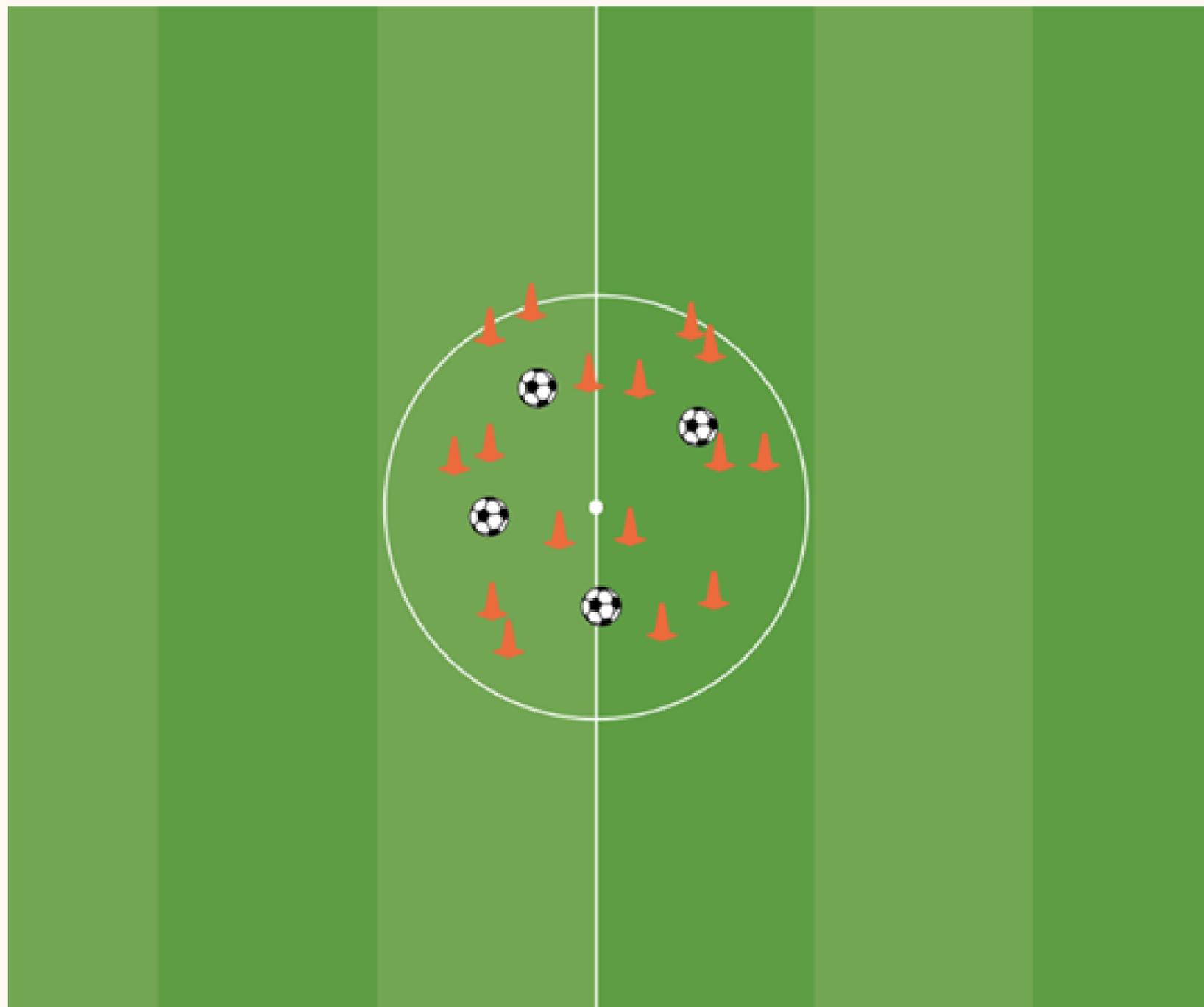


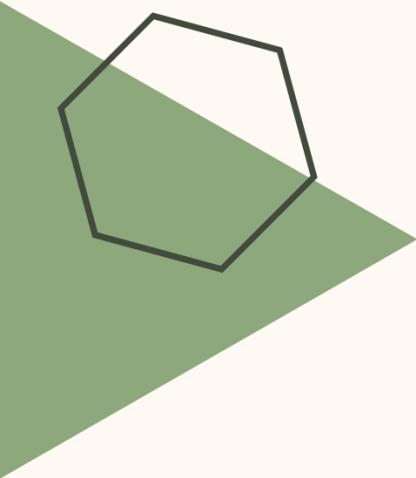
Sin  
Marcos  
Información en Charolas

Consejos básicos para manejar el estrés  
y la ansiedad

- Trata bien a tu cuerpo.
- Aprender y practicar técnicas de relajación.
- Practica alguna actividad física distinta del deporte en que compites.
- Y sobre todo no pretendas ser perfecta.

*Sin Marcos*



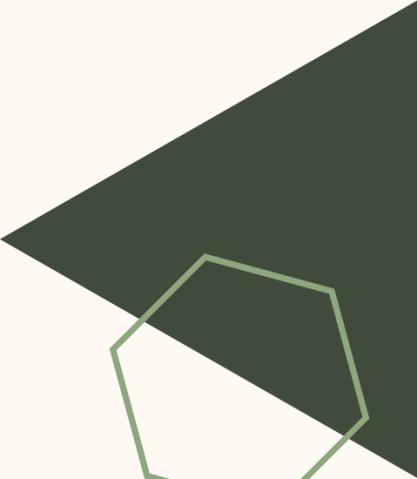


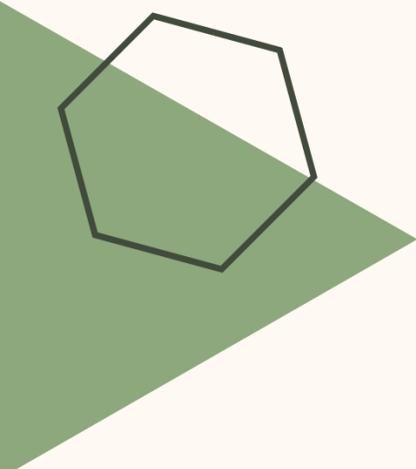
# ¿Quién y qué es?

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 10 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad dividiendo al grupo en 4 subgrupos, se les mostrará a las participantes el terreno en el cual se jugará y estará delimitado con charolas para marcar el espacio de cada grupo y con charolas con información que estarán dentro de una caja.



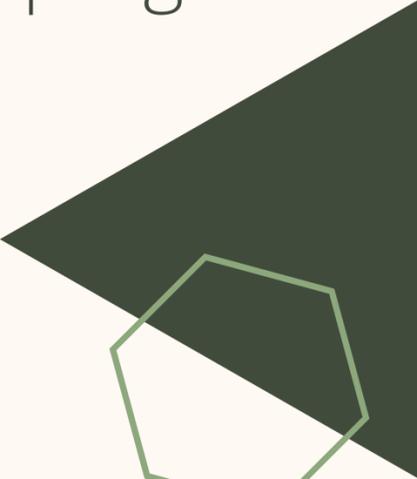


## ¿Quién y qué es?

Para continuar con la actividad, cada subgrupo va eligiendo una participante para que compita con una rival, se colocarán de espalda una a la otra, al darse la indicación ambas deben girarse y tomar la charola con información, quien la tome de primero y acierte la respuesta es punto para el equipo, sin embargo, si la fallan la rival tiene la oportunidad de responder y si acierta se lleva el punto para su equipo.

En el transcurso de la actividad se darán bonos con preguntas, o si las respuestas son con más información de la solicitada y de manera correcta, se les puede dar puntos extra.

A modo de conclusión, se analizará cuales subgrupos son los ganadores y se les preguntará el nivel de dificultad de la información.



¿Quién y  
qué es?

Información en Charolas

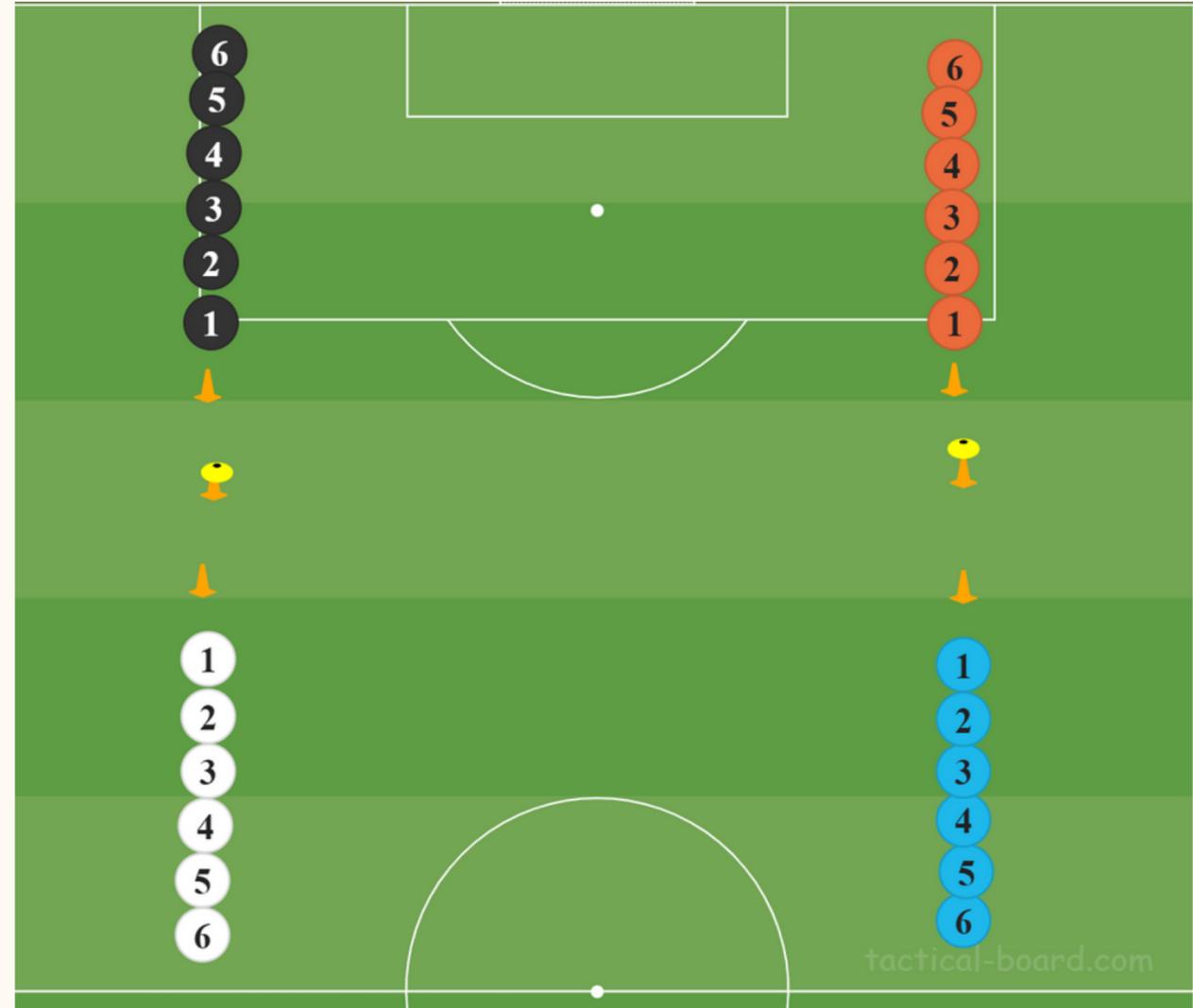
- ¿Es la forma que tiene el cuerpo de reaccionar ante un problema y prepararse para enfrentar una situación difícil con concentración, fuerza, energía y un estado de mayor alerta? R/ESTRÉS
- Puede ser una respuesta a un cambio o la anticipación de algo (bueno o malo) que está a punto de ocurrir. R/ESTRÉS
- Una persona puede sufrirlo ante retos positivos, así como ante retos negativos. R/ESTRÉS
- Tiene un efecto bloqueador o debilitante del rendimiento deportivo. R/ANSIEDAD

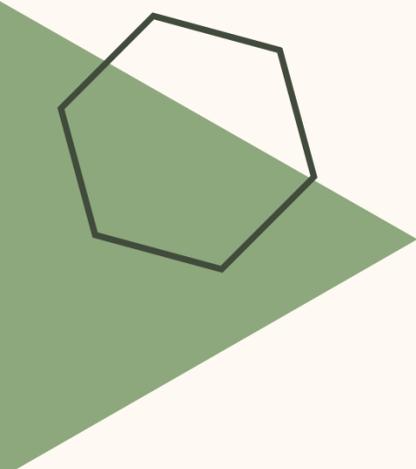
¿Quién y  
qué es?

Información en Charolas

- Sensación de agobio, preocupación y agotamiento. R/ESTRÉS
- Es cualquier experiencia emocional molesta que venga acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. R/ESTRÉS
- Es un estado emocional de tensión nerviosa y de miedo intenso, caracterizada por síntomas somáticos como temblor, inquietud, sudoración, hiperventilación, palpitaciones.  
R/ANSIEDAD
- Sus síntomas cognitivos son inquietud psíquica, hipervigilancia, pérdida de concentración y distorsiones cognitivas. R/ANSIEDAD

*¿Quién y qué es?*



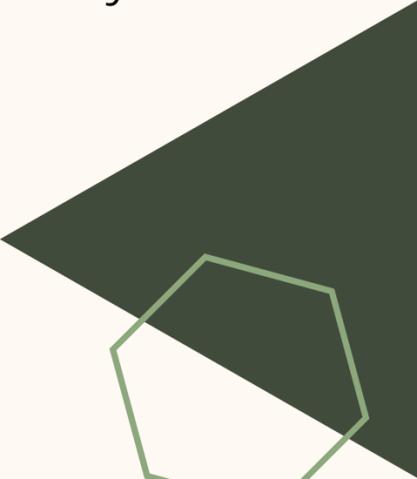


# Preparada, lista, voy!

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte

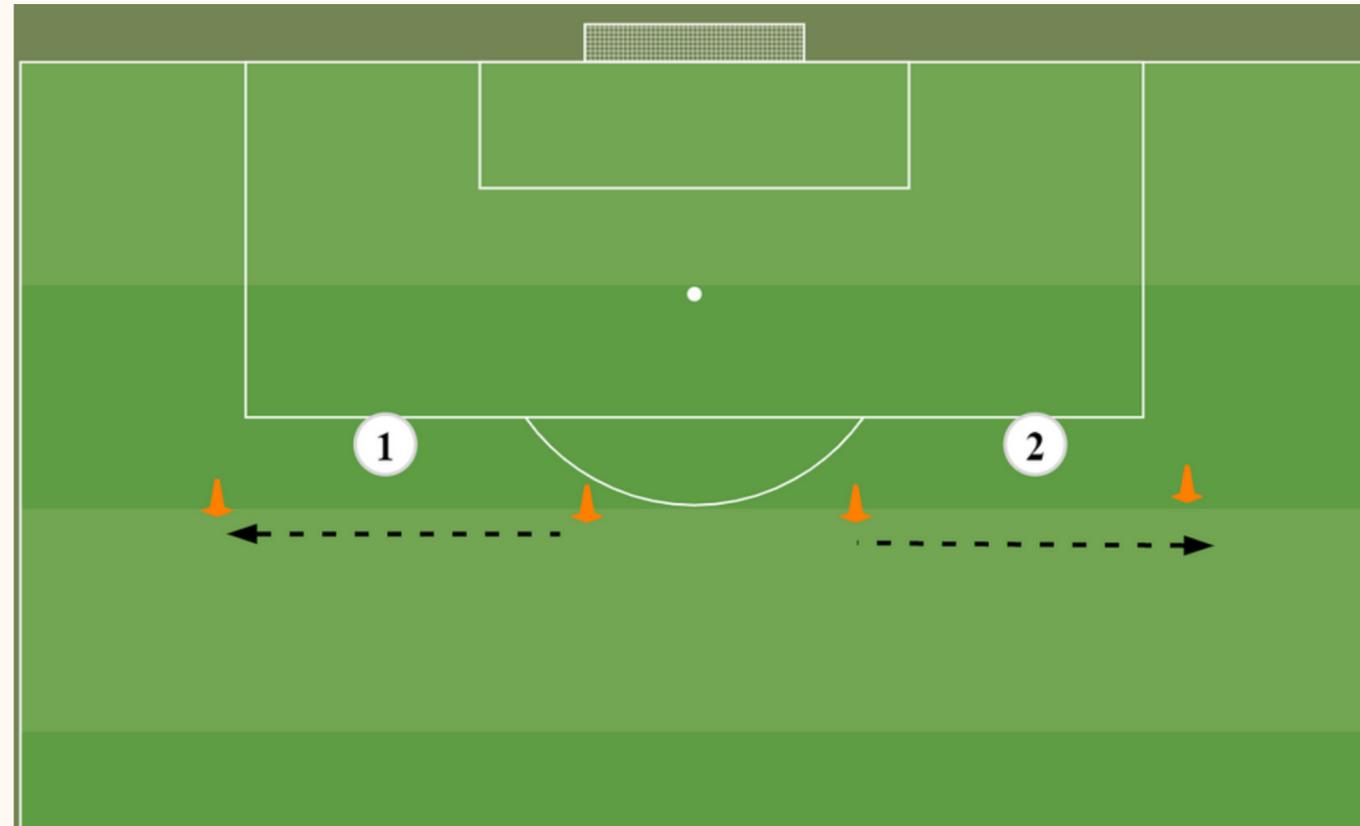
**Tiempo:** 5 minutos de activación, 6 minutos de trabajo

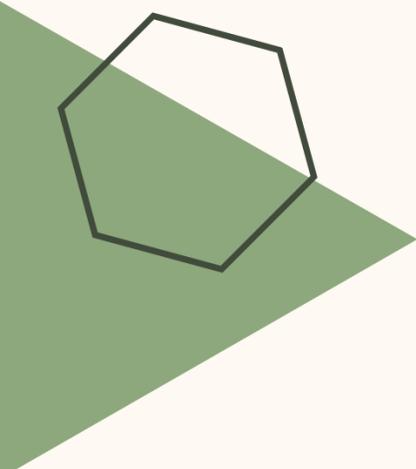
**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central de la cancha, donde se les estarán dando indicaciones de diferentes ejercicios de movilidad y activación. Al concluir con esta etapa, se les mostrará el trabajo marcado con charolas y conos. Se divide al grupo en 3 subgrupos y se colocarán en cada fila de charolas, en cada fila se debe estar ejecutando una acción distinta (coordinación- desplazamientos y propiocepción), cada integrante del grupo debe de indicar cual ejercicio realizar, no puede repetir y se rota hacia la derecha para realizar un nuevo fundamento y así hasta que se acabe el tiempo por fila.



*Preparada, lista, voy!*

A modo de cierre, se les solicitará que comenten si sintieron tensión, ansiedad o estrés al afrontar la actividad tomando decisiones.





# Armemos la letra

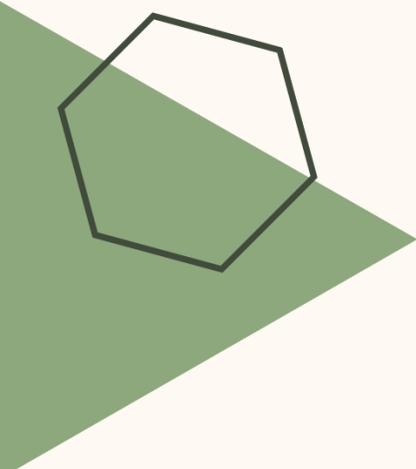
**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras durante el calentamiento sobre la temática de estrés negativo.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad dividiendo el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo dispondrá del mismo material de trabajo y de información. La actividad consiste en recolectar las charolas con información sobre situaciones que pueden influirnos a la hora de generar estrés negativo. Se distribuirán las charolas de la misma manera en las mitades del círculo central y cada grupo tendrá una mitad.

Las participantes deben de estar trotando y realizando ejercicios de movilidad en todo el círculo central, cuando la mediadora indique un número, deben hacer subgrupos de esa cantidad y pueden mezclarse los grupos, sin embargo, cuando la mediadora indique una letra los grupos deben unirse sobre una charola en su mitad del círculo y armar la letra al rededor de ella, el grupo que la forme primero gana punto y recolecta la charola.

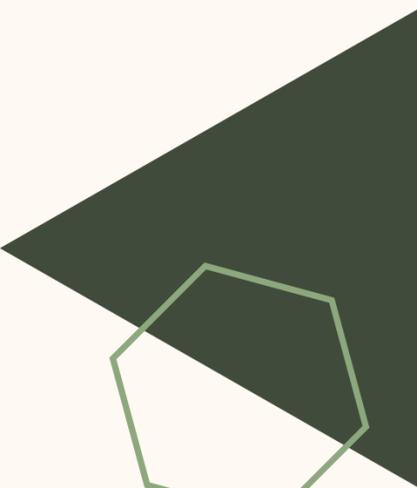




# Armemos la tetra

Se finaliza la actividad en el momento que no queden charolas en el suelo, se les solicita a las participantes que analicen y comenten la información en cada subgrupo. Concluyendo se juntan ambos equipos y se consulta. ¿A qué creen que está haciendo referencia la información?

.

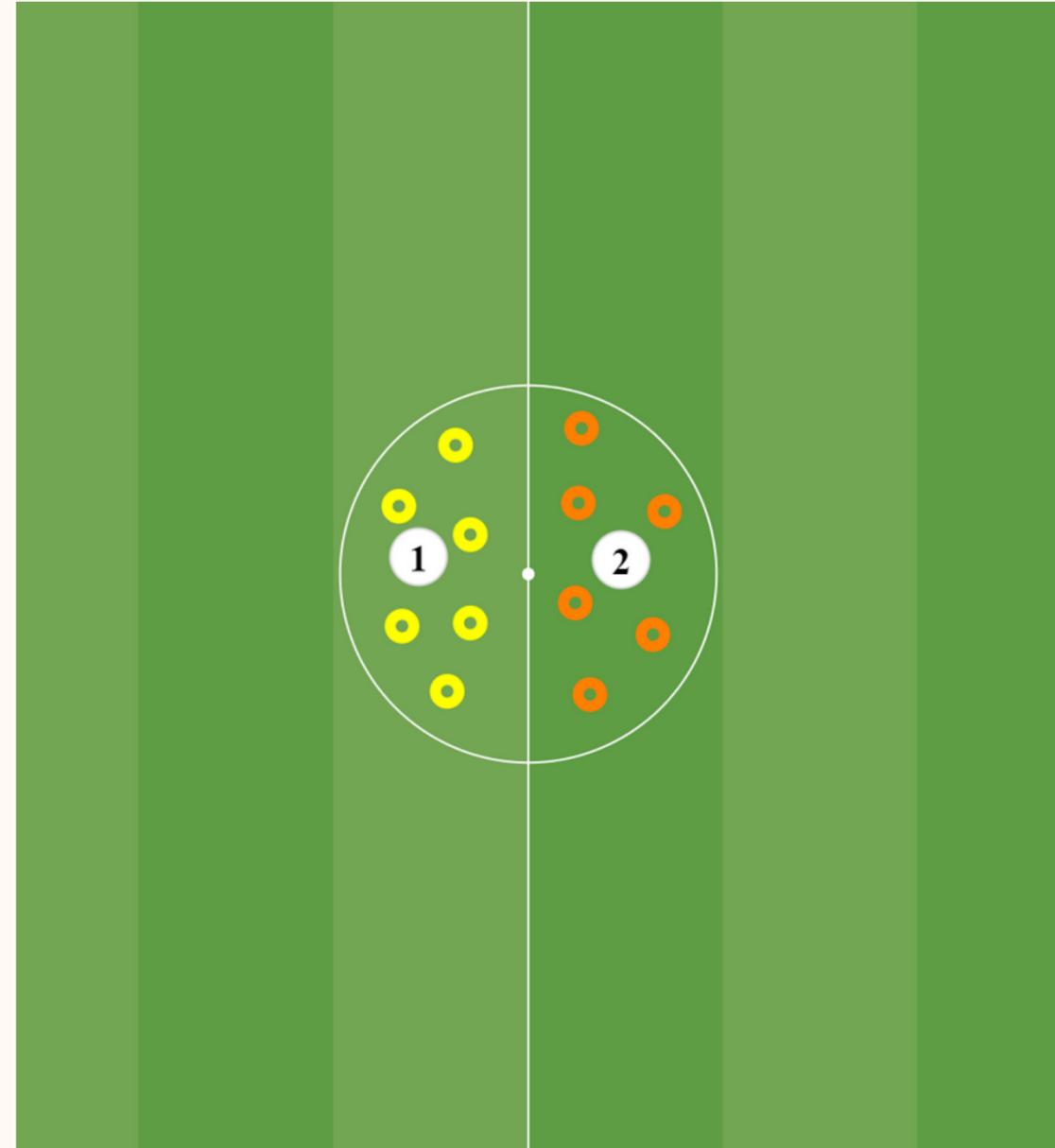


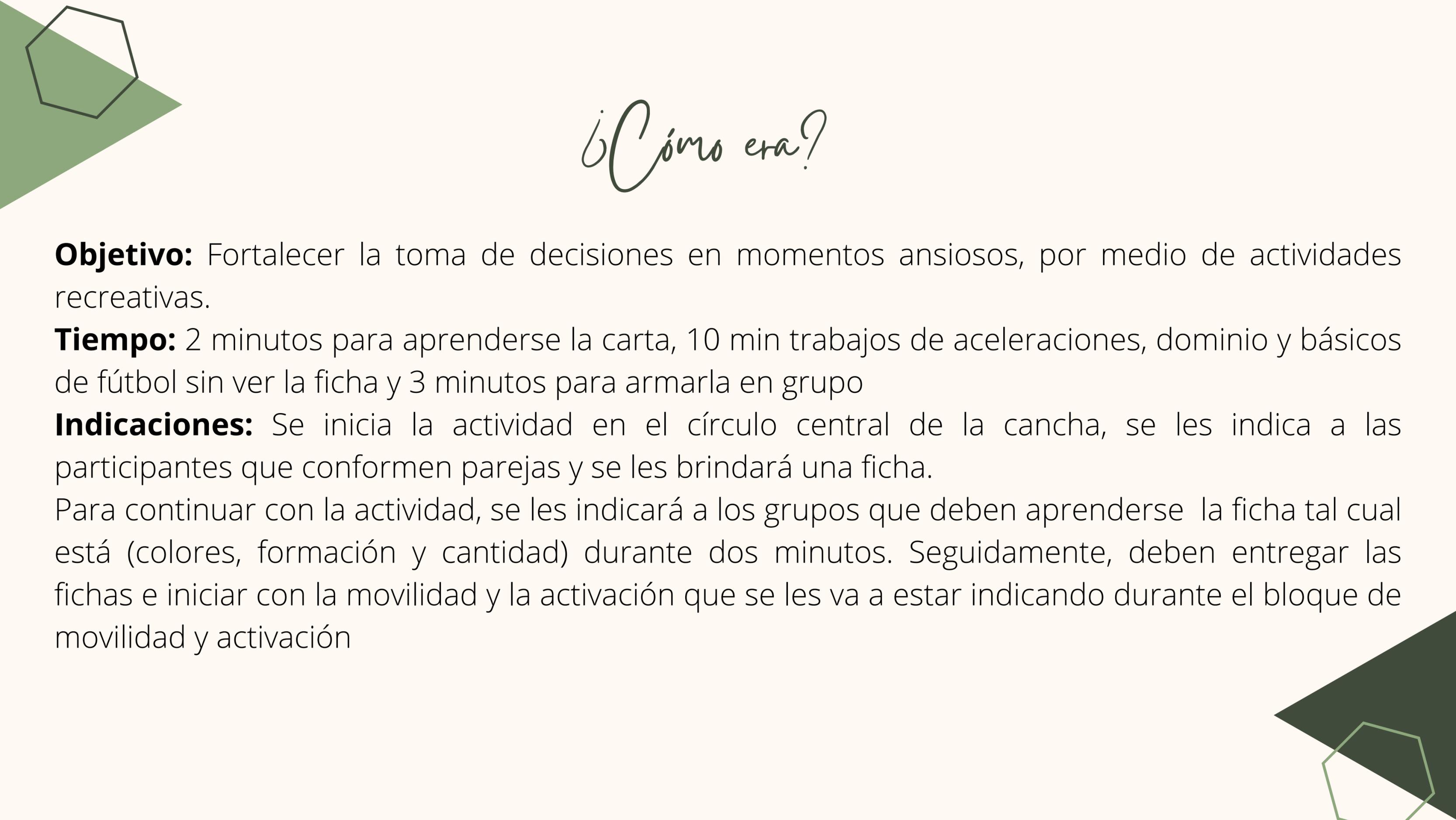
# Armemos la Letra

Información en Charolas

- La inversión personal que hemos realizado, el esfuerzo, sacrificio, dedicación e ilusión, frente al riesgo de no obtener los resultados esperados.
- Sentir la responsabilidad de cumplir unos determinados objetivos.
- Sobreentrenamiento.
- El miedo a decepcionar a nuestra gente.
- El prestigio personal y profesional.
- Creer que nuestra valía depende de los resultados.
- El sentirnos juzgados y evaluados por un público que espera unos resultados.
- El miedo a fracasar.

*Armemos la tetra*





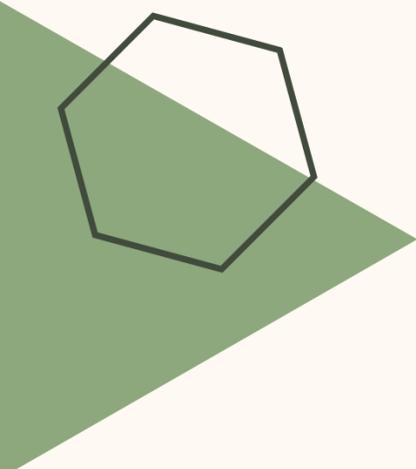
# ¿Cómo era?

**Objetivo:** Fortalecer la toma de decisiones en momentos ansiosos, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 2 minutos para aprenderse la carta, 10 min trabajos de aceleraciones, dominio y básicos de fútbol sin ver la ficha y 3 minutos para armarla en grupo

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central de la cancha, se les indica a las participantes que conformen parejas y se les brindará una ficha.

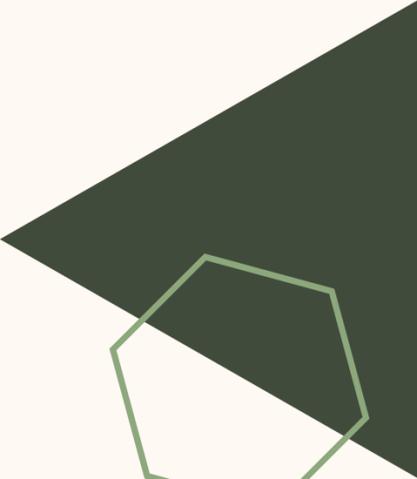
Para continuar con la actividad, se les indicará a los grupos que deben aprenderse la ficha tal cual está (colores, formación y cantidad) durante dos minutos. Seguidamente, deben entregar las fichas e iniciar con la movilidad y la activación que se les va a estar indicando durante el bloque de movilidad y activación



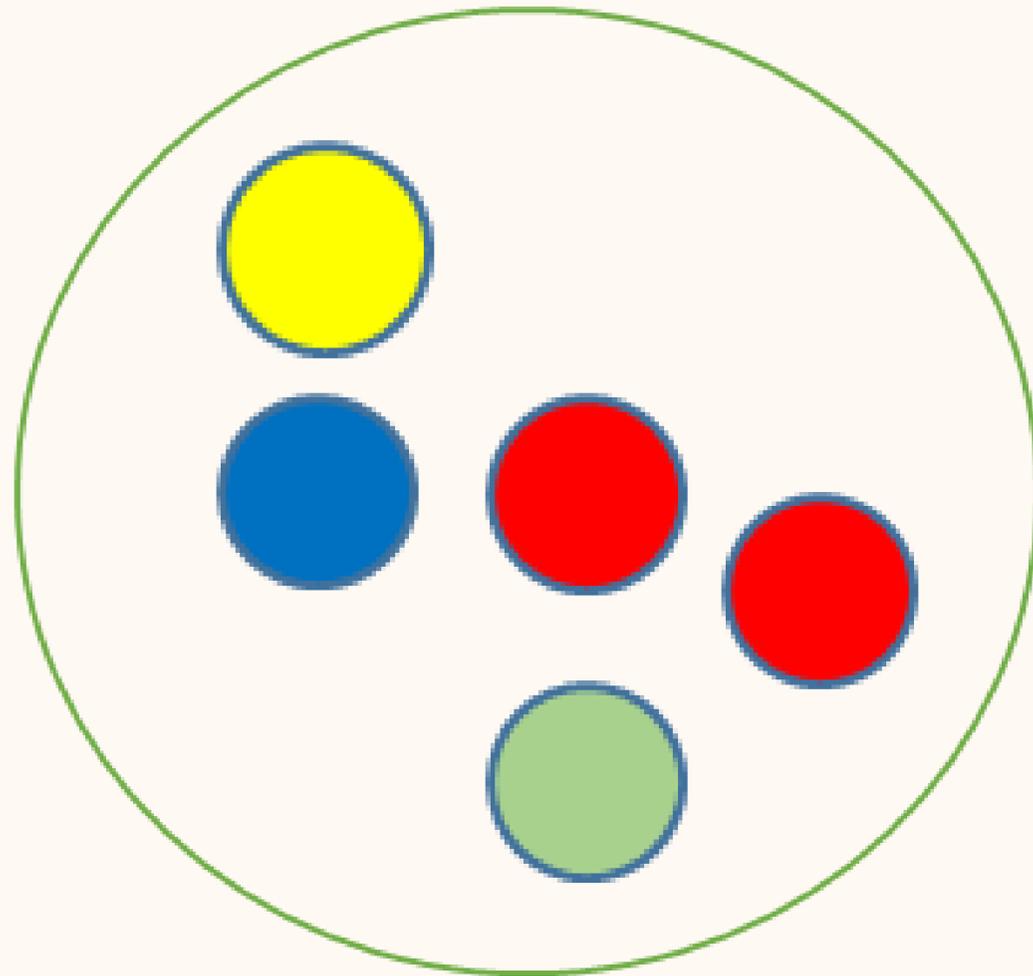
## ¿Cómo era?

Al concluir con el calentamiento, tendrán a su disposición un papel y un lápiz, la pareja deberá replicar su ficha dibujada y colocando la inicial del color por círculo.

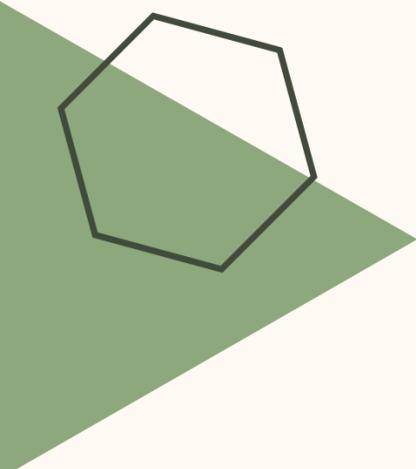
Para finalizar con la actividad, se evaluará la exactitud de la ficha con la réplica y se les preguntará la estrategia que utilizaron para replicarla, esto debido a que se buscó que la participante estuviera pensando en algo específico mientras realizaba una actividad del deporte, de esta manera, reforzar esa toma de decisión deportiva aun teniendo en mente pensamientos externos al deporte o a la competencia.



¿Cómo era?



Ejemplo de ficha

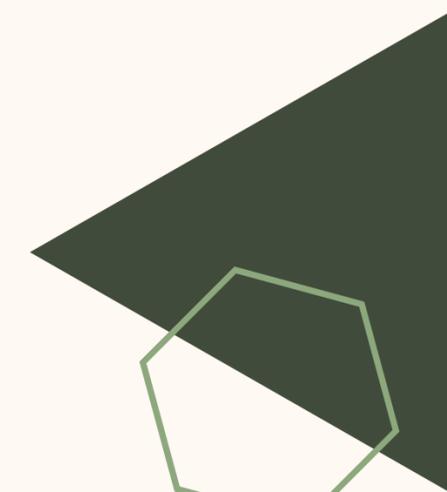


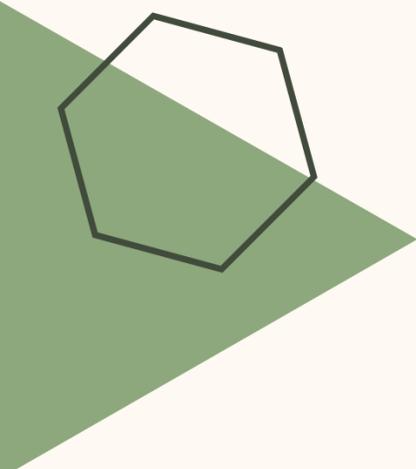
## La estrella

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el espacio marcado con charolas, dividiendo al grupo en 5 subgrupos, según la imagen adjunta. En medio de las hileras marcadas con charolas se va a encontrar una charola con información sobre la ansiedad.

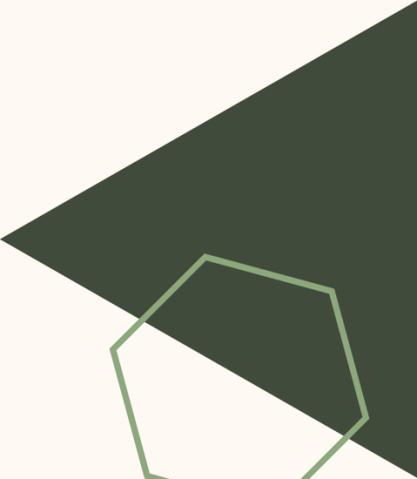




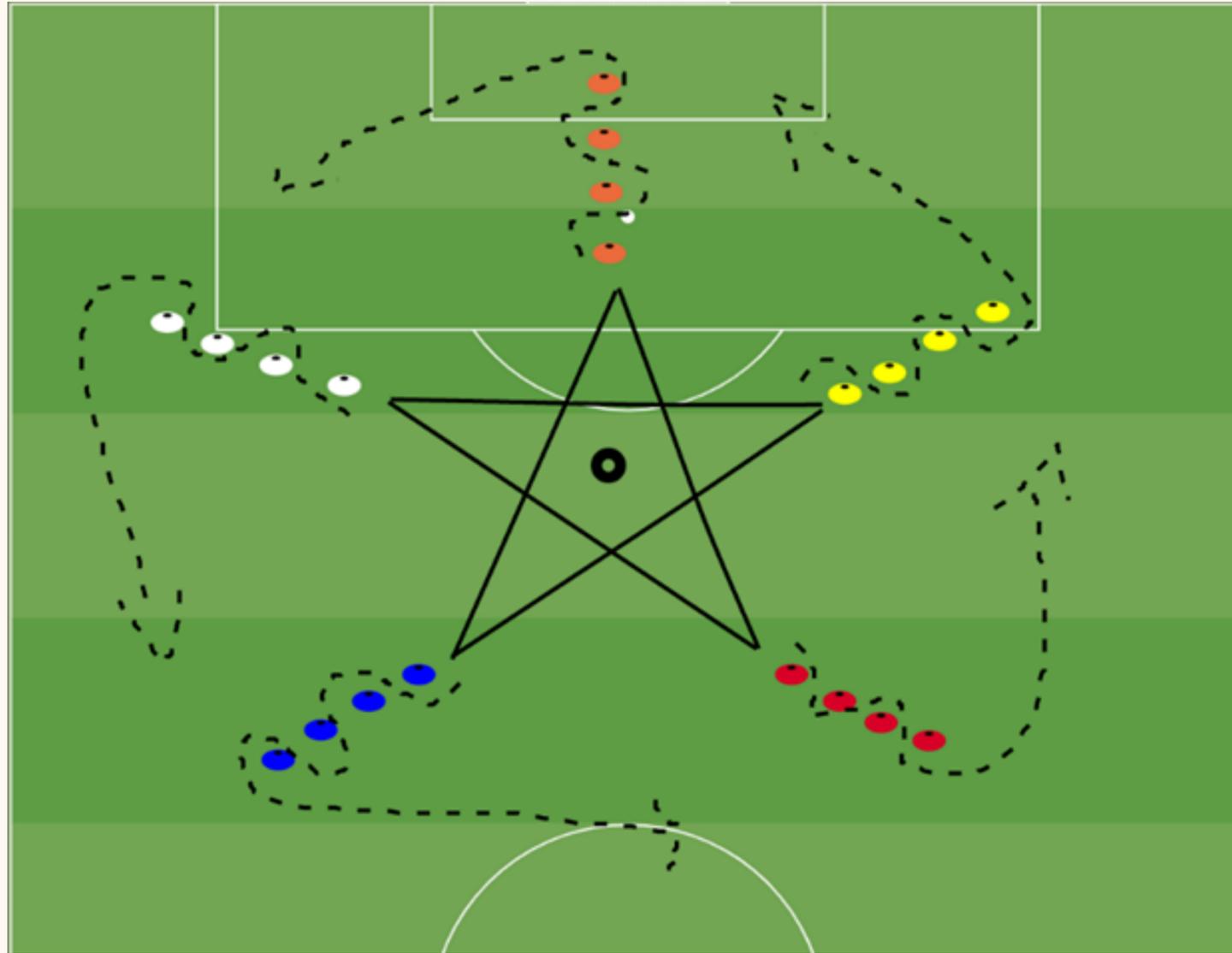
## La estrella

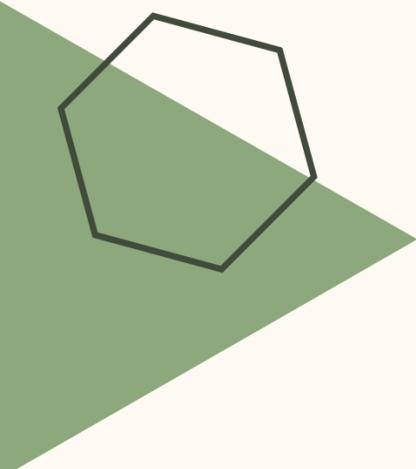
Para dar inicio a la actividad, se le indicará a la última jugadora la salida y debe realizarla hacia su derecha, corriendo hasta llegar de nuevo a su grupo y debe rodear, pasar, saltar o brincar a sus compañeras hasta llegar a la charola, según se indique. La primera en llegar se lleva la charola con información para su grupo y así sucesivamente hasta que todas las integrantes realicen el recorrido.

A modo de cierre, se reunirá todo el equipo y cada subgrupo deberá anotar estrategias que utilizan o han utilizado para afrontar el estrés y la ansiedad.



La Estrella

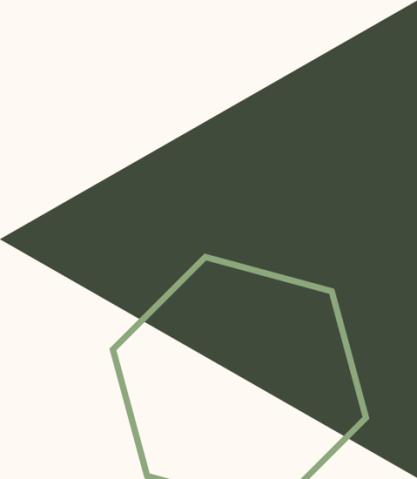


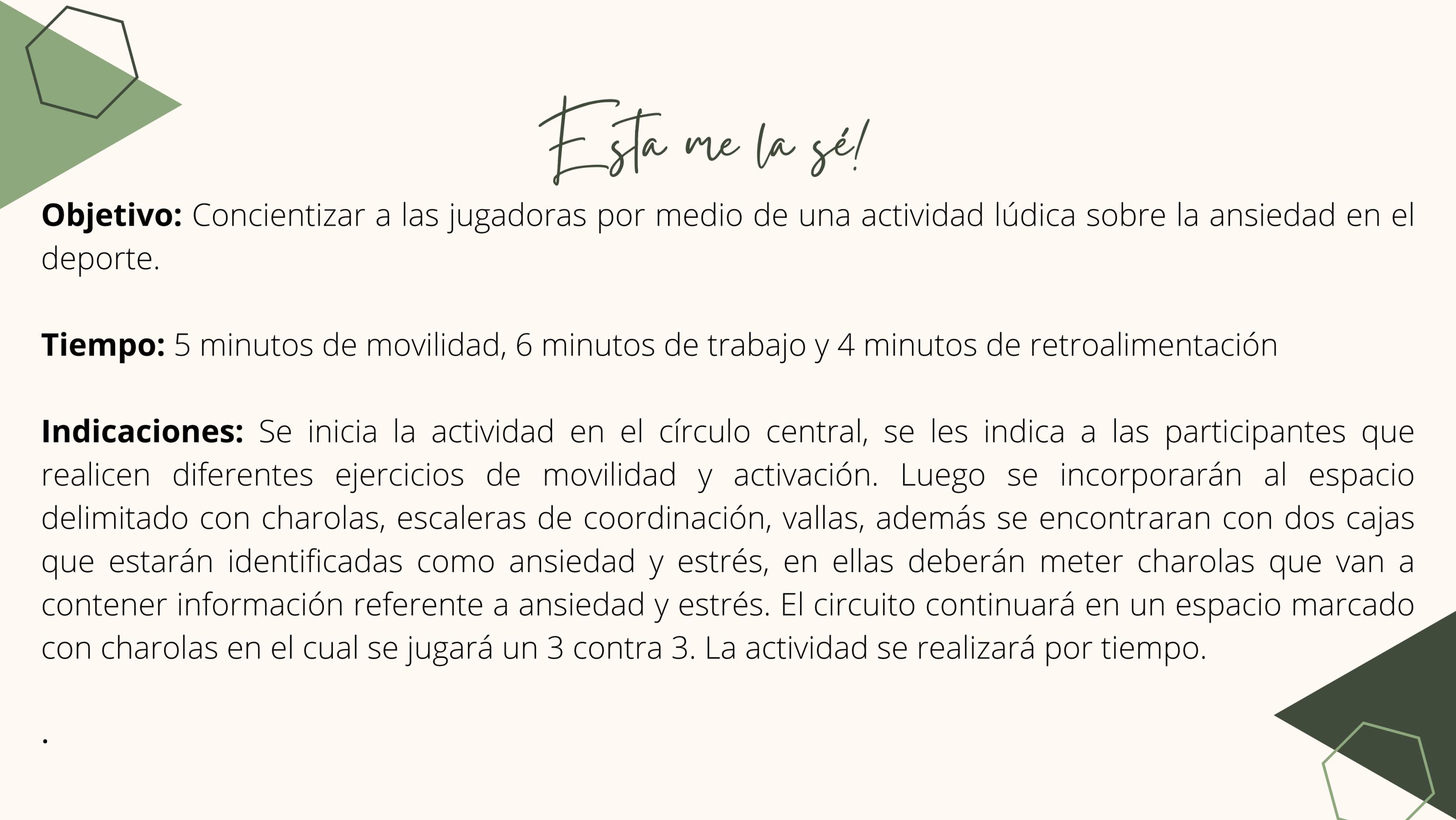


# Esta me la sé!

Se divide el grupo en 2 subgrupos, los cuales deben subdividirse en 2 subgrupos más, colocándose en los espacios "A y B", donde las que inician en "A" realizan un trabajo de coordinación y al completarlo deben de buscar una charola con información, deben analizarla y depositarla en el cajón correspondiente y las que inician en "B" estarían realizando un 3 contra 3. Las participantes van a rotar conforme van llegando después de haber depositado la charola en la caja.

Al final del tiempo, se comentará sobre la información y contabilizar las correctas. Además se les evaluará el nivel de desgaste físico y el nivel de dificultad de la información, por medio, de escala de Borg





# Esta me la sé!

**Objetivo:** Concientizar a las jugadoras por medio de una actividad lúdica sobre la ansiedad en el deporte.

**Tiempo:** 5 minutos de movilidad, 6 minutos de trabajo y 4 minutos de retroalimentación

**Indicaciones:** Se inicia la actividad en el círculo central, se les indica a las participantes que realicen diferentes ejercicios de movilidad y activación. Luego se incorporarán al espacio delimitado con charolas, escaleras de coordinación, vallas, además se encontraran con dos cajas que estarán identificadas como ansiedad y estrés, en ellas deberán meter charolas que van a contener información referente a ansiedad y estrés. El circuito continuará en un espacio marcado con charolas en el cual se jugará un 3 contra 3. La actividad se realizará por tiempo.

*Esta me*

*la sé*

*Información en Charolas*

- Estrategia para controlarla, es lograr aprovechar esa activación
- Estrategia para controlarla, puede ser entender por qué se está produciendo una activación en nuestro pensamiento
- Estrategia para controlarla, puede ser estar acompañada con alguien.
- Su objetivo es “despertar” nuestro cuerpo para una respuesta inmediata ante el acontecimiento, que es importante resaltar que no tiene por qué ser malo

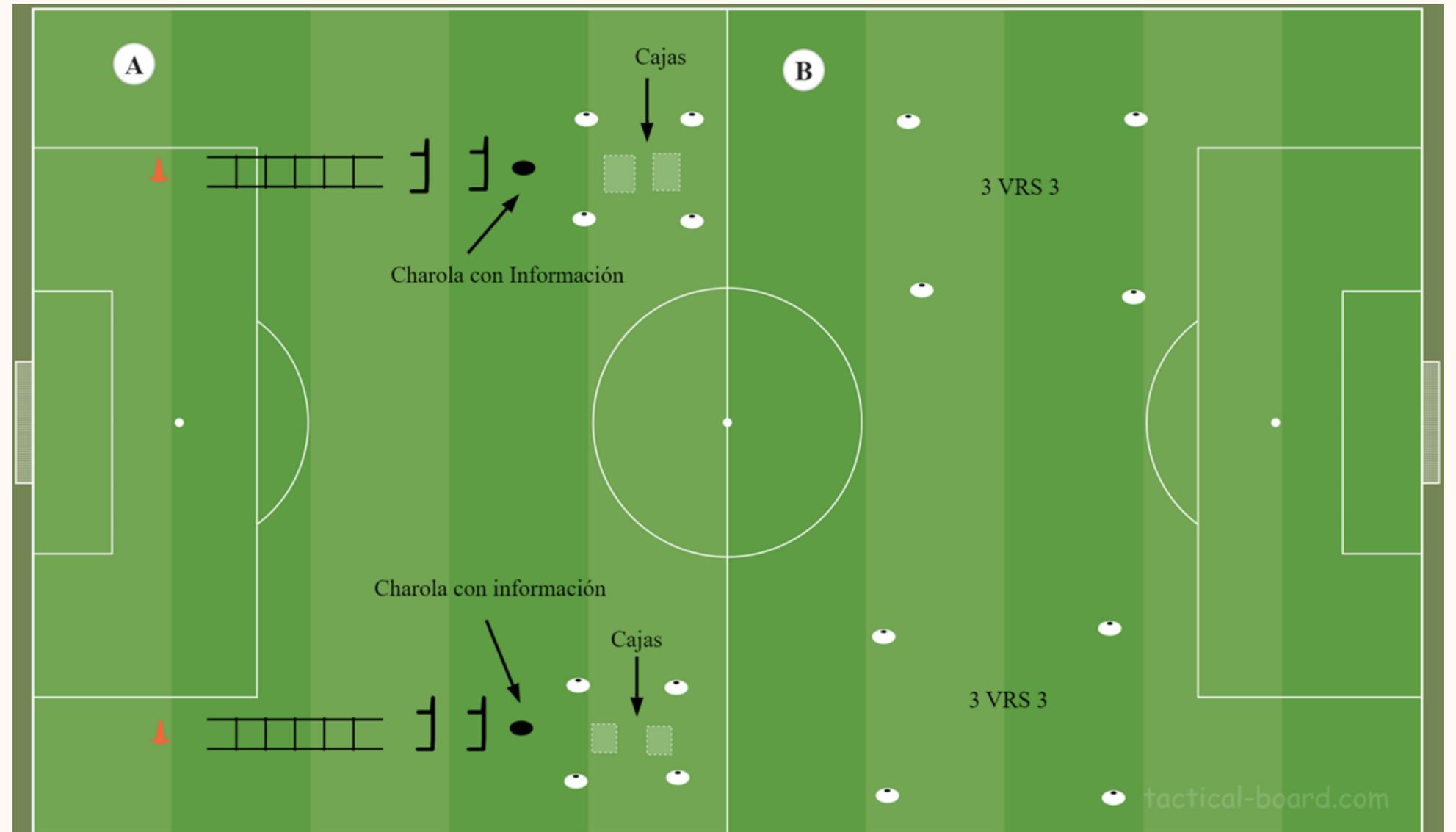
*Esta me*

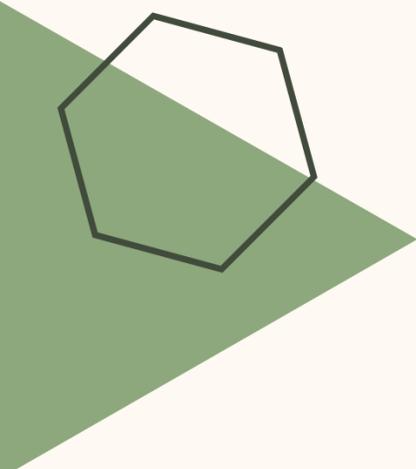
*la sé*

*Información en Charolas*

- Estrategia de manera externa:  
Comprender el por qué de la situación, buscar el origen del problema y combatirlo de raíz
- Estrategia de manera Interna:  
Trabajar la manera en la que le afectan los cambios en el entorno y luego prepararse para el futuro
- Estrategias: controlar mis pensamientos y focalizar la atención
- Estrategias: controlar mis pensamientos y focalizar la atención

Ésta me la sé





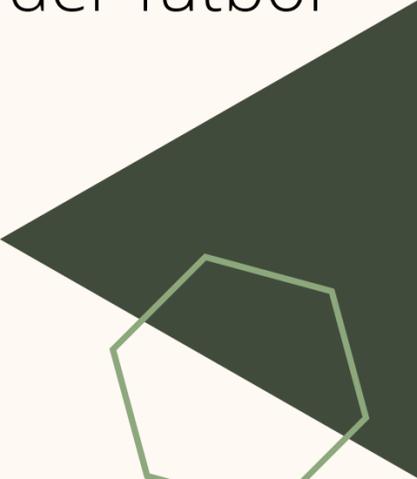
# Piensa, piensa

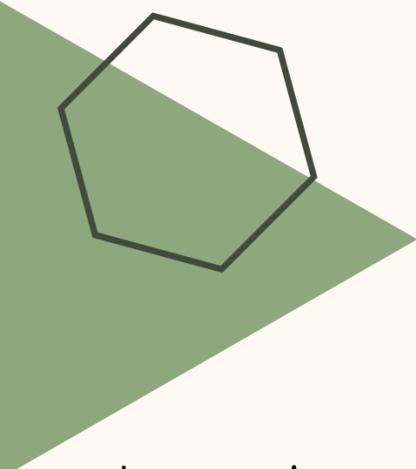
**Objetivo:** Desarrollar estrategias para el manejo del estrés, por medio de actividades recreativas.

**Tiempo:** 15 minutos

**Indicación:** Se inicia dividiendo al grupo en 3 subgrupos, se les entregará un papel con pistas e indicaciones que deben de realizar en conjunto, al finalizar el reto tendrán acceso al siguiente y así sucesivamente.

Para cada pista tendrán un espacio delimitado y creado con charolas, escalera de coordinación y balones. Cada subgrupo debe interpretar la pista e ir a buscar el espacio donde creen que se pueda realizar el reto. Los retos van a consistir en 3 actividades distintas donde se trabajará: coordinación en escalera, desplazamientos laterales y saltos, un juego pre-deportivo del fútbol llamado "Monito o Rondito" y también deben realizar la activación muscular.





# Piensa, piensa

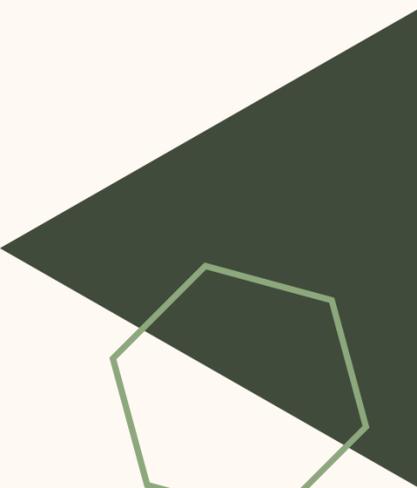
Las pistas deben descifrarse en subgrupos y ejecutar los retos de igual manera. El subgrupo que logre descifrar las pistas y ejecutar los retos en el menor tiempo posible es el ganador. A modo de cierre, se les consultará cuál fue la estrategia para descifrar las pistas.

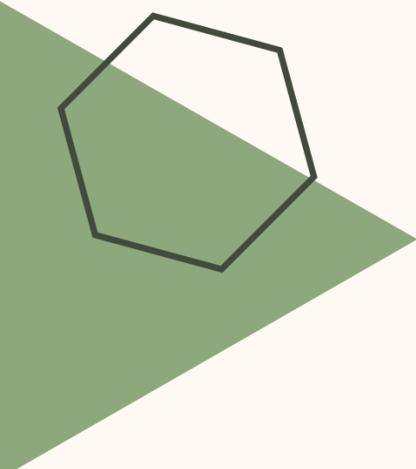
***Pista 1: Movilidad articular***

***Pista 2: Coordinación***

***Pista 3: Propiocepción y desplazamientos***

***Pista 4: "Rondo", todos los grupos se van incorporando***



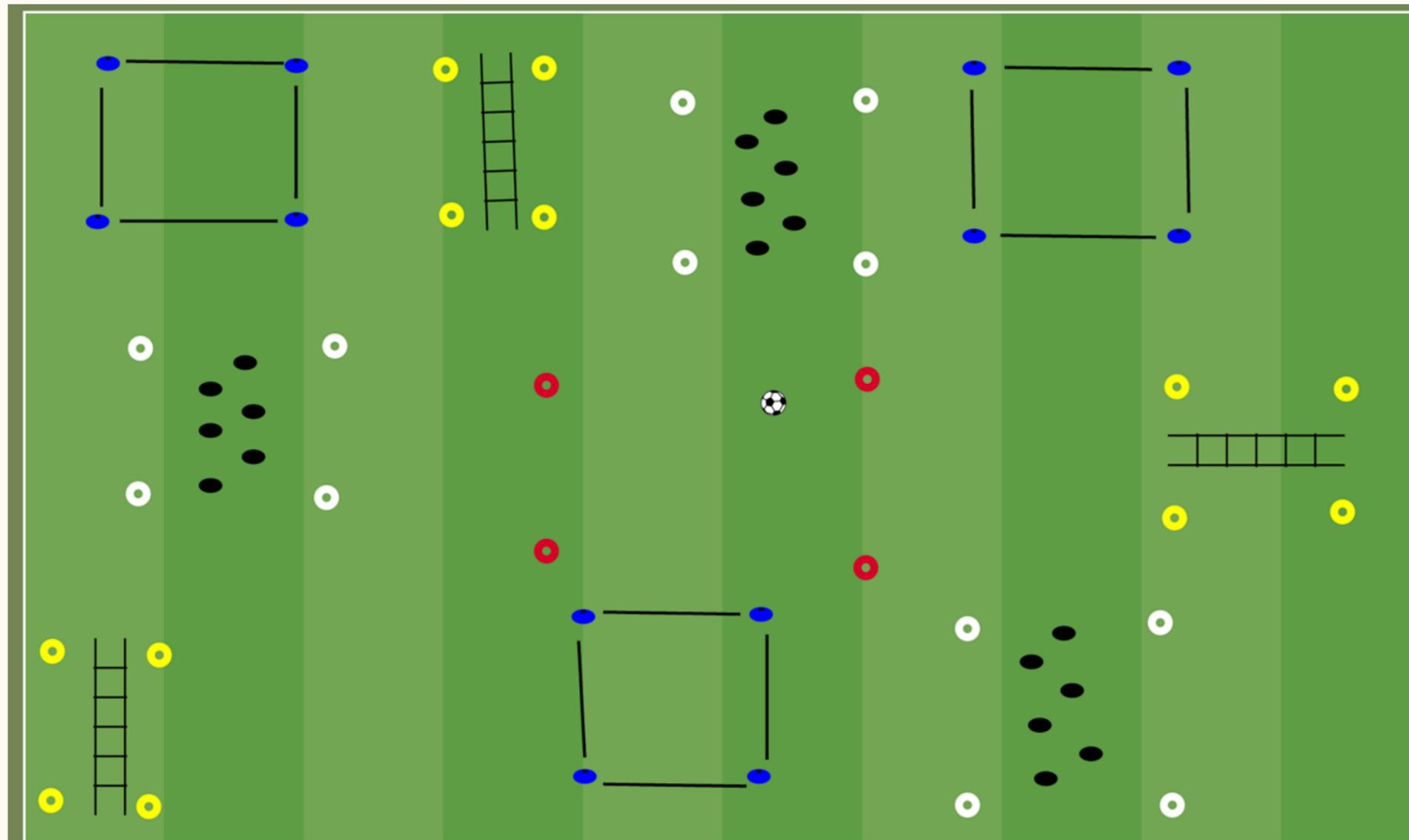


Piensa, piensa

## Pistas

- 1- Ejercicios de preparación muscular con la finalidad de evitar que las articulaciones sufran lesiones (Al menos 5 ejercicios)
  - 2- Control nervioso de los diferentes grupos musculares para sincronizar y realizar una acción en el momento preciso y con un buen control y buen desplazamiento (Al menos 6 ejercicios)
  - 3- Capacidad de detectar el movimiento y la posición de las articulaciones. Permite que se puedan realizar ajustes en el control y ejecución de los movimientos, evitando el riesgo de lesión.
  - 4- Es un juego con balón y tiene un sobrenombre de un animal. (2min)
- 

*Pienza, pienza*



# Referencias Bibliográficas

- Ponseti Verdaguer, F. J., García Más, A., Cantalops Ramón, J., & Vidal Conti, J. (2016). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva (Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions). *Retos*, 2041(31), 193–196. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i31.40325>
- Espeso, C. (5 de mayo del 2020). Estrés en competición. *Psicología del deporte y la Actividad física*. <https://www.copmadrid.org/wp/estres-en-competicion/>
- Roca, E. (2005).
- Ñúñez, A., & Garcia, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: Una revisión sistemática. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 32(2), 172–177. <http://revistaciaf.uclv.edu.cu/index.php/CIAF/article/view/6>
- González Campos, G., Valdivia-Moral, P., Cachón Zagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero-Ramos, O. (2016). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas (Influence of stress control in the sports performance: self-confidence, anxiety and concentration in athletes). *Retos*, 32, 3–6. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i32.50895>
- Estr, E. L., Respuesta, C., Journal, I., Psychology, E., & Badajoz, M. (2006). El Estrés Como Respuesta. 1, 37–48.
- Roca, E. (2005). Técnicas para manejar la ansiedad y la ira. Como Superar El Panico, etapa 1, 192. [http://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas ansiedad.pdf](http://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf)
- Flores Moreno, P. J., Pérez Ruvalcaba, S. L., Ciria Margarita Salazar, C., Manzo Lozano, E. G., López Gutiérrez, C. J., Barajas Pineda, L. T., & Medina Mendoza, E. J. (2017). Fuentes, síntomas y estrategias de afrontamiento al estrés-competitivo en nadadores. *Revista de Psicología Del Deporte*, 26(July), 198–208.