

# 19

Fecha de presentación: marzo, 2022  
Fecha de aceptación: junio, 2022  
Fecha de publicación: septiembre, 2022

## APOYO SOCIAL A ATLETAS

DE GIMNASIA RÍTMICA: ALTERNATIVA DE INTERVENCIÓN PARA LA REINCORPORACIÓN DEPORTIVA POST-COVID-19 EN CIENFUEGOS

**SOCIAL SUPPORT FOR RHYTHMIC GYMNASTICS ATHLETES: INTERVENTION ALTERNATIVE FOR POST-COVID-19 SPORTS REINCORPORATION IN CIENFUEGOS**

Ariadna Martínez Requeiro<sup>1</sup>

E-mail: [amartinezrequeiro@gmail.com](mailto:amartinezrequeiro@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5994-4896>

Isaac Irán Cabrera Ruiz<sup>2</sup>

E-mail: [isaacir@nauta.cu](mailto:isaacir@nauta.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9354-539X>

Angel Joel Méndez López<sup>3</sup>

E-mail: [menanjo@uv.es](mailto:menanjo@uv.es)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6587-580X>

<sup>1</sup>Centro Provincial de Medicina Deportiva de Cienfuegos. Cuba.

<sup>2</sup>Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Santa Clara. Cuba

<sup>3</sup>Universitat de València, España.

### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Martínez Requeiro, A., Cabrera Ruiz, I. I., & Méndez López, A. J., (2022). Apoyo social a atletas de gimnasia rítmica: alternativa de intervención para la reincorporación deportiva post-COVID-19 en Cienfuegos. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(5), 178-197.

### RESUMEN

La investigación propone un programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos para la reincorporación a la práctica deportiva post-COVID-19. El programa propuesto se fundamenta psicosocialmente en 1) lectura de necesidades en términos de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19; 2) apoyo social como recurso de fortalecimiento psicosocial para la reincorporación de las atletas de gimnasia rítmica a la actividad deportiva post-covid-19; y 3) carácter integral, procesual y sistémico del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19. Se organiza estructuralmente en tres proyectos: servicios de salud mental, acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo y apoyo social a la familia. Las principales estrategias que emplea son apoyo social a domicilio, tele-grupos de apoyo social, capacitación, método narrativo, dispositivo grupal y orientación psicológica. Contiene la planificación de la evaluación y monitoreo de la implementación y los resultados.

**Palabras clave:** Programa de apoyo social, atletas de gimnasia rítmica, COVID-19

### ABSTRACT

The research proposes a social support program for rhythmic gymnastics athletes of the School of Sports Initiation of Cienfuegos for the reincorporation to sports practice post-COVID-19. The program is psychosocially based on 1) reading of needs in terms of social support to rhythmic gymnastics athletes for the reincorporation to post-COVID-19 sports activity; 2) social support as a resource of psychosocial strengthening for the reincorporation of rhythmic gymnastics athletes to post-COVID-19 sports activity; and 3) integral, processual and systemic character of the program of social support to rhythmic gymnastics athletes for the reincorporation to post-COVID-19 sports activity. It is structurally organized into three projects: mental health services, psychosocial accompaniment in the sports context and social support to the family. Main strategies are home social support, social support tele-groups, training, narrative method, group device and psychological counseling. It contains the planning of the evaluation and monitoring of the implementation and results.

**Keywords:** Social support program, rhythmic gymnastics athletes, COVID-19.

## INTRODUCCIÓN

La COVID-19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus SARS –CoV-2. El 11 de marzo de 2020 se confirmó en Cuba el primer caso de COVID-19. Al cierre del 21 de enero de 2022 se acumulan en el país un millón 018 mil 604 pacientes diagnosticados y 8 mil 358 fallecidos, para una letalidad de 0,82% v/s 1,63% en el mundo y 1,96% en las Américas (Cuba. MINSAP, 2022).

Durante el 2020 Cienfuegos se caracterizó por ser una de las provincias del país con mayor estabilidad sanitaria. Sin embargo, en el período comprendido entre mayo y septiembre de 2021 la provincia transitó por la situación epidemiológica más compleja desde el inicio de la pandemia. Exhibió cifras de contagio superior a los 2000 pacientes diagnosticados en 24 horas, con un aumento de pacientes graves, en estado crítico y lamentables fallecimientos de todos los grupos etarios.

El panorama exigió fortalecer las medidas sanitarias para frenar la propagación. Se mantuvo el pesquisaje activo para la detección temprana de casos, el uso del nasobuco y la higienización de las manos, el cumplimiento del distanciamiento físico, las cuarentenas para los sospechosos y el aislamiento para los enfermos. Se implementó la restricción de los espacios físicos y temporales para disminuir la movilidad de la población y por tanto las posibilidades de interacción.

En este marco varios autores han dado cuentas de que uno de los sectores afectados es el movimiento deportivo (Montoya, et al., 2020; Schinke, et al., 2020; Martínez, et al., 2021,). Fue necesario suspender y reprogramar entrenamientos, eventos y campeonatos; trasladar y adaptar las actividades deportivas a las condiciones del hogar; y las condiciones de confinamiento impactaron psicológicamente en los atletas, experimentando ansiedad, desmotivación, temores, malestares, disminución del apetito y alteraciones del sueño.

La gimnasia rítmica es un deporte de coordinación y arte competitivo caracterizado por su iniciación y especialización temprana. Consiste en la ejecución de movimientos técnicos y rítmicos que implican el manejo de implementos, del propio cuerpo y la expresividad en combinación con el acompañamiento musical. Su complejidad como disciplina deportiva radica en la cantidad de elementos técnicos de elevada dificultad y las rigurosas exigencias para su consecución (Aydog, et al., 2005; Berdejo, et al., 2013; Sierra, et al., 2020).

Los niños y los adolescentes constituyen un grupo especial sobre el que impacta la COVID-19, por su sensibilidad a los cambios en las rutinas y hábitos de vida (García, et

al., 2021; Olivares, et al., 2021). Específicamente sobre las niñas y adolescentes atletas de gimnasia rítmica, Martínez, Cabrera & Méndez (2021) refieren que vivenciaron la pandemia de COVID-19 como una situación estresante, desde el referente de su definición y consecuencias como hecho negativo extremo, asociado al enfrentamiento y las medidas de protección y a los malestares psicológicos vividos.

Los autores reportaron necesidades, temores, malestares y demandas de ayuda relacionadas con las influencias de la pandemia, las exigencias de la práctica deportiva y la actividad de estudio. El resultado principal de la investigación fue la construcción de un modelo teórico comprensivo que proporciona inteligibilidad en la comprensión de necesidades de apoyo social en la actividad de estudio y la práctica del deporte, apoyo social para la recuperación psicológica y para la reconstrucción del tejido social de vida de las atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Cienfuegos.

En el momento que se escribe este artículo (enero 2022) las atletas transitan por un proceso de reincorporación deportiva en el contexto de la nueva normalidad. Proceso psicosocial que reclama nuevas perspectivas para el acompañamiento deportivo, técnico, médico y psicológico.

En consecuencia nos preguntamos ¿cómo apoyar desde la intervención psicosocial el proceso de reincorporación deportiva de las atletas de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos? El objetivo que se plantea es proponer un programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19.

Se destaca el apoyo social como alternativa de intervención psicosocial que comprende la interrelación de factores psicológicos y sociales, además registra contrastados efectos en el ajuste psicosocial, la salud y el bienestar. Se reconoce como una de las variables que ejerce notable influencia en el contexto deportivo, cuyas fuentes de apoyo fundamentales son los entrenadores, familiares y compañeros de equipo deportivo (Porto, et al., 2021). El apoyo social constituye el conjunto de provisiones instrumentales y/o expresivas, reales, o percibidas, aportadas por la comunidad, las redes sociales, las relaciones íntimas y de confianza. Se pueden producir en situaciones cotidianas o de crisis a lo largo del ciclo vital; y se le confiere tres funciones fundamentales: el apoyo emocional, el apoyo instrumental y el apoyo informacional (García, 2011).

La novedad de la investigación consiste en la propuesta de una alternativa de intervención dirigida a apoyar el

proceso de reincorporación deportiva post-COVID-19 de las atletas de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos, a través de la articulación de acciones de acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo, apoyo social a la familia y mediante servicios de salud mental.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La demanda de ofrecer apoyo social a atletas de gimnasia rítmica surgió de profesionales de la psicología, ante el reconocimiento de la necesidad reincorporación de las atletas a la práctica de gimnasia rítmica deportiva en una nueva normalidad signada por la presencia de COVID-19.

Se partió del estudio de la configuración subjetiva de la experiencia a la COVID-19 y posteriormente se hizo una lectura en los datos de las necesidades de apoyo social para la reincorporación a la práctica deportiva expresadas por las atletas. Para ello se siguió un enfoque cualitativo constructivo interpretativo (Díaz-Gómez, et al., 2017), se aplicó una estrategia por conveniencia para seleccionar a las 12 atletas de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos, quienes dieron el consentimiento verbalmente y cuyos padres ofrecieron el consentimiento informado para participar en el estudio. Para la recogida de la información se elaboró un cuestionario cualitativo y los datos se procesaron con la herramienta Atlas.Ti 9 mediante análisis de tabla cruzada de códigos por documentos y grupos, análisis de coocurrencia de códigos y análisis de centralidad de la información.

A partir de las necesidades construidas, los investigadores nos constituimos en equipo de trabajo para la elaboración de un programa de apoyo social. Fue un proceso marcado por la reflexión, el debate y la toma de decisiones con el empleo de métodos del nivel teórico como el análisis lógico histórico, análisis y la síntesis, la inducción, la deducción y la modelación

Posteriormente el programa se sometió a una evaluación inicial por criterio de expertos, desde un enfoque de investigación evaluativa para su mejora. Se consideró la comprensión de Crespo Borges (2007) sobre los expertos. En esta dirección, se identificó como expertos a aquellos profesionales capaces de ofrecer valoraciones conclusivas sobre el programa, desde sus competencias profesionales. Se establecieron dos ejes, de experticia o idoneidad, en la selección de los participantes, aplicándose una estrategia de homogeneidad. En el primer eje muestral se estableció como criterio la experiencia en procesos de intervención psicosocial. En el segundo eje muestral se estableció como criterio de selección la experiencia en el trabajo con niños y adolescentes atletas.

Se identificaron 7 expertos en el primer eje y 6 en el segundo, a todos se les envió la solicitud de participación, aplicándose una estrategia de conveniencia, de modo que, al aceptar evaluar el programa fueron seleccionados. Finalmente el grupo quedó integrado por 13 evaluadores.

Para la evaluación del programa se aplicó el método Delphi a través del envío del programa y el cuestionario (anexo 1), para buscar respuestas consensuadas de un grupo de expertos. Se concibe desde una perspectiva cualitativa para someter el diseño a mejoras antes de su implementación.

Siguiendo a Gambara & Vargas (2007) se definieron como criterios de evaluación la suficiencia y la adecuación teóricas. La suficiencia alude a conocer si teóricamente los recursos (humanos, materiales y técnicos) aplicados para implantar el conjunto de acciones estructuradas son potencialmente convenientes para los fines que se pretende conseguir. En este caso se evaluó la suficiencia técnica del programa. Por su parte la adecuación abre el análisis a las modificaciones necesarias para el logro de la finalidad de la intervención.

Los criterios se aplicaron al contenido del programa como dimensión evaluativa que se orienta a la identificación de insuficiencias en el diseño. Los aspectos a evaluar fueron los fundamentos, los aspectos organizativos (objetivos del programa y su coherencia con las sesiones de trabajo y objetivos, organización y recursos técnicos de las sesiones) y la evaluabilidad del programa.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Necesidades de apoyo social para la reincorporación a la práctica deportiva de atletas de gimnasia rítmica

El estudio empírico dio paso a la construcción de 3 necesidades de apoyo social (Martínez, et al., 2021). El apoyo a la actividad de estudio y práctica del deporte constituye la necesidad central que emergió en el proceso investigativo. Vinculado a ella se identificaron necesidades de apoyo para la recuperación psicológica y la reconstrucción del tejido social, de modo que sus contenidos se expresaron en relación a la práctica del deporte o el estudio.

La práctica de la gimnasia constituye el sentido subjetivo central en la configuración de la necesidad de apoyo que contiene deseos relacionados a entrenar, prepararse y obtener resultados. Está vinculado con la preocupación por el rendimiento deportivo y los malestares vividos por la afectación al estudio y la práctica del deporte, que expresa problemáticas para las atletas relacionadas con la actividad deportiva y contiene la evaluación del período pandémico como acontecimiento desfavorable, todo lo

cual se expresa en la producción de expectativas de ayuda. También emergieron expectativas de ayuda a través de las demandas de acompañamiento con respecto a los contenidos y métodos de entrenamientos que realizan a los entrenadores, la familia y el psicólogo, desde sus diversos roles en la convergencia de la preparación deportiva. Necesitan apoyo en la reincorporación con respecto a la comprensión de su actual forma deportiva, sobre todo en superarla, lo cual se reitera con respecto a los exámenes en el ámbito de la escuela. En esta lógica se configura en las atletas insatisfacciones a través de la preocupación por los resultados docentes y malestares por no asistir a la escuela.

El elemento central de la necesidad de apoyo para la recuperación psicológica son las necesidades y malestares vividos, con énfasis en las situaciones de estrés que deviene en problema, en tanto, constituye temor que debe ser superado. Asimismo, los significados construidos en torno a la pandemia, sus consecuencias y el enfrentamiento y las medidas de protección exigidas se comparten por las atletas generando expectativas de ayuda, elaboradas desde la necesidad de apoyo para el desarrollo de cualidades personales y el afrontamiento de malestares. Configuran también esta necesidad las afectaciones a la salud y la evitación del contagio como evaluación de hechos significativos, los que son enfrentados subjetivamente por aspectos resilientes que emergen de las experiencias positivas vivenciadas durante la pandemia, vinculadas esencialmente al disfrute de la convivencia familiar y el apoyo que provee la familia como una de las principales fuentes de apoyo social. Las atletas necesitan ayuda para resignificar la COVID-19, reevaluar los hechos significativos, reconocer los factores resilientes (potencialidades individuales y de las redes de apoyo social), desarrollar cualidades personales, superar los temores y afrontar los malestares.

La necesidad de apoyo para la reconstrucción del tejido social tiene en el aspecto resiliente su elemento central definido por el disfrute de la convivencia familiar. Integra los problemas definidos por la afectación de las relaciones interpersonales que está asociado con los sentidos subjetivos búsqueda de relaciones de amistad y proyectos y metas. Este último se asocia a la toma de decisiones y desde la lógica de las carencias, constituyen sentidos que configuran la unidad subjetiva construida como necesidades. Es una necesidad que se produce también desde la experiencia de evaluar el tiempo de la pandemia como afectación al tiempo libre individual, a la vivencia de malestares en las relaciones familiares e interpersonales. Asimismo, emergieron necesidades de respeto a la individualidad y de apoyo, vinculadas a las relaciones

interpersonales, la búsqueda de amistad y los proyectos y metas personales

### [Programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva en tiempos de COVID-19](#)

#### Fundamentos psicosociales del programa

1) Fundamento lectura de necesidades en términos de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación deportiva.

El programa de apoyo social responde al diagnóstico de las necesidades de niños y adolescentes atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos. El análisis de las necesidades permitió la contextualización y la coherencia de los contenidos del programa con las problemáticas que enfrentan las atletas para la reincorporación a la actividad deportiva. La lectura se realiza a partir de la relación establecida entre la necesidad, su contenido, los recursos de apoyo requeridos y las fuentes de apoyo identificadas.

La lectura de la configuración subjetiva de la experiencia a la COVID-19 de las atletas de gimnasia rítmica, en términos de necesidades de apoyo social, constituyó el punto de partida para la derivación de los ejes de intervención que se proponen. Los proyectos que componen el programa responden a las necesidades de apoyo social identificadas:

- Apoyo social en la actividad de estudio y la práctica deportiva
- Apoyo social para la recuperación psicológica
- Apoyo social para la reconstrucción del tejido social de vida

2) Fundamento apoyo social como recurso de fortalecimiento psicosocial para la reincorporación de las atletas de gimnasia rítmica a la actividad deportiva.

Los modelos explicativos del apoyo social se basan en el vínculo que se establece entre los individuos y sus redes sociales, que presentan una relación, en mayor o menor medida, íntima y de confianza, y se convierten en fuentes de apoyo social. El apoyo social cumple tres funciones fundamentales emocional, instrumental/tangible, e informacional y está determinado por las características personalógicas de los sujetos y las particularidades de la situación específica que experimentan.

En ese sentido se destaca el apoyo social como recurso de fortalecimiento psicosocial en el contexto de la

reincorporación deportiva post-COVID-19, basados en los planteamientos siguientes:

- En situaciones de desastres el bienestar se vincula a la existencia de una red social, con la cual uno puede compartir y enfrentar mejor el hecho traumático, bajo la premisa de percibir que esa red realmente funciona y sirve de apoyo (Martín Beristain, 2000).
- Los atletas tienen más probabilidades de alcanzar resultados satisfactorios en su carrera deportiva si reciben apoyo, si cuentan con el respaldo de sus familias, entrenadores y compañeros de equipo, que estimulan su autonomía y les ayudan a desarrollarse personal y moralmente (Porto et al. 2021).

Su utilización como recurso para el fortalecimiento psicossocial se posiciona en cinco principios (significatividad, funcionalidad, utilidad, globalidad y culturalidad), sistematizados por Pérez-Martínez (2019). De ese modo, las provisiones de apoyo se orientan a la producción de sentidos significativos en la interacción social. Permiten la deconstrucción de sentidos que median desfavorablemente en la reinserción social facilitando el desarrollo socio-afectivo de los sujetos. Propician la motivación para la participación autónoma, dinámica y creativa de los sujetos en su propio proceso de reinserción social. Facilitan la organización holística de contenidos, procedimientos y experiencias diversas que favorecen la reconstrucción del tejido social y la recuperación psicológica mediante la asimilación, comprensión y adaptación de la realidad. Además, poseen un carácter socializador y constituyen un ejercicio de preparación para la vida, desde la comprensión, la aceptación, el respeto y la transformación.

3) Fundamento carácter integral, procesual y sistémico del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva.

La reincorporación a la práctica de gimnasia rítmica se concibe como un proceso psicossocial que demanda la articulación de los diversos componentes del sistema social de las atletas, con el objetivo de propiciarles apoyo. Significa que el apoyo social a las gimnastas requiere de su accionar como sujetos que necesitan apoyo, desde su individualidad, pero también, de aquellas personas que

influyen en su desempeño deportivo, que forman parte de su tejido social.

En el desempeño de niños y adolescentes atletas, los padres juegan un papel fundamental, al igual que los entrenadores y los compañeros de equipo. Cada uno desde sus roles resultan piezas importantes del accionar deportivo. Constituyen sistemas integrados, que situados en distintos niveles se influyen recursivamente.

En correspondencia, la actuación se estructura en tres espacios fundamentales: 1) individual: dirigida a promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte, 2) familiar: orientada a fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica para la reincorporación a la actividad deportiva, y 3) deportivo: encaminado a acompañar psicossocialmente el proceso de reincorporación deportiva de las atletas en el contexto de la práctica de gimnasia rítmica.

Organización estructural del programa de apoyo social a las atletas de gimnasia rítmica en la reincorporación a la práctica deportiva

El programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva post-COVID-19 está organizado estructuralmente en tres proyectos, uno dirigido a la familia, que emplea como estrategia el apoyo social a domicilio y el tele-grupo de apoyo social; un segundo proyecto dirigido al contexto deportivo, que utiliza como estrategias el método narrativo, el dispositivo grupal y la capacitación; y el proyecto servicios de salud mental que utiliza principalmente la orientación psicológica como estrategia de intervención.

Los proyectos pueden realizarse de forma independiente, pues se espera que la incidencia en un contexto determinado genere beneficios en el resto de los escenarios. Lograr los efectos deseados requiere una implementación integral, coherente y articulada.

La figura 1 representa los componentes estructurales del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19.

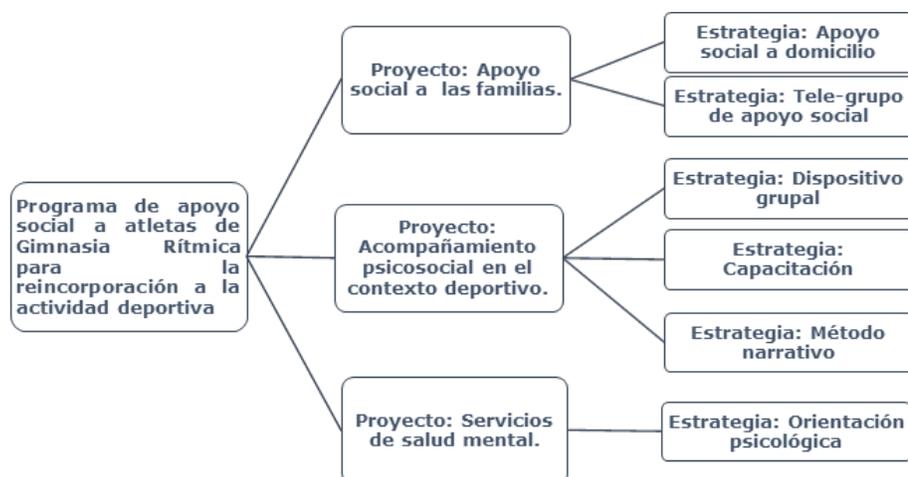


Figura 1. componentes estructurales del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva. Elaboración de los autores, 2021.

El programa tiene como objetivo general apoyar desde la intervención psicosocial el proceso de reincorporación a la actividad deportiva de atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia de Cienfuegos.

Para lograrlo propone los siguientes objetivos específicos:

- Fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica para la reincorporación a la actividad deportiva.
- Acompañar psicosocialmente la reincorporación de las atletas en el contexto de la práctica de la gimnasia rítmica.
- Promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte.

Se enmarca en los límites siguientes:

- De espacio: el programa de apoyo social es concebido para desarrollarse en el espacio virtual mediante las TICs (whatsapp, correo electrónico, consultas vía telefónica) y de modo presencial mediante visitas a domicilio, a las áreas deportivas y en el Departamento de Psicología del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Cienfuegos.
- De tiempo: las estrategias son susceptibles a desarrollarse mientras se mantengan vigentes las medidas de prevención y control de la COVID-19; y durante el proceso de reincorporación a la actividad deportiva.

Pretende beneficiar: directamente a niños y adolescentes atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia de Cienfuegos, e indirectamente a los familiares y entrenadores de dichos atletas.

Para la implementación del programa se requieren los siguientes recursos:

- Materiales: Acceso a tecnologías de la información y comunicaciones, redes sociales como whatsapp, vías de comunicación como correo electrónico, teléfonos fijos y/o celular. Se necesita un local con condiciones para cumplir las mediadas de distanciamiento físico, ventilado y con adecuada iluminación, manual del programa de apoyo social, laptop, hojas blancas, lápices, colores.
- Humanos: entrenadores, familiares, atletas y psicólogo deportivo.

Los proyectos se estructuran por actividades y tareas, que están conformadas por técnicas de presentación y cierre, animación grupal, análisis y reflexión, contenido temático, integración grupal, evaluación y recuperación. Las actividades y sus metodologías de implementación se describen en los anexos correspondientes a cada proyecto.

### Proyecto apoyo social a las familias (Anexo # 2)

Reconoce el impacto negativo de los estresores psicosociales y el aislamiento social y la importancia que la interrelación entre la persona y su sistema de apoyo, tiene en el desarrollo humano. Parten del supuesto de que la provisión de apoyo a las familias ayudará a reducir el estrés, a incrementar su capacidad para enfrentarse a las situaciones estresantes y a mejorar las prácticas educativas, permitiendo el desarrollo de los niños y adolescentes de forma positiva

El objetivo general del proyecto es fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica en la reincorporación deportiva.

Para darle cumplimiento se establecen los siguientes objetivos específicos:

- Orientar acciones de apoyo al estudio y el entrenamiento deportivo.
- Fortalecer vínculos socio-afectivos en el grupo familiar.
- Informar a las familias para la comprensión y el manejo de la etapa del desarrollo por la que transitan las atletas de gimnasia rítmica.
- Orientar a las familias para el manejo del estrés psicosocial en el grupo familiar.

Participantes: atletas, familiares, entrenadores, psicólogo deportivo.

Recursos: local con condiciones para mantener el distanciamiento / 1:30 horas/laptop, papel, lápiz.

Frecuencia: las visitas al hogar se realizarán una vez cada 15 días.

Para lograrlo se emplea la estrategia **apoyo social a domicilio** teniendo en cuenta que la infancia es una etapa fundamental para el adecuado desarrollo de los niños y adolescentes, que la familia cumple funciones esenciales en el desarrollo infantil y donde los padres suelen ser los principales mediadores. Por tanto, se pretende orientar a los padres para ayudar a sus hijos, y las visitas al hogar son una opción viable para acercar los servicios las familias considerando las necesidades psicosociales de las atletas y el contexto de vulnerabilidad actual. Permiten conocer el entorno de convivencia familiar, comprender mejor sus necesidades y ajustar los servicios que se brindan.

La estrategia **tele-grupo de apoyo social** que se caracteriza por el empleo de las redes sociales como opción viable que posibilita su funcionamiento en condiciones

diversas. Se trata de un espacio virtual que no demanda la movilización de las personas, y permite la generación del grupo y la participación activa de sus miembros. Consiste en la formación de un grupo para que los padres de las atletas compartan sus experiencias, aprenda unos de otros, que se proporcionen y reciban apoyo mutuamente. El rol del profesional es de facilitador, no de experto. Su funcionalidad como grupo de apoyo social consiste en que la percepción del problema es común. Este tipo de grupos tiene objetivos definidos y una serie de normas cuyo cumplimiento debe permitir alcanzar los objetivos. Se distingue por un mayor grado de formalización que otros sistemas informales, pero son más flexibles que los sistemas profesionales.

### Proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo (Anexo # 3)

Se fundamenta en que el desarrollo de potencialidades y la capacitación de los atletas depende en gran medida de cómo los entrenadores ejerzan su rol. El liderazgo y el estilo de comunicación del entrenador facilitan los procesos motivacionales de los deportistas. Los entrenadores suelen brindar apoyo a los atletas, principalmente, mediante su respaldo emocional e informativo. El apoyo emocional positivo (ambiente motivador, confianza y respeto) influye directamente en la implicación de los atletas en la actividad, mientras que el apoyo informativo (feedback, orientación y consejos), tiende a generar formas efectivas de motivación (Porto et al., 2021).

De forma global el proyecto se relaciona con la apertura de espacios de expresión y reconocimiento del impacto psicosocial que la COVID-19 ocasiona en el equipo de gimnasia rítmica, a través de los cuales, se brindan elementos de apoyo emocional, instrumental e informacional para disminuir el sufrimiento, propiciando la reconstrucción de los lazos sociales y apuntando al desarrollo de las potencialidades individuales y grupales. Parte del reconocimiento de la autonomía, considerando que son las atletas quienes, con la ayuda del programa, generan un proceso de recuperación.

El objetivo general es acompañar psicosocialmente la reincorporación de las atletas en el contexto de la práctica de la gimnasia rítmica.

#### Objetivos específicos

- Reconstruir la historia social del equipo de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos.
- Promover la comprensión de la forma deportiva actual y del estado psicológico del deportista.

- Favorecer un afrontamiento psicológico resiliente y efectivo ante los malestares psicológicos vividos durante la pandemia.
- Capacitar a los entrenadores para el manejo del ajuste psicosocial del equipo en el proceso de reincorporación a la práctica deportiva.
- Fortalecer las relaciones interpersonales entre las atletas de gimnasia rítmica.

Participantes: Atletas y entrenadores de gimnasia rítmica, psicólogo deportivo.

Recursos: Local con condiciones para cumplir con las medidas epidemiológicas, papeles, lápices, televisor, computador, manual del programa.

Frecuencia: las actividades de grupo se realizarán una vez por semana. Los talleres de capacitación a entrenadores se realizarán cada 15 días.

Para dar cumplimiento a los objetivos se emplean tres estrategias de intervención. La estrategia **dispositivo grupal** que supone la concepción del grupo como un lugar de mediación, un espacio de construcción y desarrollo de la subjetividad, de transformaciones individuales, y por lo tanto como un espacio psicológico, socializador, en el cual cada individuo devuelve, de forma particular, la influencia social que recibe. La solidaridad de un grupo proporciona protección y disuelve los sentimientos de aislamiento y estigma. Su contribución al apoyo social consiste en validar, reconocer, entender, y darle significado a la experiencia vivida. Compartir el hecho, verlo como un problema colectivo, mejora la imagen deteriorada de uno mismo y puede tener efectos positivos para las atletas (Martín Beristain, 2000; Yáñez, 2007).

La estrategia **método narrativo** (Castillo et al. 2012) se reconoce como una técnica utilizada principalmente con un enfoque terapéutico. Es útil para el trabajo con los niños en tanto permite el acercamiento a sus problemas y conflictos propiciando la externalización del problema. Al percibirlo como algo separado, el niño, no ve afectada su propia identidad, e incentiva un desarrollo emocional y personal adecuado y positivo. Los niños pueden resolver sus problemas por sí mismos y de una manera lúdica y gratificante que repercutirá en su desarrollo integral.

Conlleva lograr un efecto liberador y para ello debe estructurarse una secuencia de indicadores que guíen la narrativa, permitiendo la aceptación del sufrimiento, el reconocimiento de las limitaciones que el problema impone, y la producción de mayor externalización. Las conversaciones narrativas contribuyen al refortalecimiento y el redesarrollo del lenguaje interno de la vida, lo cual

permite hacer nuevas conexiones con lo que se valora. Es un proceso en el cual los niños cuentan su experiencia y se asume con competencias, capacidades y valores que les permitirá reducir la influencia del problema en sus vidas. Se puede emplear de forma individual y grupal.

La estrategia **capacitación** (Lanza Reyes, et al.2019) constituye una educación dirigida a desarrollar y perfeccionar al entrenador para su crecimiento profesional, dotándole de conocimientos y habilidades, que le permitan enfrentar de forma exitosa el encargo social asignado. Además, resulta indispensable para que el atleta logre el estado óptimo de forma deportiva.

Las acciones de capacitación están relacionadas con el proceso de reincorporación a la práctica deportiva de las atletas de gimnasia rítmica y con los conocimientos, habilidades y actitudes que deben poseer los entrenadores para propiciar un clima motivacional favorable y gestionar satisfactoriamente el proceso de reincorporación deportiva. Se concibe como un proceso planificado, continuo, permanente, flexible y dinámico que permite adquirir conocimientos y habilidades a corto plazo, sobre la base de una estrecha relación entre la teoría y la práctica.

#### Proyecto servicios de Salud Mental (Anexo # 4)

Se basa en que las personas que han pasado por experiencias traumáticas, como un desastre, experimentan el dolor de la desintegración del tejido social y un proyecto de vida común, que configura su identidad y el sentido de su cotidianidad. Además, los DSM-III, DSM-IV y DSM-V han inscrito los desastres naturales dentro de los acontecimientos traumáticos que pueden originar un trastorno por estrés postraumático que, se concreta en síntomas de re-experimentación; en síntomas de evitación y en síntomas de activación (Yáñez, 2007).

En ese sentido disponer de espacios de confianza para compartir emociones, problemas o dificultades, escuchar su opinión, o simplemente tener la sensación de ser escuchados y aceptados como personas, ha demostrado tener un fuerte impacto tanto en la autoestima como en la capacidad de la persona para afrontar adecuadamente situaciones difíciles y estresantes (Martín, 2000).

El objetivo general del proyecto es promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte

#### Objetivos específicos

- Apoyar el proceso de recuperación psicológica de las atletas.

- Potenciar habilidades psicosociales para el afrontamiento de los malestares psicológicos.

Participantes: atletas de gimnasia rítmica.

Recursos: consulta de psicología en CEPROMEDE / 1 hora / papel y lápiz.

Frecuencia: se define según la problemática y las particularidades del caso que solicita el servicio.

Para ello se emplea la estrategia **orientación psicológica** (Colectivo de autores, 2021), que actúa desde los conocimientos de la psicología para brindar ayuda profesional aprovechando todas las inclinaciones sociales, técnicas y conceptuales de la disciplina. Es una acción preventiva, profiláctica, que se aplica a personas que se encuentran ante una tarea determinada, como la reincorporación de niñas y adolescentes atletas a la práctica deportiva post-COVID-19, cuya respuesta puede verse afectada, ya sea por el trauma que genera ansiedad y otros síntomas molestos, o por la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas propias del contexto.

Responde a las demandas de atención psicológica de las atletas y avanza en dirección a gestar un estilo de afrontamiento efectivo, que permita el manejo resiliente de las reacciones psicológicas ante la pandemia, que aplaque el malestar psicológico, y favorezca la emergencia de comportamientos promotores de bienestar. Es decir, brindar apoyo y contención, prevenir dificultades adaptativas y favorecer nuevos aprendizajes.

Evaluación y monitoreo de la implementación y resultados del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva

La evaluación del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva se concibe en dos momentos, durante su implementación y al finalizar. En la Tabla 1 se presentan las dimensiones e indicadores que se aplicarán.

Tabla 1. Dimensiones e indicadores para el monitoreo y evaluación de la implementación y los resultados del programa

Momento	Dimensiones	Indicadores
Evaluación procesual (Implementación)	Logros con respecto a los objetivos	Cumplimiento de los proyectos
	Innovación	Problemáticas y alternativas de mejoras
Evaluación final (Resultados)	Logros con respecto a los objetivos	Perfeccionamiento de la organización del programa
	Innovación	Posibilidades de aplicación del programa a atletas de otros deportes

Para la evaluación de los logros con respecto a los objetivos y los requerimientos de innovación se evaluarán los siguientes aspectos:

- Reconfiguración de las necesidades de apoyo en la actividad de estudio y práctica del deporte a partir de las expectativas, problemas, temores, insatisfacciones y carencias en torno al estudio y el deporte.
- Reconfiguración de las necesidades de apoyo para la recuperación psicológica a través de expectativas, problemas, temores, insatisfacciones y carencias en torno a la salud psicológica
- Reconfiguración de las necesidades de apoyo para la reconstrucción del tejido social de vida de las atletas a partir de los problemas, carencias, insatisfacciones, expectativas y factores resilientes asociados a necesidades, malestares, evaluación de hechos significativos y la ayuda requerida en el desarrollo de cualidades personales y el afrontamiento de malestares

El programa fue sometido a una evaluación inicial por criterio de expertos. Los trece expertos respondieron y entregaron el cuestionario en el tiempo requerido por los plazos de la investigación el cual tuvo lugar entre los meses de julio y octubre. El gráfico 1 muestra los resultados de la evaluación inicial del programa.

### Evaluación del programa por expertos



Figura 1. Evaluación por los expertos del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva. Fuente: Elaboración de los autores 2021

Con respecto a los fundamentos psicosociales los expertos coincidieron en la coherencia y contenido teórico relacionado a los fines del programa. La sugerencia de mejora estuvo dirigida a la necesidad de su organización en fundamentos específicos según el aspecto teórico que propone para sustentar el accionar del programa. La mejora se concretó en el agrupamiento de los contenidos en torno a tres fundamentos: 1) lectura de las necesidades en términos de apoyo social, 2) el apoyo social como recurso de fortalecimiento psicosocial para la reincorporación deportiva, y 3) el carácter integral, procesual y sistémico del programa de apoyo social.

Con respecto a la organización del programa se analizó que los objetivos no estaban en función de los beneficiarios ni contenían la intención de los proyectos, lo cual se hacía más evidente en su derivación como objetivos específicos. De esta manera, fue necesario reformular los objetivos del programa (tabla 2) y los de cada proyecto. La mejora introducida consistió en proponer un objetivo por proyecto en correspondencia con los objetivos específicos del programa. Cada objetivo específico del programa se concreta en proyectos que permiten darle cumplimiento.

Tabla 2. Reformulación de objetivos del programa

Programa original	Aspectos	Mejoras introducidas
Promover el apoyo social a atletas de gimnasia rítmica durante el proceso de reincorporación a la práctica deportiva.	Objetivo general	Apoyar desde la intervención psicosocial el proceso de reincorporación a la práctica deportiva de atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos.
Desarrollar formas de apoyo social en la actividad de estudio y la actividad deportiva de atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos.	Objetivos específicos	Fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica para la reincorporación a la actividad deportiva.
Formar competencias sociales y personales para la recuperación psicológica de atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos.		Acompañar psicosocialmente el proceso de reincorporación deportiva de las atletas en el contexto de la práctica de gimnasia rítmica.
Facilitar la reconstrucción del tejido social de vida de las atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos.		Promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte.

En la presentación formal de las sesiones las sugerencias estuvieron vinculados con aspectos de redacción de 2 objetivos y de homogeneizar el apartado metodológico que, en 3 sesiones, se utilizó el término descripción metodológica en sustitución de metodología de implementación.

Con respecto a la evaluabilidad del programa se incluyeron dos dimensiones 1) logros de los objetivos e 2) innovación para la evaluación procesual y final, como momentos concebidos. A la evaluación procesual se le definieron como indicadores el cumplimiento de los proyectos y la identificación de problemáticas y alternativas de mejoras. Del mismo modo para la evaluación final del programa se definieron como indicadores perfeccionamiento de la organización del programa y posibilidades de aplicación del programa a otros deportes.

Realizada la evaluación inicial del diseño e introducidas las mejoras, se presenta un programa de apoyo social que deviene como una alternativa de intervención psicosocial, para la reincorporación deportiva post-COVID-19 de las atletas de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos, a través de la articulación de acciones de acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo, el apoyo social en el contexto familiar y mediante servicios de salud mental.

## CONCLUSIONES

El programa de apoyo social está organizado estructuralmente en tres proyectos que contienen diferentes estrategias de intervención que se articulan en espacios de configuración del sistema social de las atletas de gimnasia rítmica. El proyecto apoyo social a la familia emplea dos estrategias complementarias, las visitas al hogar y los grupos de apoyo social virtual; el proyecto acompañamiento en el contexto deportivo utiliza el grupo como dispositivo, emplea el método narrativo y la formación/capacitación de entrenadores; el proyecto servicios de salud mental emplea como principal estrategia la orientación psicológica, dirigido específicamente a la atención individualizada de los atletas que necesiten y/o soliciten dicho servicio.

Es un programa que contiene actividades y tareas coherentes y articuladas entre sí. Se concibe una implementación integral, preferiblemente simultánea entre proyectos, de forma que permitan una acción complementaria entre ellos. Aunque se prevé que cualquier acción en los escenarios previstos, de forma independiente, influya recursivamente en los otros contextos.

La evaluación inicial posibilitó su mejora a partir del esclarecimiento de los fundamentos psicosociales, delimitados en apartados independientes según el aspecto teórico que se propone para sustentar el accionar del programa. Además, permitió el establecimiento de una articulación lógica y coherente entre los objetivos específicos y los proyectos psicosociales que estructuran el programa, lo que hizo corresponder un proyecto con cada objetivo específico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aydog, S. T., Özçakar, L., Tetik, O., Demirel, H. A., Haşçelik, Z., & Doral, M. N. (2005). Relation between foot arch index and ankle strength in elite gymnasts: a preliminary study. *British Journal of Sports Medicine*, 39(3).

Berdejo-del-Fresno, D., Lara Sánchez, A., Martínez-López, E., Cachón Zagalaz, J., & Diéguez, L. (2013). Alteraciones de la huella plantar en función de la actividad física realizada. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13(49), 19-39.

Castillo Ledo, I., Ledo González, I., & del Pino Calzada, Y. (2012). Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de Salud Mental*, X(42), 59-66.

Colectivo de autores. (2021). *Servicio de orientación psicológica a distancia. Teoría y práctica de los PsicoGrupos en WhatsApp. Una experiencia durante la pandemia de la COVID-19*. Centro de Estudios Demográficos (CEDEM), Universidad de La Habana.

Crespo Borges, T. (2007). *Respuestas a 16 preguntas sobre el empleo de expertos en la investigación pedagógica*. San Marcos.

Cuba. MINSAP. (2022). *Parte de cierre del día 21 de enero a las 12 de la noche*. MINSAP: <https://salud.msp.gob.cu/parte-de-cierre-del-dia-21-de-enero-a-las-12-de-la-noche-2/>

Díaz-Gómez, A.; González-Rey, F. & Arias-Cardona, A.M (2017). Pensar el método en los procesos de investigación en subjetividad. *Revista CES Psicología*, 10(1), 129-145.

Gambara, H., & Vargas Trujillo, E. (2007). Evaluación de programas de intervención psicosocial. En A. Blanco, & J. Rodríguez Marín, *Intervención Psicosocial*. (pp.405- 456) PEARSON EDUCACIÓN,S.A.

García, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En J. F. I. Fernández, *Psicología de la intervención comunitaria*. (pp.129-167) Desclée De Brower.

García-Morey, A., Castellanos Cabrera, R., Alvarez Cruz, J., & Pérez Quintana, D. (2021). *Aislamiento físico en los hogares a causa de la COVID-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos*. UNICEF.

Lanza Reyes, Y. Y., Ramos Quián, Y., Machuat Santana, G., & Domínguez García, J. (2019). Programa de capacitación no formal para la preparación de entrenadores de fútbol de la liga de tercera división en Danlí, Honduras. *Revista de ciencia y tecnología en la cultura física*, 14(1), 71-80 .

Martín Beristain, C. (2000). *Apoyo Psicosocial en Catástrofes Colectivas*. Asociación Venezolana de Psicología Social y Comisión de Estudios de Postgrado. Universidad Central de Venezuela.

- Martínez Requero, A., Cabrera Ruiz, I. I., & Méndez López, Á. J. (2021). Pensando sin Covid, con Covid: necesidades de apoyo social de atletas de gimnasia rítmica. *Revista Conrado*, 17(82), 452-464.
- Montoya Romero, C., Suárez Armas, S., & González Carballido, L. (2020). Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(1).
- Olivares, P., Merellano-Navarro, E., Perez-Sousa, M., & Collado-Mateo, D. (2021). Condición física, capacidad funcional y calidad de vida en mayores: análisis de mediación. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 21(82), 307-318.
- Pérez Martínez, Y., & Cabrera Ruiz, I. (2019). *Programa de acompañamiento psicosocial a personas con conducta deambulante acogidas en el Centro Provincial de Protección Social de Camagüey*. (Tesis presentada en opción al Título Académico Máster en Intervención Psicosocial). Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas.
- Porto Maciel, L. F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J., & Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apuntes Educación Física y Deportes*(145), 39-52.
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(3), 269-272.
- Sierra-Palmeiro, E., Bobo-Arce, M., Fernández-Villarino, M., Fernández-Villarino, M., Alonso-Tajes, F., González-Martin, M., & Gómez-Rivas, L. (2020). Asociación entre morfología del pie y rendimiento en gimnasia rítmica. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 20(79), 567-583.
- Yáñez, S. (2007). Las catastrofes tienen rostro humano. Apoyo psicosocial en tiempos de vulnerabilidad. En A. Blanco, & J. R. Marín, *Intervención Psicosocial* (pp.341-377). PEARSON EDUCACIÓN,S.A.

## ANEXOS

## Anexo # 1 Cuestionario de evaluación por expertos del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva

Nombre	Experiencia docente (años)	Centro de trabajo
Categoría docente	Categoría científica	Fecha en que se efectúa la evaluación

Compañero (a):

El cuestionario que se le presenta a continuación tiene el objetivo de evaluar a través de su criterio como experto el programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva post-COVID-19. Deberá marcar con una X según su valoración respecto a los indicadores presentados con respecto a si es suficiente o adecuado. Asimismo podrá emitir juicios de valor en cada caso referido a las causas o mejoras. Apreciamos y agradecemos su colaboración.

ASPECTOS	Suficiencia ¿Es conveniente?			Adecuación ¿Es conveniente?		
	Si	No	Causas	Si	No	Mejoras
Contenido del programa						
Fundamentos del programa						
Objetivos del programa y su coherencia con las sesiones de trabajo						
Objetivos, organización y recursos técnicos de las sesiones						
Evaluabilidad del programa						

## Anexo # 2 Proyecto apoyo social a la familia. Metodologías de implementación

<p><b>Actividad 1</b> "Apoyo social, necesidades, concepto y estrategias"</p> <p>Metas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concientización de la pertinencia de implementar el programa apoyo social a las atletas de gimnasia rítmica.</li> <li>• Presentación de las estrategias de apoyo social y discusión conjunta sobre metas y objetivos.</li> </ul> <p><b>Participantes: familiares de atletas y colectivo técnico de gimnasia rítmica</b></p> <p>Recursos: departamento de Psicología del Centro Provincial de Medicina Deportiva/ 1:30 horas/ laptop, papel, lápiz, manual del programa, resultados diagnósticos.</p> <p>Responsable: psicólogo deportivo</p>
<b>Tareas</b>
<p>1. Técnica de presentación "Presentación en cadena"</p> <p>Cada padre o madre debe decir su nombre y el de su hija, y los entrenadores deben decir su nombre y el equipo que dirigen.</p> <p>2. Técnica de sensibilización (3 momentos) "Apoyo social a atletas de gimnasia rítmica: conceptos, necesidades y su importancia en la edad escolar"</p> <p>Presentación de los resultados del diagnóstico de necesidades de apoyo social de las atletas de gimnasia rítmica, de forma verbal y escrita, promoviendo el dialogo entre los participantes para atender las consideraciones de las partes involucradas. En un segundo momento se explica el concepto de apoyo social y su importancia para la etapa del desarrollo de las atletas. Seguidamente se pasa a la presentación del programa explicando sus objetivos, los proyectos y las estrategias, los recursos que requieren, quienes participan y quienes son los responsables.</p> <p>3. Técnica de cierre "Yo opino que"</p> <p>Da lugar a los participantes para conocer sus preocupaciones, dudas y expectativas.</p>

**Actividad 2** “Apoyando el aprendizaje”

## Metas

- Orientación familiar para apoyar los procesos de aprendizaje de las atletas.

Participantes: familiares de atletas

Recursos: local/ 1 hora/ lápiz, hojas, pc, manual del programa.

Responsable: psicólogo deportivo

**Tareas**

## 1. Evaluación “Descifrando como aprende mi hijo y qué papel juego yo”

Los padres deben reflexionar sobre cómo sus hijos llevan a cabo el proceso de aprendizaje en la casa y qué papel juegan ellos, que acciones realiza para ayudar a los hijos.

## 2. Reflexión “¿Cómo lo debo hacer?”

Se promueve el acompañamiento familiar en la actividad de estudio de las atletas mediante la utilización de diversas estrategias de enseñanza-aprendizaje.

## 3. Cierre “Una palabra”

Expresar en una palabra o frase la utilidad del contenido.

**Actividad 3** “Entrenando en casa”

## Metas

- Orientación familiar para apoyar los entrenamientos deportivos en el hogar

Participantes: familiares y entrenador

Recursos: local/ 1 hora/ guía orientadora.

Responsable: psicólogo deportivo y entrenador

**Tareas**

## 1. Guía orientadora para el acompañamiento deportivo en el hogar.

El entrenador debe proporcionar un plan de entrenamiento con una guía orientadora que brinde una explicación sobre la ejecución de los elementos que deben realizar las atletas.

**Actividad 4** “De la infancia a la adolescencia en tiempos de pandemia”

## Metas

- Comprensión de la etapa del desarrollo escolar/adolescente y los efectos de la pandemia.
- Potenciación de habilidades para el manejo del estrés psicosocial.

Participantes: Familiares

Recursos: local/ 1.30 hora/ guía orientadora.

Responsable: psicólogo deportivo

**Tareas**

## 1. Análisis y reflexión “Desarrollo psicosocial de los adolescente, los efectos de la pandemia y su afrontamiento”

Se prevé un proceso de co-construcción a partir de la experiencia de los padres y la teoría que aporta el psicólogo, quien auxiliará a los padres con una guía-resumen que contiene la información que se aporte durante la actividad.

**Actividad 5** “Removiendo afectos”

## Metas

- Fortalecer vínculos socio-afectivos en el entorno familiar.

Participantes: atletas y familiares

Recursos: local / 1 hora/ papelógrafo, hojas y lápices.

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

1. Presentación "Nombre, parentesco y cualidad"  
Cada participante debe decir su nombre, el vínculo que tiene con la atleta y una característica que lo identifique.
2. Integración grupal "Lo que cada uno cree (mi familia es... y el viaje imaginario)"  
Cada miembro de la familia debe completar la frase mi familia es... lo que quedará escrito en hoja de papel y será utilizado más tarde. Seguidamente deben imaginar que se va de viaje y expresar que se llevarían de su familia y que no se llevarían. En el papelógrafo se realizara una composición a partir de los aspectos expresados por cada miembro de la familia, de forma que queden plasmadas las características que identifican al grupo y cada miembro interactúe y se apropie de esa construcción colectiva.
3. Cierre "El mensaje positivo"  
Cada participante debe tener un papel en el cual el resto del grupo le escribirá un mensaje positivo, el que desee puede compartirlo.

### Anexo # 3 Proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo. Metodologías de implementación

#### Actividades de capacitación a entrenadores

##### Actividad 1 "Preparando el terreno"

###### Metas

- Familiarización con la estrategia acompañamiento deportivo
- Creación de una visión preliminar conjunta en cuanto a misión, metas y objetivos

Participantes: entrenadores y psicopedagogos

Recursos: 1 hora / espacio privado / manual del programa /

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

1. Presentación "Nombre, roles y expectativas"  
Cada participante se presenta refiriendo nombre, rol que juega en el equipo de gimnasia rítmica y qué expectativas tiene con el encuentro.
2. Encuadre "Visión conjunta de los elementos constitutivos del proyecto y distribución de roles para la implementación"  
Terminada la presentación se pasa a comunicar los resultados del diagnóstico de las necesidades de apoyo social, haciendo entrega de un informe sobre dichos resultados así como la fundamentación del proyecto que se propone llevar a cabo.
3. Cierre "Tu opinión cuenta"  
Los participantes podrán emitir sus criterios sobre el proyecto y aclarar dudas. Se definirán los roles que cada participante asumirá en la implementación del proyecto.  
En cada encuentro se entrega la memoria de trabajo de la actividad anterior para que sirva como guía y orientación para la labor del entrenador.

##### Actividad 2 "La pandemia V/S etapa de desarrollo"

###### Metas

- Desarrollo de conocimientos sobre las contradicciones entre la pandemia y la etapa de desarrollo por la que transitan las atletas.
- Sensibilización de los entrenadores sobre los efectos derivados.
- Desarrollo de alternativas para el manejo individual o grupal de las atletas ante posibles reacciones producto de las contradicciones.

Participantes: entrenadores y psicopedagoga

Recursos: 1:30 hora/ espacio privado/ computadora, lápiz y hojas, manual del programa.

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

#### 1. Recuperación "Feed-back"

Consiste en exponer resultados parciales del trabajo realizado con el grupo de atletas y recibir retroalimentación de los entrenadores sobre los cambios percibidos en el equipo desde que comenzó a realizarse el trabajo de grupo.

#### 2. Tormenta de ideas "Etapa del desarrollo y efectos de la pandemia"

Se realiza una lluvia de ideas sobre el tema (pandemia V/S etapa de desarrollo).

#### 3. Devolución del contenido "Lo que dicen los especialistas"

El coordinador realiza contribuciones desde la literatura científica que conoce.

#### 4. Cierre "¿Cómo manejo las contradicciones?"

Los participantes deben identificar experiencias, construir ejemplos de su labor donde se puedan poner de manifiesto aportando nuevas ideas sobre cómo puede manejarse ese momento, las cuales serán enriquecidas por el responsable de la actividad.

### Actividad 3 "Destacando de la motivación"

Metas

- Capacitación a entrenadores para el logro de adecuados niveles de motivación deportiva.

Participantes: entrenadores y psicopedagoga

Recursos: 1:30 hora/ espacio privado / computadora, lápiz y hojas, manual del programa.

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

#### 1. Recuperación "Feed-back"

Consiste en exponer resultados parciales del trabajo realizado con el grupo de atletas y recibir retroalimentación de los entrenadores sobre los cambios percibidos en el equipo desde que comenzó a realizarse el trabajo de grupo.

#### 2. Capacitación "El mar de la motivación deportiva, estudio de casos"

Se toma una hoja en blanco y se le dice a los participantes que es el mar de la motivación deportiva y que ellos deben mencionar por cuales elementos está compuesto ese mar. Agotadas las ideas se integran y resumen los contenidos que consideran aspectos constitutivos de la motivación deportiva. Luego el coordinador entrega a los participantes casos elaborados que constituyen ejemplos claros de cada teoría de motivación deportiva que se pretende introducir.

#### 3. Cierre "Aplicabilidad y utilidad del contenido"

Cada participante debe expresar al resto del grupo la utilidad de los contenidos y su posible aplicabilidad en el contexto deportivo.

### Actividad 4 "Acciones motivacionales en entrenamientos deportivos"

Metas

- Adiestramiento para la implementación de acciones motivadoras de deportistas.

Participantes: entrenadores

Recursos: 1:30 hora/ espacio abierto que garantice medidas de distanciamiento/ computadora, lápiz y hojas, manual del programa

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

#### 1. Recuperación "Feed-back"

Consiste en exponer resultados parciales del trabajo realizado con el grupo de atletas y recibir retroalimentación de los entrenadores sobre los cambios percibidos en el equipo desde que comenzó a realizarse el trabajo de grupo.

#### 2. Análisis y reflexión "Audiovisual, acciones motivadoras del entrenador"

Se presenta un audiovisual cuyo contenido expone una actividad realizada por un entrenador para motivar a sus atletas, el debate se dirige hacia la identificación de las acciones realizadas por el entrenador y el resultado que obtiene.

#### 3. Capacitación "Transformando la teoría en acción"

Apoyados en las memorias de la sesión anterior, se construyen acciones para motivar a los atletas desde las teorías estudiadas. Luego cada participante debe elegir una acción explicar en qué parte de los entrenamientos planificados la utilizaría y demostrar como ejecutaría dicha acción.

#### 4. Evaluación "Encuesta de satisfacción"

Los participantes deben expresar con un número del 1 al 10 el grado de satisfacción con las actividades realizadas y elegir otros contenidos que desean recibir.

**Actividad 5** “La Guía”

Metas

- Elaboración de una guía orientadora de apoyo a partir de las memorias del trabajo realizado.

Participantes: entrenadores

Recursos: 1:30 h/ espacio privado/ Guía de orientadora de apoyo a entrenadores.

Responsable: psicólogo deportivo

**Tareas**

1. Presentación de la guía “Orientaciones para la gestión de la actividad deportiva”

El coordinador presenta la guía previamente elaborada a partir de las memorias de las sesiones de capacitación realizadas y su lectura en términos de necesidades.

2. Evaluación “Opiniones”

Los participantes expresan criterios y opiniones acerca de la guía y su utilidad.

**Sesiones de trabajo grupal con las atletas****Actividad 1** “Dando paso a la reconstrucción”

Metas

- Propiciar un clima socio-psicológico positivo, motivador, que garantice disposiciones y compromisos para reconstruir la historia social del equipo de gimnasia rítmica.

Participantes: atletas

Recursos: 1:30 h / espacio privado/ lápices, hojas, pc.

Responsable: psicólogo deportivo

**Tareas**

1. Presentación “Presentación divertida”

Consiste en imaginar que vamos a una fiesta, cada participante debe decir su nombre y lo que llevara a la fiesta, los siguientes deben incluir lo que mencionan sus predecesores, como si los presentaran también.

2. Encuadre “familiarización con las actividades del proyecto”

Se exponen los objetivos del proyecto y se describe brevemente como se prevé su implementación, se da espacio a los participantes para aclarar dudas y compartir sus opiniones.

3. Narración “¡El comienzo de la vida deportiva!”

El desarrollo del trabajo grupal se realizara a partir de la exposición de la experiencia de las atletas al comenzar su vida deportiva, pueden hacer referencias al proceso de captación, al primer día de entrenamiento, quien las acompañó, con qué compañeras se relacionaron primero, con que entrenadoras, que fue lo que más les impresionó, de forma general se trata de contar la historia de ese momento inicial como gimnastas. Esta actividad tendrá un momento para escribir las ideas de cada atleta, sus respuestas, y luego se comparten verbalmente. Los escritos de cada sesión de trabajo grupal se irán coleccionando en un cofre (de las experiencias) y al final del proyecto se concluye con la construcción de la historia social del equipo.

4. Cierre “La cadena del amor”

Para cerrar la actividad se emplea la técnica la cadena del amor, en la cual cada uno dentro del grupo puede enviarle un mensaje positivo a alguien que desee; puede ser a uno o a varios; relativo a lo que ha observado como destacable en esa persona y que quiere expresarle personalmente ahora que se le da la oportunidad.

**Actividad 2** “Evolución de la vida deportiva”

Metas

- Construir colectivamente la evolución del equipo de gimnasia rítmica hasta el momento de interrupción de la actividad deportiva.

Participantes: atletas

Recursos: 1:30 h / espacio privado/ lápices, hojas, pc.

Responsable: psicólogo del deporte

### Tareas

#### 1. Animación “Mi amigo es...”

Se forma un círculo con todas las sillas, una para cada participante; se saca una silla y todos se sientan y el compañero que se queda de pie inicia el juego, parado en medio del círculo. Dice por ejemplo: “Mi amigo es el que tiene aretes.”, entonces todas las personas que tengan aretes deben cambiar de sitio, pero no se vale que pase a la silla de al lado, en ese momento el que está en el centro aprovecha para ocupar un lugar. El que se quede sin sitio pasa al centro y hace lo mismo, inventando una característica nueva.

#### 2. Narración “Crecimiento y desarrollo del equipo de gimnasia rítmica”

Los participante debe describir como ha sido su desarrollo como atleta, deben hacer alusión a los logros obtenidos y las dificultades presentadas en entrenamientos y competencias, mencionar aspectos significativos que se asocien a los logros o dificultades y los principales aprendizajes que han tenido en el trayecto deportivo. Luego de realizar esa elaboración de forma individual, se comparte en el grupo cada experiencia y los apuntes se introducen en el cofre de las experiencias. A continuación se procede a realizar una descripción conjunta de los mismos aspectos pero esta vez sobre el equipo y se finaliza resaltando los aportes que se considera ha hecho cada atleta al desarrollo del equipo, resaltando cualidades personales.

#### 3. Cierre “Certificado de reconocimiento”

Cada participante debe otorgarle al compañero de la derecha un certificado de reconocimiento por los logros obtenidos durante la vida deportiva.

### Actividad 3 “Historia de una pandemia”

Metas

- Reconocer los impactos de la pandemia en la vida de las atletas.
- Identificar y construir alternativas de afrontamiento a los efectos de la covid 19.

Participantes: atletas

Recursos: 1:30 h / espacio privado/ lápices, hojas, pc.

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

#### 1. Animación “Canasta revuelta”

Se coloca un voluntario en el centro y el resto se sienta en sus sillas. Cuando el coordinador dice mango todos se mueven al asiento de la derecha y cuando dice piña todos se mueven al asiento de la izquierda, al decir canasta revuelta todos deben moverse de lugar y ocupar una silla nueva, en ese momento el que está en el centro aprovecha para ocupar una silla.

#### 2. Narración “Construyendo personajes de una historia”

Se realiza a partir de la construcción de personajes que protagonizan una historia relacionada con la experiencia vivida durante la pandemia, la tarea consiste en identificar los problemas causados, darles nombre y forma, caracterizarlos, describirlos como si fuera un personaje y a partir de las propias conexiones reconocerlo y encontrar la vía para superarlo, lo cual se logra a partir de las preguntas externalizantes que realiza el coordinador para guiar la actividad.

#### 3. Cierre “La palabra”

Se guardan las historietas en el cofre de las experiencias y cada participante debe expresar como se sintió en la sesión de trabajo grupal.

### Actividad 4 “Superando las tormentas de la vida”

Metas

- Comprender el estado de rendimiento actual y la forma deportiva.
- Destacar estrategias de afrontamiento psicosocial.

Participantes: atletas

Recursos: 1:30 h / espacio privado/ lápices, hojas, pc.

Responsable: psicólogo deportivo

### Tareas

1. Animación "Mar adentro, mar afuera"  
Todos los participantes se ponen de pie. Puede ser en círculo o en una fila, según el espacio que se tenga y el número de participantes. Se marca una línea que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de la línea. Cuando el coordinador dé la voz de mar adentro, todos dan un salto hacia adelante sobre la raya. A la voz de mar afuera todos dan un salto hacia atrás de la raya. Debe hacerse de forma rápida, los que se equivocan salen del juego.

2. Narración "Las tormentas de la vida"

Se debate sobre las dificultades que presentan actualmente los atletas, como pueden mejorarlas y con qué recursos cuentan para eso. Con las tormentas de la vida se trata de contar una historia alternativa, identificando o reconociendo acciones, recursos utilizados para superar momentos difíciles en otras situaciones presentadas en la vida y adaptarlas a las dificultades actuales.

3. Cierre "La mochila"

Cada participante debe expresar que aprendizajes deja en el grupo y cuales se lleva.

#### **Actividad 5** "¿Qué te parece esta historia?"

Metas

- Organización y estructuración de la historia social del equipo de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos.
- Enriquecimiento desde la experiencia del entrenador.

Participantes: entrenadores y atletas.

Recursos: 1:30 h/ espacio privado/ hojas, lápices, cofre de experiencias.

Responsable: psicólogo deportivo.

### Tareas

1. Animación "El pueblo manda"

El facilitador explica que se va a dar diferentes órdenes; que para que sean cumplidas debe haber dicho antes la siguiente consigna: "El pueblo manda", por ejemplo: "El pueblo manda que se pongan de pie". Solo cuando se diga la consigna, la orden que se dice debe realizarse. Se pierde si no se cumple la orden o cuando se obedece la orden sin que el facilitador haya dicho la consigna. Por ejemplo: "El pueblo dice que se sienten", los que obedecen pierden ya que la consigna es: "el pueblo manda".

2. Evaluación "¿Qué te parece esta historia?"

Se divide el equipo en pequeños subgrupos en correspondencia con la cantidad de sesiones realizadas, cuyas experiencias quedaron guardadas en un cofre. Los subgrupos deben darle forma a las experiencias de manera que se integren y resuman como la vivencia del equipo en su conjunto. Cuando todos tengan listos las partes de la historia se pasa a unir las para construir la historia completa. Finalizada esa tarea se comparte con los entrenadores y estos debe emitir sus criterios, hacer sugerencias de cambios o incorporar aspectos que no hayan sido incluidos por las atletas.

3. Cierre "Las tres sillas"

Todos los participantes deben expresar como llegaron, como se sienten y como se van.

#### **Actividad 6** "Punto y seguido"

Metas

- Devolver la historia social al colectivo y reflexionar acerca del trabajo realizado.
- Marcar el punto de partida para la nueva normalidad iniciando la elaboración de las metas, los objetivos y compromisos personales y del equipo.

Participantes: atletas y entrenadores

Recursos: 1:30 h, espacio privado, lápices, hojas, pc, la historia construida.

Responsable: Psicólogo deportivo

### Tareas

1. Animación "Dígalo con mímica"

Se forma dos equipos cada uno elige un representante al cual el bando contrario le dice el nombre de una película, serie, etc. y este debe escenificar mediante mímicas para que su equipo adivine de qué se trata, si lo logra se anota un punto y se hace el mismo procedimiento con el otro equipo.

2. Narración "Punto y seguido"

Luego el coordinador devolverá al grupo la historia construida pero editada y elaborada para guardarla como documento oficial. Al final se refuerzan las fortalezas y habilidades para superar las dificultades. Y mediante la metáfora punto y aparte se pretende cerrar esta historia y comenzar una nueva, correspondiente a la nueva normalidad y comienza con el planteamiento de objetivos, metas y compromisos para el desarrollo del equipo.

3. Cierre "La estatua"

Al final las atletas deben dramatizar el recorrido del grupo desde la primera actividad hasta la actual, concluyendo la actuación con la escenificación de una estatua perpetuando la imagen del grupo que marca el comienzo de una nueva normalidad, se explica, se reflexiona y se concluye con una frase o mensaje motivador.

## Anexo # 4 Proyecto servicios de salud mental. Metodologías de implementación

### **Actividad 1** “Evaluación psicológica”

Metas:

- Evaluación psicológica de las atletas de gimnasia rítmica.

Recursos: Consulta de psicología de Centro provincial de Medicina Deportiva

Responsable: Psicólogo deportivo

---

#### **Tareas**

---

##### 1. Evaluación psicológica

Se realiza la evaluación del estado psicológico del deportista y se trazan líneas de intervención individualizada, según la situación particular de cada atleta. Es posible que requiera más actividades destinadas a este objetivo.

---

### **Actividad 2** “Duelos”

Metas:

- Apoyo a procesos de elaboraciones de duelos.

Recursos: Consulta de psicología de Centro provincial de Medicina Deportiva

Responsable: Psicólogo deportivo

---

#### **Tareas**

---

##### Orientación psicológica

Está dirigida a aquellos atletas que transitan por situaciones de duelo. Se lleva a cabo un proceso de indagación sobre la fase del duelo en la que se encuentra y se brinda orientación psicológica para su superación. Es posible que requiera más actividades destinadas a este objetivo.