



UANL



# Portafolio de Evidencias Oportunidades Extraordinarias

## Psicología en la Actividad Física y Deporte

Nombre del estudiante :

\_\_\_\_\_

Matricula: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/ 2022

Maestro: \_\_\_\_\_

Señala la oportunidad correspondiente:

3ª

4ª

5ª

6ª

Es requisito para presentar el realizar por lo menos 2 conferencias, es necesario para tu formación integral y se refleja en tu proceso de aprendizaje para las Unidades de Aprendizaje:

El presente portafolio forma parte del 60% de tu calificación. Este valor se obtendrá siempre y cuando cumpla con los siguientes requisitos:

1. Sigue las instrucciones dadas por tu maestro para el llenado de este portafolio.
2. Datos de identificación completos.
3. Este portafolio debe cargarse en MS Teams en formato PDF, el día y hora que el maestro lo señale, en el apartado de Tareas del equipo correspondiente a la materia.
4. FAVOR DE VERIFICAR EL ENVÍO CORRECTO DEL PORTAFOLIO Y AGREGAR TU NOMBRE EN CADA HOJA.

Departamento de Tutorías  
“Registro de participación en  
Talleres de Formación Integral”

3ª y 5ª Mis Metas 22 al 24 de febrero	3ª y 5ª Decido y Asumo Responsabilidades 07 al 11 de marzo
4ª y 6ª Empatía 07 de abril <a href="https://twitter.com/deptotutorias">https://twitter.com/deptotutorias</a>	4ª y 6ª Plan de Relaciones Constructivas 07 de abril <a href="https://twitter.com/deptotutorias">https://twitter.com/deptotutorias</a>

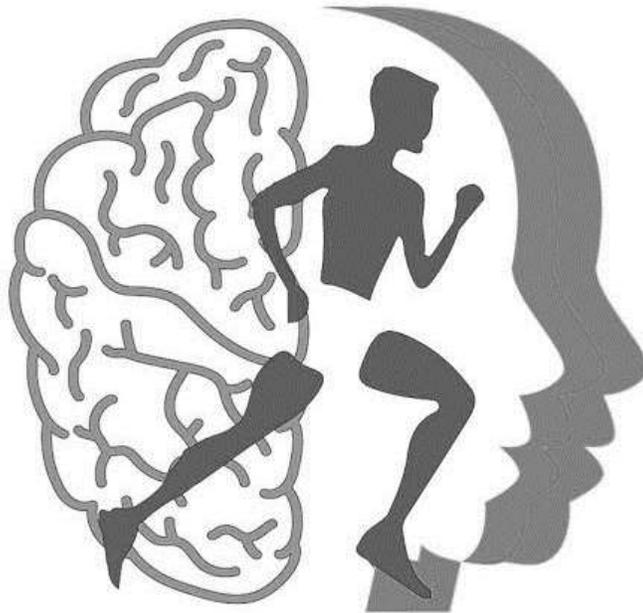
### ADVERTENCIA

El plagio y comercio de material académico contenido en este portafolio será sancionado en los términos de la Legislación Universitaria.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
PREPARATORIA 22



**Portafolio Extraordinarios:**  
**PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL**  
**DEPORTE**

Nombre del alumno: \_\_\_\_\_

Matrícula: \_\_\_\_\_

Grupo: \_\_\_\_\_

Nombre del Docente: \_\_\_\_\_

**Elaborado por:**

**Lic. Laura Torres Ayala**

**con colaboración de la academia**

**ETAPA 1: Conceptos básicos de la psicología del deporte.**

**ACTIVIDAD 1**

1. ¿Qué es la psicología del deporte?

---

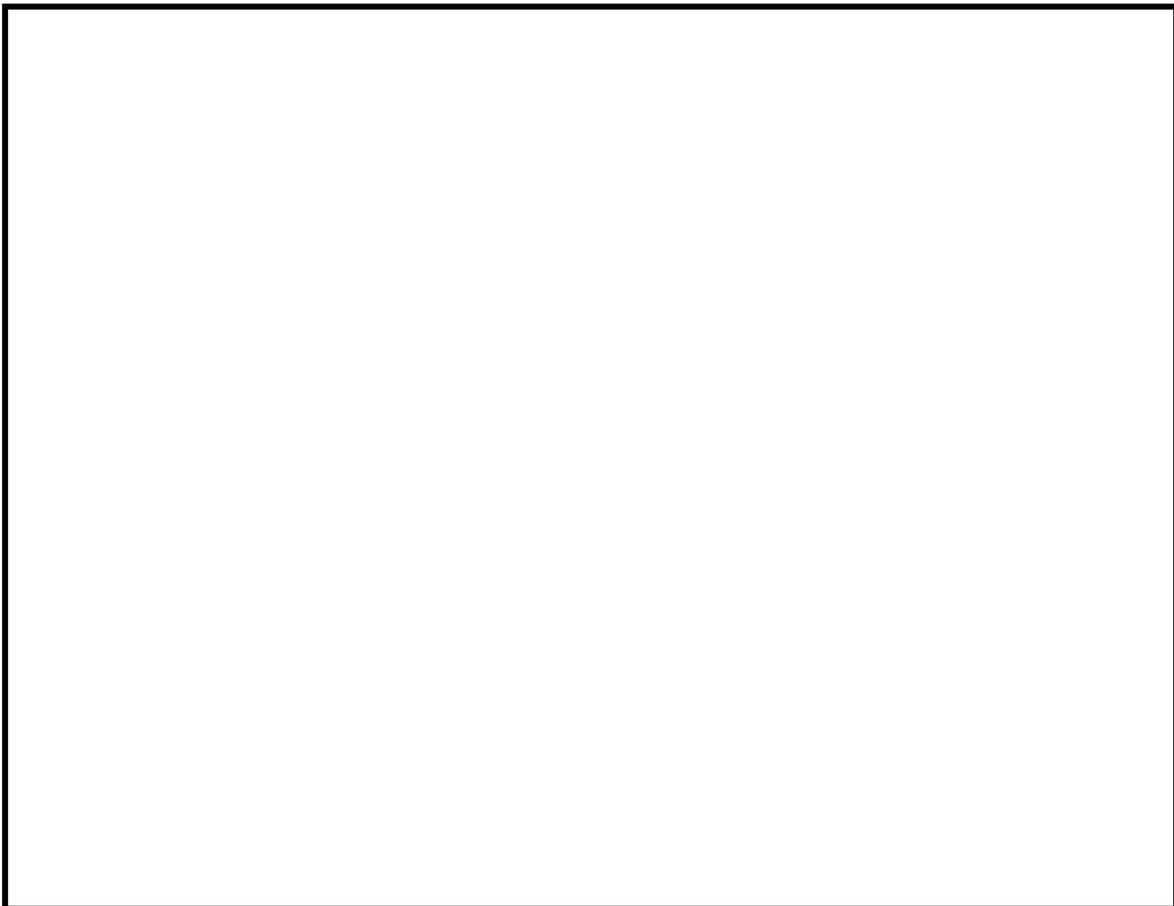
---

2. Menciona 4 Psicólogos Deportivos reconocidos en México.

---

---

3. Elabora una línea de tiempo donde identifiques los sucesos mas importantes y relevantes para la Psicología del Deporte.



## ACTIVIDAD 2

4. Completa los siguientes cuadros, con la definición y las características que posee cada tipo de deporte.

<b>Deporte de Rendimiento:</b>			
Tipos			
Características			
<b>Deporte Educativo:</b>			
Tipos			
Características			

### ACTIVIDAD 3

5. Completa el siguiente cuadro con el nombre o característica de cada función de un psicólogo en la actividad física y deporte.

<b>Funciones</b>	<b>Características</b>
	Trata de la aplicación de una serie de técnicas e instrumentos que le permiten extraer información relevante sobre las posibles conductas asumidas por los pacientes.
<b>Diagnóstico</b>	
<b>Planificación</b>	
	Instruir por parte del psicólogo a los involucrados sobre la utilización de técnicas que contribuyen a mejorar y potencializar las habilidades psicológicas que se requieren trabajar para mejorar el desempeño.
	Comprende la acción de participación del psicólogo para modificar el proceso cognitivo y emocional en los diferentes ámbitos de actuación según sean las necesidades, estableciendo objetivos orientados al diagnóstico.
<b>Educación</b>	
<b>Investigación</b>	

## ACTIVIDAD 4

6. Dosil J. & Garcés E. (2008) establecieron diez competencias con las que debe contar un Psicólogo de la Actividad Física y Deporte

---

---

---

---

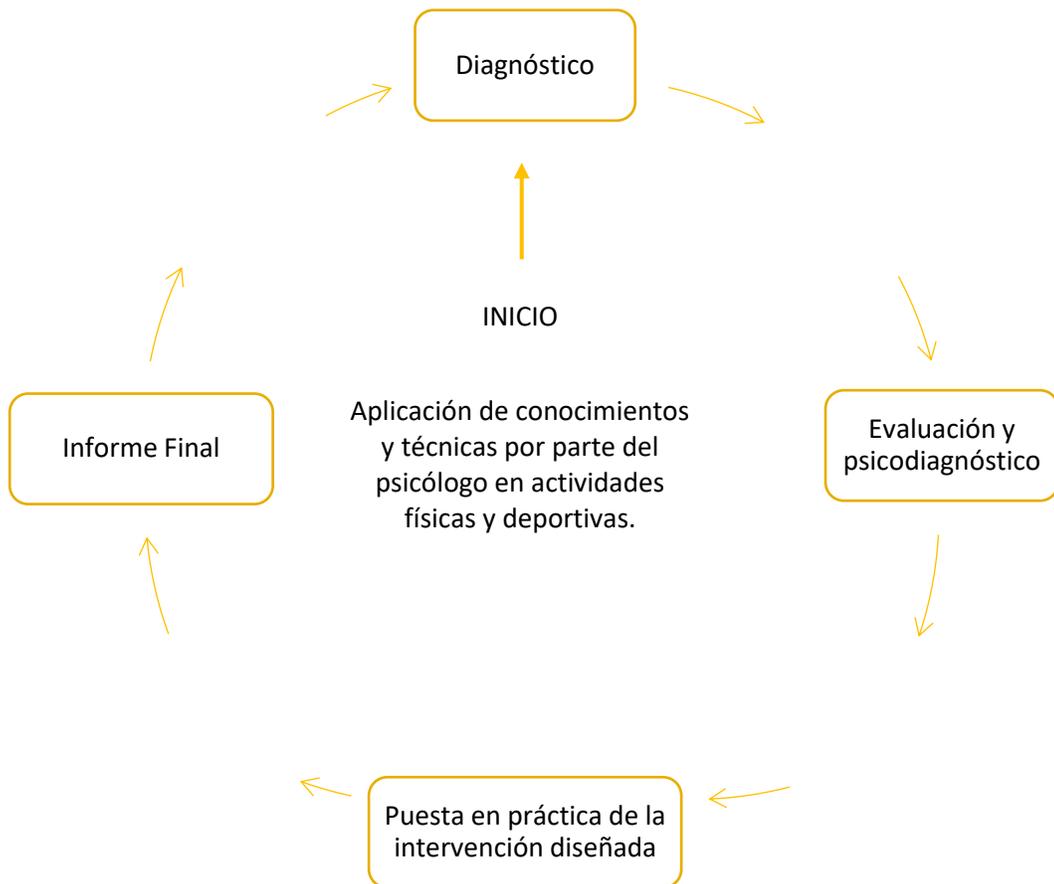
---

---

---

---

7. Completa el siguiente diagrama del proceso de intervención del Psicólogo en la Actividad Física y Deporte.



**ETAPA 2: Necesidades psicológicas del entrenamiento deportivo.**

**ACTIVIDAD 1**

Contesta a las siguientes preguntas.

8. Describe la función de la adherencia al entrenamiento.

---

---

---

9. ¿Por qué son importantes las técnicas de relajación y cuál es su objetivo?

---

---

10. ¿En que consiste el trabajo del psicólogo deportivo?

---

---

---

11. ¿Cuáles son las consecuencias de los abusos del entrenamiento y el agotamiento psicológico?

---

---

---

12. ¿Qué es el estancamiento del aprendizaje técnico?

---

---

---

## ACTIVIDAD 2

13. Elabora un cuadro sinóptico sobre la colaboración del Psicólogo deportivo en el entrenamiento.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a synoptic chart (cuadro sinóptico) about the collaboration of a sports psychologist in training.

### ACTIVIDAD 3

14. ¿En qué consiste una puesta a punto técnica?

---

---

---

15. ¿Cuál es la utilidad de las técnicas psicológicas en el entrenamiento?

---

---

16. ¿Cuál es la aportación del psicólogo y el entrenador en el método de trabajo de los deportistas?

---

---

---

17. Describe con tus propias palabras el concepto de "Comportamiento táctico".

---

---

---

18. ¿En que implica la mejora y puesta a punto de la condición táctico-estratégica?

---

---

---

## ACTIVIDAD 4

19. Escribe en el siguiente cuadro 5 recursos con sus 5 efectos, para la mejora y puesta a punto de la condición psicológica.

<b>Posibles Recursos</b>	<b>Posibles Efectos</b>

**ETAPA 3: Psicovariables del entrenamiento deportivo y competencia.**

**ACTIVIDAD 1**

20. Elabora un mapa conceptual con las 10 psicovariables aplicadas al deporte

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a conceptual map of 10 psychological variables applied to sports.

## ACTIVIDAD 2

Responde las siguientes preguntas.

21. ¿Qué es la Cohesión de grupo?

---

---

22. ¿Cuál es el objetivo del proceso de preparación deportiva?

---

---

---

23. Menciona las 10 características que definen la idiosincrasia de un equipo definida por García-Mas (2006)

---

---

---

24. Escribe la definición de "liderazgo".

---

---

25. Menciona cuales son los 4 componentes básicos del Modelo Multitudinal de Liderazgo de Chelladurai (1993):

---

---

---

### ACTIVIDAD 3

26. ¿Qué es el Autocontrol?

---

---

27. Describe cuales son algunas de las situaciones de tu vida diaria donde apliques el autocontrol.

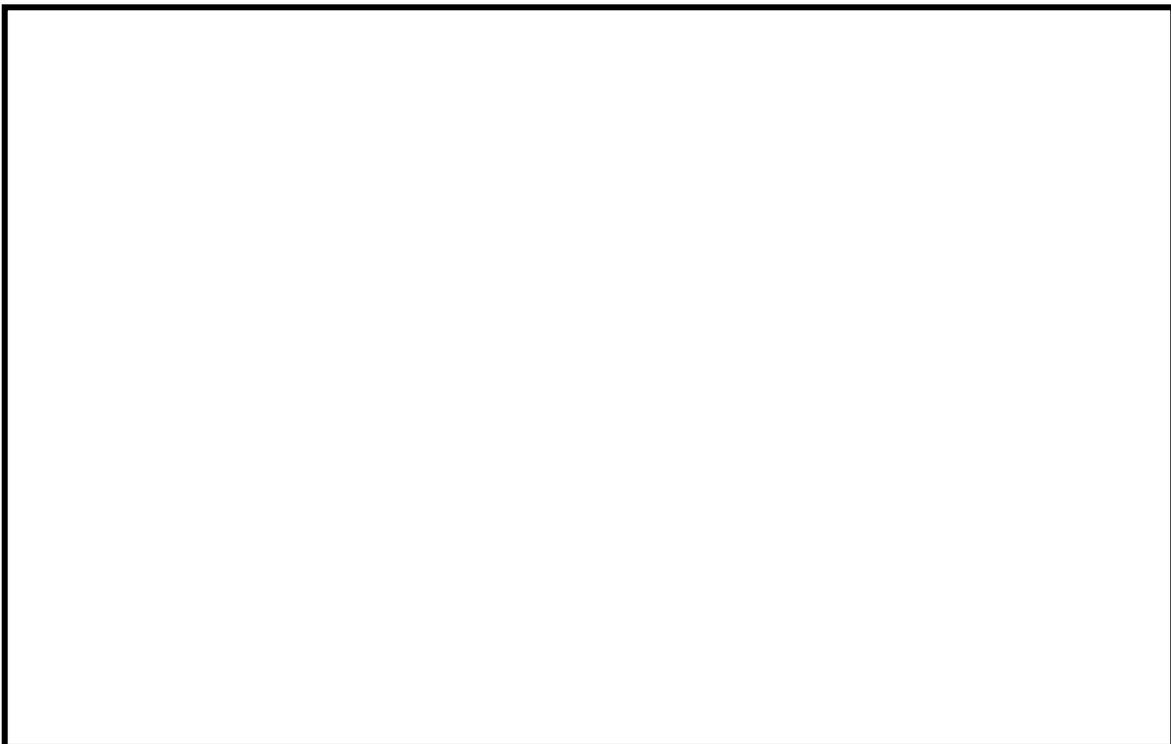
<b>Situación</b>	<b>Que emociones sentí</b>	<b>Como aplique el autocontrol</b>
<b>Situación 1</b>		
<b>Situación 2</b>		
<b>Situación 3</b>		
<b>Situación 4</b>		

## ACTIVIDAD 4

28. Establece una meta personal y utiliza el **Método de Rampa** para plasmarla.



29. Establece una meta personal y utiliza el **Método de Escalera** para plasmarla.



**ETAPA 4: Técnicas y herramientas para deportistas y cuerpo técnico.**

**ACTIVIDAD 1**

30. Define con tus palabras la Inteligencia Emocional.

---

---

31. ¿Cuáles son los dos componentes de la Inteligencia Emocional?

---

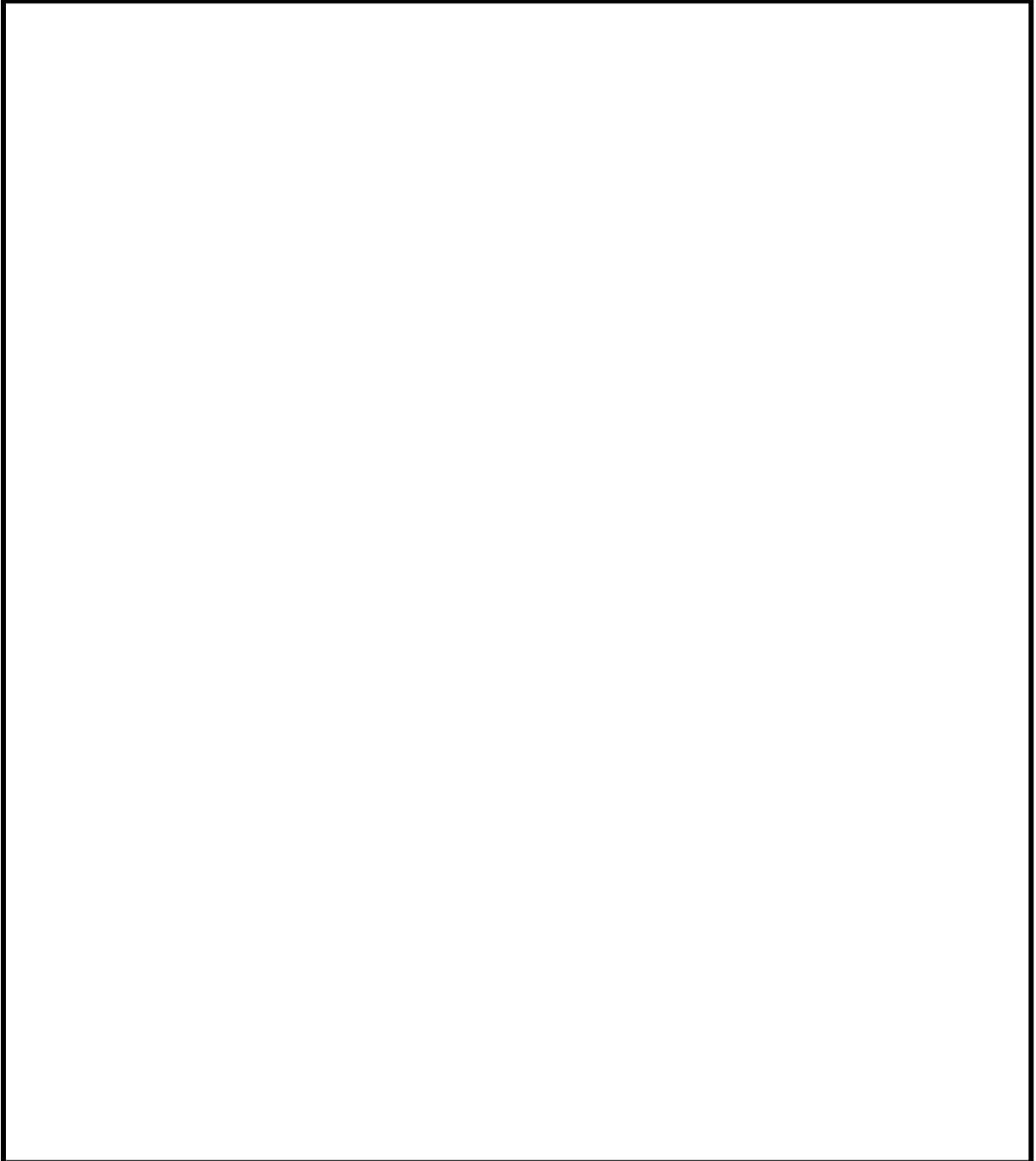
---

32. Completa el siguiente cuadro con las tareas que forman parte de cada componente.

<b>Componente Cognitivo</b>	<b>Componente Afectivo</b>

## ACTIVIDAD 2

33. Realiza un cuadro sinóptico sobre las cuatro habilidades de la Inteligencia Emocional.

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the student to draw a synoptic chart (cuadro sinóptico) about the four skills of Emotional Intelligence.