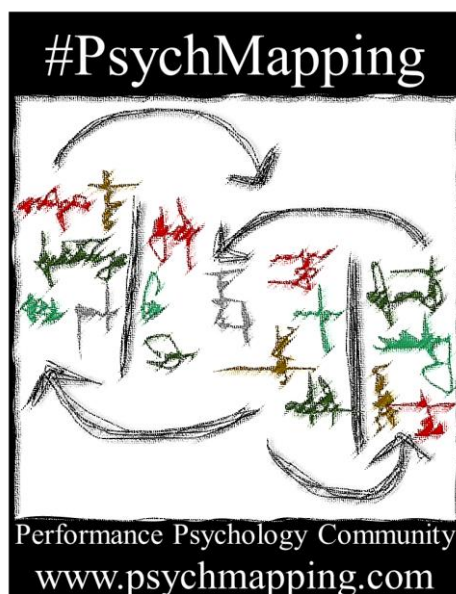


El ejercicio de #PsychMapping básico

Por
Alexander T Latinjak
Eduard Morelló Tomás

Basado en:

Latinjak, A. T., Morelló-Tomás, E., & Figal-Gómez, L. (2021).
#SportPsychMapping: An Exploratory Interview Framework
for Sport and Exercise Psychology. *The Sport Psychologist*,
<https://doi.org/10.1123/tsp.2020-0120>



¿De qué se trata este ejercicio?

#PsychMapping es un ejercicio en la que el/la participante y el/la psicólogo/a reflejan sobre aspectos importantes relacionados con el rendimiento y el bienestar del/de la participante en su contexto de rendimiento en un mapa resumen.

Index

P1) Prepárate para el ejercicio

- P1) Cómo utilizar esta guía
- P2) Algunas claves teóricas
- P4) A quién va dirigido este ejercicio
- P5) Adaptar las tarjetas de preguntas
- P7) Participantes nuevos y repetidores
- P8) Sesiones online y presenciales
- P9) Duración y tiempo
- P10) Algunas consideraciones básicas

P11) La parte inicial del ejercicio

- P11) Explicar los objetivos
- P12) Explicar los procedimientos
- P13) Presentar los materiales (cara a cara)
- P15) Presentar los materiales (online)
- P17) Las preguntas iniciales

P18) La parte principal del ejercicio

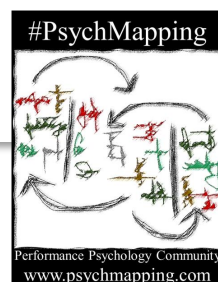
- P18) Funciones de los psicólogos
- P19) Variables externas
- P21) Descriptores personales
- P23) Habilidades psicológicas

P24) La parte final del ejercicio

- P24) Limpiar el mapa y revisar las entradas
- P25) Evaluar cada entrada en términos de valencia y relevancia
- P26) Resumir el mapa
- P27) Solicitar comentarios y preguntas
- P27) Planificar la entrega del mapa
- P28) El significado del mapa
- P28) Anime a los participante a hacer un seguimiento

P29) Después del ejercicio

- P29) Interpretación literal y no literal
- P30) Identificar conceptos clave y establecer hipótesis
- P30) Planificar acciones adicionales



1) Prepárate para el ejercicio

1.1) ¿Como usar esta guia?

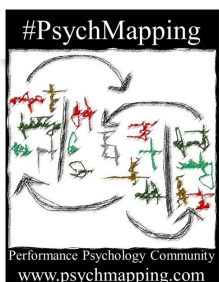
Esta guía tiene como objetivo garantizar que los/as psicólogos/as con poca experiencia en #PsychMapping puedan realizar con éxito el ejercicio de #PsychMapping con una diversidad de participantes, incluidos deportistas y entrenadores/as.

Cuanta menos experiencia tengas, más te animamos a seguir los procedimientos paso a paso. Una vez que adquieres experiencia, podrás adaptar los procedimientos para que se adapten a tu propio estilo y a las necesidades de tus participantes.

Antes de comenzar el ejercicio, familiarízate con esta guía. Prepara todos los materiales para la sesión. Utiliza la guía durante la sesión si es necesario. Toma notas para adaptar la guía a tu estilo profesional.

Para facilitar sus primeras sesiones de #PsychMapping, destacamos el texto en las secciones sobre la parte inicial, principal y final del ejercicio que puedes leer literalmente al participante.

“ ”



1.2) Algunos puntos clave teóricos

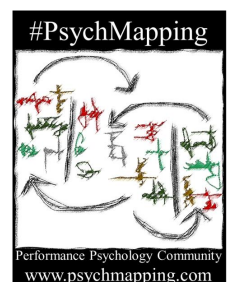
Realidad psicológica – La experiencia subjetiva de aspectos que nos definen e influyen en nuestro rendimiento, nuestro compromiso y nuestro disfrute.

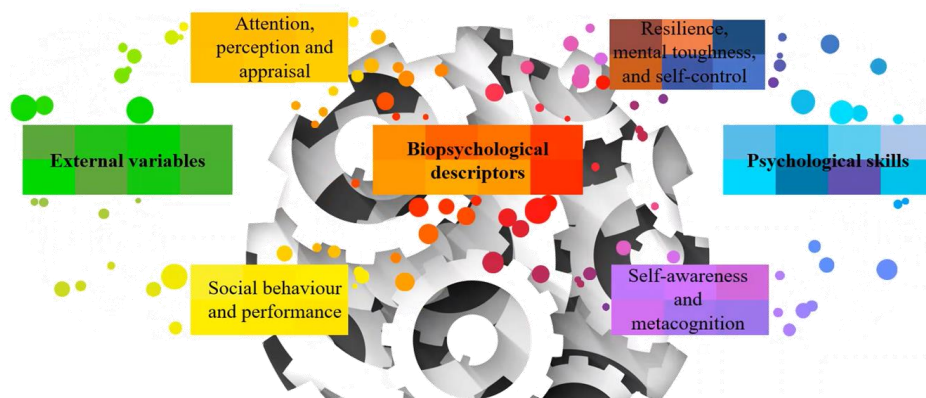
Factores externos – Dónde estamos, qué tenemos, con quién estamos y qué hacemos. Aspectos físicos, organizativos, sociales y relacionados con las tareas que nos rodean.

Descriptorios personales – Aspectos biológicos, fisiológicos y sobre todo psicológicos que nos describen en general y en el contexto deportivo y en determinados momentos.

Habilidades psicológicas – Nuestras habilidades y estrategias aprendidas con las que controlamos nuestros descriptorios personales y los adaptamos a demandas internas y externas.

“El #KnowledgeMap explica que la realidad psicológica se basa en la relación bidireccional entre quiénes somos en general y en determinados momentos y el entorno en el que nos encontramos. Además, también incluye las habilidades que tenemos para adaptar quiénes y cómo somos a los desafíos y oportunidades en nuestro entorno.”

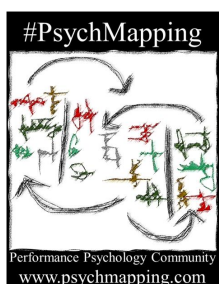




Una representación del Knowledge Map of Sport and Exercise Psychology₁

Ejemplos de variables externas, descriptores personales y habilidades psicológicas:

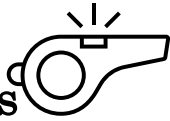
Variables externas				Descriptores personales				Habilidades psicológicas			
Tipo de deporte		Tipos de competición	Salud/ malestar mental	Personalidad		Emociones	Hab. de racionalizar		Establecimiento objetivos		
Clima				Lesiones			Hab. de liderazgo				
Rutinas de entreno				Identidad			Hab. persuasivas				
Familia				Pensamientos			Visualización				
Instalaciones				Genero			Hab. comunicativas				
Entrenadores/as		Instituciones educativas	Objetivos de vida	Esfuerzo y fatiga		Edad	Hab. de enseñanza		Control emocional		
Situaciones competitivas				Motivación/ objetivos			Hab. de empatía				
Equipamiento				Actitudes y creencias			Hab. motivacionales				
Diseño de ejercicios				Forma física			Concentración				
Clubes y federaciones				Activación neuronal			Auto-aprendizaje				
Comida y bebida				Fuerza y velocidad			Auto-habla dirigido				
Parejas y amigos/as				Auto-habla espontáneo			Hab. del yo				



₁ Latinjak, A. T., & Hatzigeorgiadis, A. (2021). The Knowledge Map of Sport and Exercise Psychology: An Integrative Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 2320.

1.3) ¿Para quién está destinado el ejercicio?

Tipos de personas



Usamos principalmente #SportPsychMapping con deportistas y entrenadores/as, pero también con madres y padres, entrenadores/as y árbitros/as. Es importante que el ejercicio de #PsychMapping se centre en el rendimiento y el bienestar del participante, no en otras personas con las que el participante está tratando.

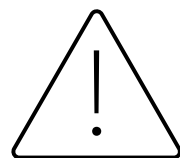


Nivel del/ de la participante

Usamos el ejercicio de #PsychMapping con personas de todos los niveles de rendimiento. El nivel de los/as participantes varía ampliamente, incluidos/as deportistas de clase mundial y personas que hacen ejercicio regularmente por razones de salud.



La edad del/ de la participante



Normalmente no recomendamos realizar el ejercicio de #PsychMapping con personas menores de 16 años. Por supuesto, esto es a tu discreción, ya que solo tu puedes evaluar tu capacidad para trabajar con participantes más jóvenes. Realizamos algunas sesiones con participantes de entre 12 y 16 años que habían participado anteriormente en una serie de #TeamMaps. La creación de mapas con los/as compañeros/as de equipo los/as preparó para el mapeo individual.

#PsychMapping



Performance Psychology Community
www.psychmapping.com

1.4) Adapta las tarjetas de preguntas

Los materiales del ejercicio de #PsychMapping contienen tarjetas de preguntas, que pueden, y en ocasiones necesitan, adaptarse a diferentes participantes.

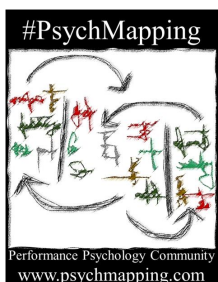
Estos son ejemplos de preguntas en la formulación general, que pueden ser difíciles de entender para algunos/as participantes.

¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las **condiciones físicas y ambientales** en tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?

¿Podrías mencionar 3 **habilidades mentales que crees que necesitas mejorar** y que crees que son las más relevantes (en tu caso)?

¿Podrías mencionar 3 cosas **sobre ti** que crees que son las más relevantes (en tu caso)?

- ☐ Cambia el número de respuestas que deseas de tu participante o elimina el número por completo. Por ejemplo: ... **¿Podrías mencionar 5 / un par de cosas sobre ...**
- ☐ Especifica el concepto principal sobre el que estás preguntando. Por ejemplo, cambia ... sobre las condiciones físicas y ambientales en tu contexto de rendimiento... por ... **sobre las instalaciones del Real Club y el equipamiento allí ...**
- ☐ Puedes especificar el contexto de rendimiento. Por ejemplo: ... **sobre personas relacionadas con tu práctica de baloncesto ...**
- ☐ Puedes enfocar la pregunta en un tema específico. Por ejemplo: ... **¿que crees que es el más relevante para explicar tu ansiedad deportiva?** El tema también puede ser un evento específico en el futuro o en el pasado. Por ejemplo: ... **¿que cree que fue / será relevante para tu rendimiento durante los Juegos Olímpicos?"**



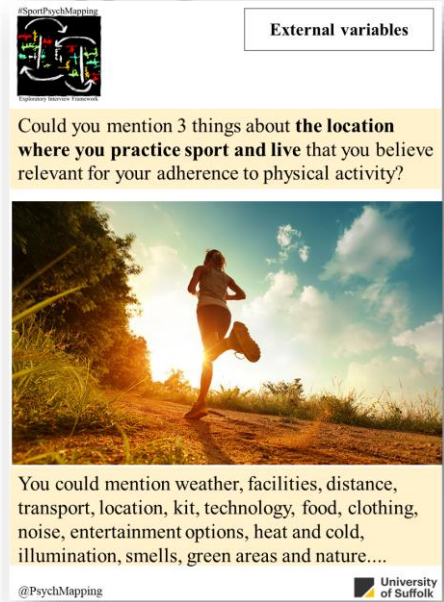
También puedes:

- ❑ cambiar los iconos, ejemplos y/o desencadenadores o eliminarlos.
- ❑ personalizar el diseño de las tarjetas añadiendo tu logo o el del club o federación de tu participante.

Aquí hay ejemplos de variaciones de la misma tarjeta de preguntas (de la version #SportPsychMapping):



Tarjeta de pregunta original (formulación general): si usas esta tarjeta, es posible que debas leerla al/ a la participante en una versión adaptada



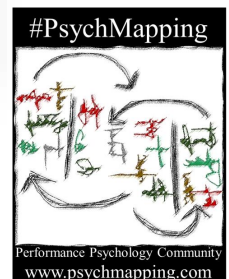
Tarjeta sin iconos y con el concepto específico adaptado para un deportista



Tarjeta sin un número específico de respuestas esperadas y el concepto a explorar adaptado para un/a deportista de club



Tarjeta con la versión corta de la pregunta y el logo del club.



1.5) Participantes nuevos/as y que repiten

Ves aquí algunas diferencias principales entre el uso del ejercicio de #PsychMapping con participantes nuevos/as y que repiten

Participantes nuevos/as

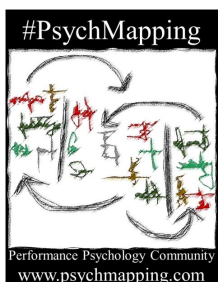
- ❖ Sección de apertura más larga y completa
- ❖ Explica conceptos teóricos al/ a la participante (por ejemplo, descriptores personales)
- ❖ Entrega a los/as participantes una tarjeta a la vez y ayúdalos/as a entender la pregunta.
- ❖ Desafía pocas respuestas para obtener una visión imparcial de la autoconciencia del participante
- ❖ Asegúrate de terminar el ejercicio de mapeo incluso si tiene que dejar temas importantes para otro día.
- ❖ Resume el mapa para el participante.

Participantes que repiten

- ❖ Puedes omitir partes de la sección de apertura.
- ❖ Pregunta al/ a la participante si entiende los conceptos teóricos.
- ❖ Entrega todas las tarjetas al/ a la participante y explica las preguntas solo cuando se te pida.
- ❖ Desafía las respuestas para ayudar al/ a la participante a adquirir autoconciencia.
- ❖ Si un tema importante surge de una respuesta, puedes pausar el ejercicio y concentrarse en ese tema.
- ❖ Pídele al/ a la participante que le resuma el mapa.

Participantes expertos

Considera la opción de entregar las tarjetas y un mapa vacío al/ a la participante como deberes. Durante la sesión, en lugar de hacer el ejercicio de #PsychMapping, puedes discutir el mapa o temas específicos en el mapa.



1.6) Sesiones online y cara a cara

Online

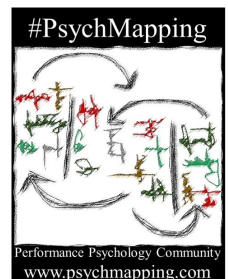
- ❖ Asegúrate de que el/la participante esté solo/a en un lugar tranquilo.
- ❖ Utiliza la versión online del ejercicio de #PsychMapping
- ❖ Comparte pantalla para que el/la participante pueda ver las tarjetas y el mapa.
- ❖ Es mucho más difícil ceder el control del ejercicio a los participantes expertos.
- ❖ Es mucho más fácil realizar cambios en las entradas realizadas en el mapa y limpiar el mapa una vez que se han realizado todas las entradas.
- ❖ Puedes enviar el mapa instantáneamente al/ a la participante después de la sesión.

Cara a cara (sin soporte informatico)

- ❖ Encuentra un lugar tranquilo para realizar el ejercicio
- ❖ Imprime las tarjetas de preguntas (versión impresa) y trae un mapa vacío (Din A3) y rotuladores de colores para resaltar las entradas.
- ❖ Siéntate junto al/a la participante y coloca el material frente a vosotros/as.
- ❖ Deja que el/la participante toque el material e interactúe con él.
- ❖ Entrega el mapa terminado al/a la participante y haz una foto del mapa para tus propios archivos.

Cara a cara (con soporte informatico)

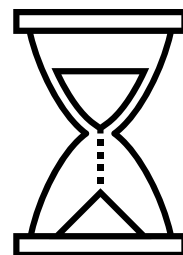
- ❖ Encuentra un lugar tranquilo para realizar el ejercicio
- ❖ Imprime las tarjetas de preguntas y muestre el mapa vacío en una pantalla o proyector.
- ❖ Siéntate junto al/a la participante y coloca el material y la pantalla frente a vosotros/as.
- ❖ Tienes la ventaja de que el/la participante puede trabajar con las tarjetas y puede modificar fácilmente las entradas en el mapa.
- ❖ Puedes enviar el mapa instantáneamente al/a la participante después de la sesión.



1.7) Duración y planificación

Hemos estimado 75 minutos para el ejercicio, pero es mejor reservar 90 minutos.

Las siguientes estimaciones son para una sesión con un/a nuevo/a participante. Los tiempos generalmente se acortan cuando un/a participante regresa y gana experiencia en #PsychMapping



La apertura – 15'

Objetivos y materiales – 5'

Preguntas de apertura – 10'

La parte central – 30'

Variables externas – 10'

Descriptores personales – 10'

Habilidades psicológicas – 10'

The clausura – 30'

Limpiar y revisar el mapa – 5'

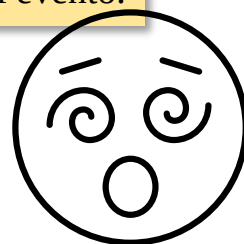
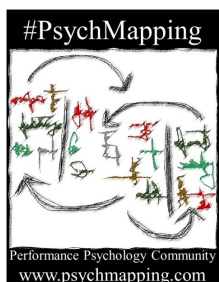
Evaluando entradas – 15'

Resumiendo el mapa – 5'

Cerrando el ejercicio – 5'

Cuándo hagas el ejercicio afectará los resultados. El ejercicio de #PsychMapping se basa en la autoconciencia de los/as participantes, que está influenciada por eventos actuales y significativos. Presta especial atención a esto al analizar el mapa resumen.

Si estás planeando una exploración inicial con un/a participante nuevo/a, es mejor hacer el ejercicio con una distancia de tiempo a eventos especiales. Si deseas analizar un evento específico, puede ser conveniente programar el ejercicio lo más cerca posible del evento.



1.8) Algunas consideraciones basicas

Adoptamos una **perspectiva triangular** de los servicios de psicología deportiva: psicólogo/a, participante y el ejercicio de #PsychMapping

El/la **psicólogo/a** ayuda al/a la **participante** a completar la **tarea** de #PsychMapping. El/la psicólogo/a es el/la experto/a en la tarea y el/la participante es el/la experto/a en resolver la tarea. Además, el/la psicólogo/a ayuda al/a la participante a incrementar su pericia en la tarea.



#SportPsychMapping



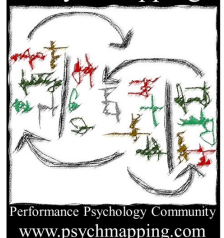
Exploratory Interview Framework



Utiliza principalmente preguntas para guiar las reflexiones del/ de la participante. No des respuestas al/a la participante a menos que estes seguro/a de que es necesario.

La decisión final sobre qué poner en el mapa siempre es decisión del/de la participante. El resultado del ejercicio no tiene que ser correcto, tiene que tener sentido para el/la participante que completa el ejercicio.

#PsychMapping



Performance Psychology Community
www.psychmapping.com

2) La parte de apertura del ejercicio

2.1) Explica los objetivos

Para un/a participante nuevo/a el objetivo podría ser:

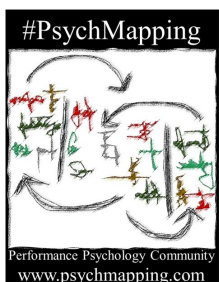
“El objetivo de esta tarea es explorar los factores internos y externos que contribuyen a tu rendimiento y bienestar y trazar un mapa de estos factores para que las fortalezas y debilidades puedan identificarse fácilmente.”

Quizás el objetivo sea explorar un tema específico que haya surgido en una sesión anterior.:

“El objetivo de esta tarea es explorar los factores internos y externos que contribuyen a ... (el tema) y mapear estos factores para que aspectos protectores y nocivos puedan identificarse fácilmente.”

En todo caso:

“Completar el ejercicio de #PsychMapping también te ayudará a adquirir conocimiento de tu mismo/a y aprender más sobre cómo lidiar con tus desafíos psicológicos para responder a los factores estresantes externos y aprovechar al máximo tus oportunidades.”



2.2) Explica los procedimientos

“ Hemos definido los objetivos del ejercicio. ”

“ Decidimos por dónde empezar, con factores externos o internos ”

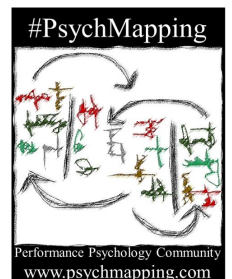
“ Mientras contestas, creamos un mapa con tus respuestas. ”

“ Revisamos los materiales que vamos a utilizar. ”

“ Examinamos variables externas y descriptores y habilidades internas ”

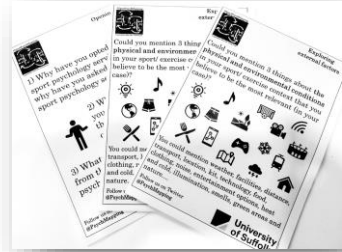
“ Después de responder, valoramos cada entrada en el mapa. ”

“ Resumimos el mapa antes de que te lo lleves a casa ”

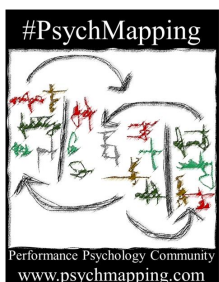


2.3a) Presenta los materiales (cara a cara)

- ✓ Nuestra recomendación es imprimir las tarjetas y, si estás trabajando sin soporte informático, el mapa. A menudo imprimimos un juego de tarjetas para un/a solo/a participante que puede quedarse con las tarjetas después del ejercicio.

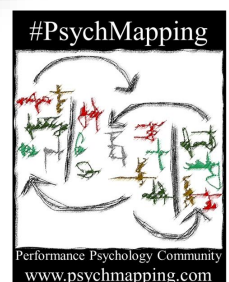
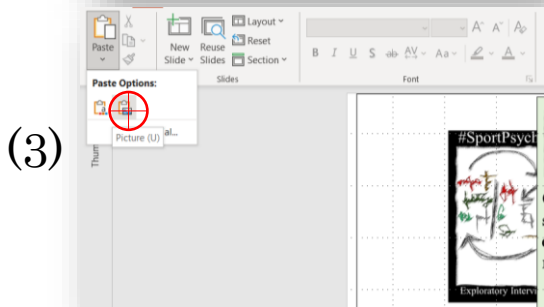


- ✓ Permita que el/la participante interactúe con las tarjetas para crear la impresión de que tu y el ejercicio son dos cosas diferentes, y aliviar al/a la participante del miedo a lo desconocido y lo incontrolable.
- ✓ Los/as participantes más expertos/as a menudo se quedan con las tarjetas y las colocan de la forma en que quieren responder. El orden de las preguntas no importa demasiado, siempre que los/as dos sepáis qué área del #KnowledgeMap estáis explorando.
- ✓ Al mostrar el mapa, completa la sección descriptiva con la fecha, tu nombre y un identificador del/de la participante. No completes el tema del ejercicio hasta las preguntas de apertura del ejercicio.
- ✓ Si estás utilizando un ordenador, también puedes mostrarle al/a la participante cómo hacer una entrada en el mapa e invitar al/a la participante a hacer las entradas por sí mismo/a.



Para imprimir las tarjetas de preguntas:

- ❑ Si usas las tarjetas de preguntas de formulación general:
 - ❑ Imprime el archivo correspondiente en papel A4 (una cara) y dóblelo verticalmente. Recomendamos plastificar las tarjetas o pegar las dos mitades. Alternativamente, puedes ir a una copistería y pedirles que reduzcan el tamaño de las diapositivas (recomendamos A5 o A6). Una alternativa a la plastificación es utilizar papel más grueso.
- ❑ Si deseas que se impriman versiones adaptadas de las tarjetas:
 - ❑ Realice los cambios en la versión modificable de la tarjetas.
 - ❑ Para impresiones A5, abre el archivo de tarjetas con formación general. Elimina la versión inespecífica de la tarjeta a la izquierda de cada diapositiva (1). Copia todos los elementos de una diapositiva en tu versión modificada (2). Pega los elementos copiados en la versión para imprimir como una imagen (3). Mueve la nueva imagen para reemplazar la eliminada (4). Repite para cada tarjeta de preguntas.
 - ❑ Para otros tamaños: La versión A4 se puede reducir de tamaño según sea necesario. Tendrías que cambiar el tamaño de la diapositiva a un cierto tamaño y reducir el tamaño de la imagen copiada para que quepa en la página.

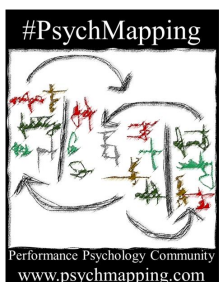


2.3b) Presenta los materiales (online)

- ✓ Abra la versión online del ejercicio de #PsychMapping (1). El/la participante ve la página de bienvenida.
- ✓ No entres en modo de presentación. Te recomendamos que ocultes la cinta de comando superior (2) y la barra lateral de miniaturas (3).
- ✓ Llama la atención del/de la participante a las tres tarjetas de preguntas ejemplo.

“Vamos a examinar tres tipos de factores que afectan tu rendimiento y bienestar: factores externos, factores internos que te describen y las habilidades mentales que tienes y necesitas desarrollar. A continuación, te muestro un ejemplo de una tarjeta de preguntas para cada bloque. Cada tarjeta de preguntas incluye la pregunta, algunos íconos ilustrativos y ejemplos o detonadores para ayudarte.”

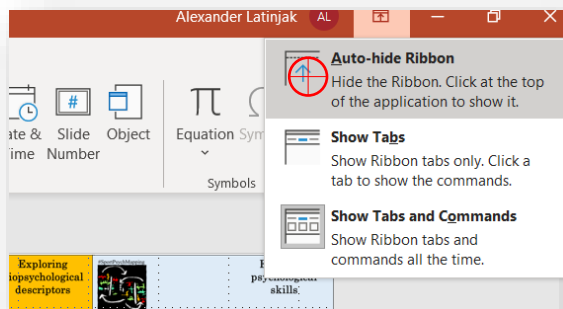
- ✓ Ahora dirige la atención del/de la participante al mapa resumen. Desde cualquier diapositiva, puedes acceder al mapa de resumen haciendo clic en el logotipo grande de la Universidad de Suffolk mientras mantienes presionada la tecla Ctrl (4). Si estás utilizando un Mac, es posible que esto no funcione. En ese caso, no ocultes la barra lateral de miniaturas y haz clic en la diapositiva 3 donde está el mapa.
- ✓ Ingresa la fecha, tu nombre y un nombre de identificación para el/la participante (5). Aún no pongas el tema del ejercicio. Esto se discute en las preguntas de apertura.
- ✓ Puedes mostrar al/a la participante cómo realizar una entrada en el mapa. Simplemente haz clic en un cuadro gris y comienza a escribir (6). No olvides borrar lo escrito.
- ✓ Puedes volver a la página de bienvenida haciendo clic en el círculo pequeño con la "P" debajo del logotipo de la Universidad de Suffolk mientras mantienes presionada la tecla Ctrl (7). Si quieres ir a la tarjeta de la sección de apertura, haz lo mismo con el círculo pequeño con la "O" (8)



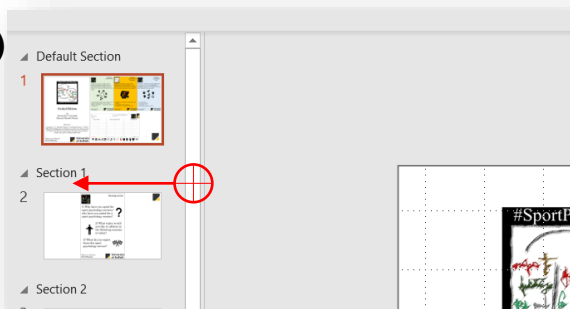
(1)



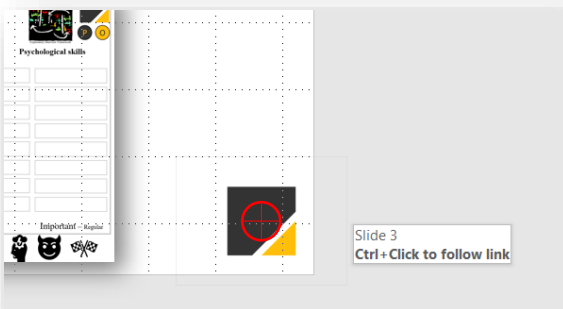
(2)



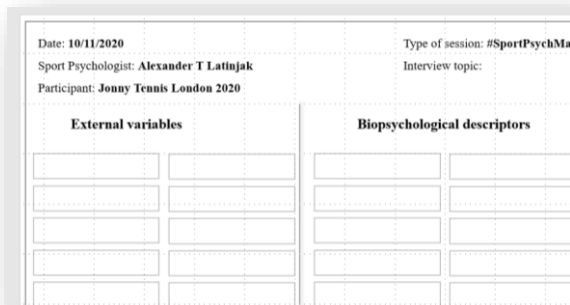
(3)



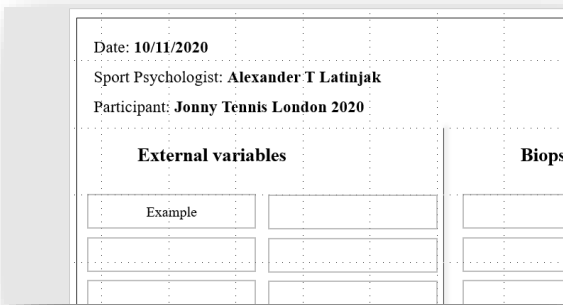
(4)



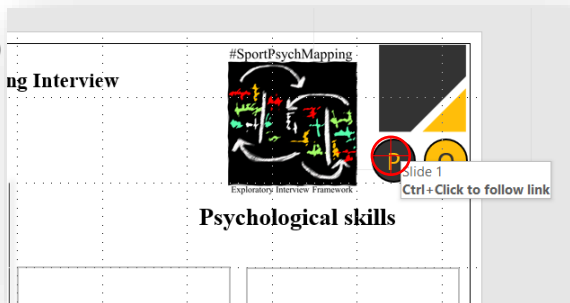
(5)



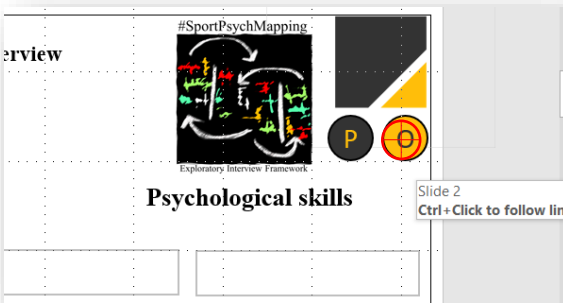
(6)



(7)



(8)



Las imágenes son de la versión #SportPsychMapping. La versión del ejercicio #PsychMapping es idéntica en cuanto a las cuestiones técnicas a explicar.

2.4) Las preguntas de apertura

Haz clic en el círculo pequeño con la "O" debajo del logotipo de la Universidad de Suffolk en la página del mapa mientras mantienes presionada la tecla Ctrl, o vete a la diapositiva 2.



#PsychMapping
Performance Psychology Community
www.psychmapping.com

Apertura

1) ¿Por qué has optado por los servicios de psicología del rendimiento?

2) ¿Qué temas te gustaría abordar en las siguientes sesiones?

3) ¿Qué esperas de este servicio de psicología del rendimiento?



Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

❑ Pregunta 1

Esta pregunta fue desarrollada para nuevos/as participantes. Esta pregunta puede ayudar a determinar un tema para el ejercicio. Además, esta pregunta es una excelente manera de iniciar una conversación y construir *rapport*.

En el caso de los/as participantes más expertos/as, podría reemplazarse por un simple "¿Qué hay de nuevo?".

❑ Pregunta 2

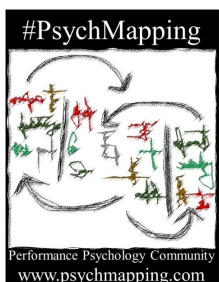
Esta pregunta es importante sin importar quién sea el participante. Si se estableció un tema en la pregunta 1, utiliza la pregunta 2 para confirmar ese tema. Una vez que tengas el tema, ves al mapa y anota el tema en el encabezado.

En caso de duda, preferimos temas generales como rendimiento o bienestar en la primera vez que hacer el ejercicio de #PsychMapping con un/a nuevo/a participante. Los/as participantes que regresan pueden beneficiarse de temas tanto generales como específicos.

❑ Pregunta 3

Esta pregunta se agregó en caso de que el/la participante no solo sea nuevo/a en #PsychMapping, sino también en tu servicio de psicología deportiva. Para construir aún más vuestra relación, los objetivos poco realistas pueden cuestionarse y reemplazarse por otros más realistas.

Pero incluso con los/as participantes que regresan, nos pareció útil establecer metas y expectativas específicas en cada sesión.



3) La parte central del ejercicio.

3.1) Responsabilidades y tareas tuyas

Haz que el/la participante decida por dónde empezar

Las opciones son:

1. Hablar sobre su entorno deportivo o de ejercicio.
2. Hablar sobre quién es en general y cómo suele estar en situaciones específicas.
3. Hablar de sus habilidades psicológicas.

Si no hay decisión, sugerimos comenzar con los factores externos. Los/as participantes más expertos/as en sesiones presenciales tienen todas las tarjetas de preguntas y pueden seleccionar preguntas y cambiar entre áreas en el mapa. Solo asegúrate de que sepan cuándo están explorando factores externos, descriptores o habilidades.

Presentar tarjetas de preguntas a nuevos/as participantes

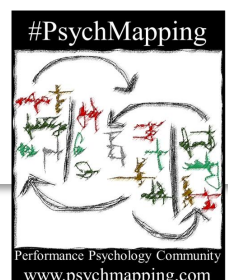
El procedimiento técnico para la versión online de cada tarjeta se explicará en las páginas siguientes. Cuando aparezca una nueva tarjeta, considera hacer lo siguiente:

- Lee las preguntas, especialmente si el/la participante completa el ejercicio por primera vez.
- Parafrasea y adapta las preguntas, especialmente cuando no hayas creado versiones adaptadas de las tarjetas.
- Informa al /a la participante de los ejemplos o detonadores; no necesitas leerlos.

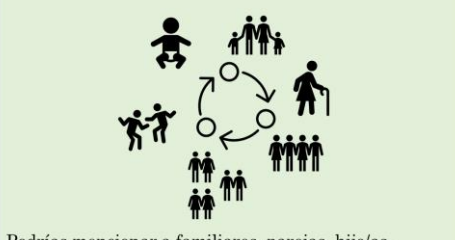
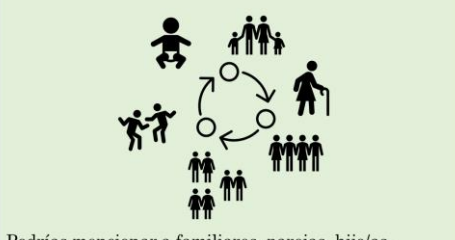
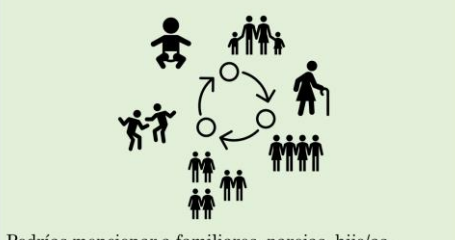
¡Encontrarás instrucciones detalladas para cada área en las páginas siguientes!

Mientras el/la participante responde

- Ingresa las respuestas del/ de la participante en el mapa, a menos que lo haga el/ella mismo/a.
- Si necesitas convertir respuestas más largas en palabras clave o frases cortas, pídele al/a la participante su aprobación.
- Si crees que el/la participante está omitiendo un tema importante, utiliza preguntas para guiarlo/la hacia las reflexiones que consideres apropiadas.



3.2) Factores externos

#PsychMapping	Explorando factores externos	#PsychMapping	Explorando factores externos	#PsychMapping	Explorando factores externos
					
¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las condiciones físicas y ambientales en tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?	¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las organizaciones que conforman tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?	¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las personas relacionadas con tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?	¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las organizaciones que conforman tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?	¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las personas relacionadas con tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?	¿Podrías mencionar 3 cosas sobre las personas relacionadas con tu contexto de rendimiento que crees que son las más relevantes (en tu caso)?
					
Podrías mencionar el clima, las instalaciones, la distancia, el transporte, la ubicación, el kit, la tecnología, la comida, la ropa, el ruido, las opciones de entretenimiento, el calor y el frío, la iluminación, los olores, las áreas verdes y la naturaleza ...	Podrías mencionar clubes, federaciones, asociaciones profesionales, gobiernos, comités olímpicos, academias, escuelas y universidades, finanzas, servicios de salud, cultura deportiva, religión, medios de comunicación, país ...	Podrías mencionar a familiares, parejas, hijo/as, amigo/as, compañero/as de equipo, compañero/as de entrenamiento, entrenador/as, mentore/as, gerentes, agentes, ídolos,... incluso personas que has perdido o que ya no ves.	Podrías mencionar clubes, federaciones, asociaciones profesionales, gobiernos, comités olímpicos, academias, escuelas y universidades, finanzas, servicios de salud, cultura deportiva, religión, medios de comunicación, país ...	Podrías mencionar a familiares, parejas, hijo/as, amigo/as, compañero/as de equipo, compañero/as de entrenamiento, entrenador/as, mentore/as, gerentes, agentes, ídolos,... incluso personas que has perdido o que ya no ves.	Podrías mencionar a familiares, parejas, hijo/as, amigo/as, compañero/as de equipo, compañero/as de entrenamiento, entrenador/as, mentore/as, gerentes, agentes, ídolos,... incluso personas que has perdido o que ya no ves.
Síguenos en Twitter @PsychMapping	Síguenos en Twitter @PsychMapping	Síguenos en Twitter @PsychMapping	Síguenos en Twitter @PsychMapping	Síguenos en Twitter @PsychMapping	Síguenos en Twitter @PsychMapping
Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 4.

- ❖ Esta pregunta trata de objetos y medidas objetivas en el entorno del/de la participante.
- ❖ Para que sea más fácil para el/la participante, puede preguntar directamente sobre instalaciones o equipamientos específicos.

Hacer anotaciones en el mapa: Accede al mapa haciendo clic en el logotipo grande de la Universidad de Suffolk mientras mantiene presionada la tecla Ctrl.

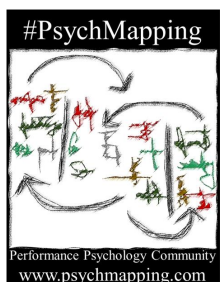
Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 5.

- ❖ Esta pregunta se refiere a las instituciones deportivas, pero también a la sociedad, la cultura, la política o la religión.
- ❖ Puede ser interesante preguntar sobre una organización específica en lugar de hacer la pregunta más general de la tarjeta.

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 6.

- ❖ Esta pregunta se relaciona con personas o grupos de personas específicos. Estas no tienen por qué provenir directamente del contexto de rendimiento.
- ❖ A veces, el/la participante también habla de la relación con estas personas. En este caso tienes que elegir entre una entrada general en el mapa (Padre) o una específica (Conflicto con padre).

Puedes realizar una anotación después de cada respuesta o después de todas las respuestas a una pregunta. Cuando el/la participante menciona descriptores o habilidades (mi hermana me enfada), decide si incluirlos en sus respectivas columnas (el enfado es un descriptor) o esperar si vuelven a aparecer más tarde.





Explorando factores externos

¿Podrías mencionar 3 cosas sobre tus entrenamientos/ actividades diarias y competiciones/ eventos especiales que crees que son las más relevantes (en tu caso)?



- Mi deporte/ vida diaria es especial porque ...
- El entrenamiento/ trabajo de cada día suele ser ...
- Algunos ejercicios/ tareas ...
- Las competiciones/ presentaciones/ exámenes son ...
- Algo importante que me ha pasado hace poco es...

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

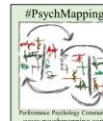
Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 7.



- ❖ Esta pregunta no forma parte de la versión publicada. La añadimos más tarde porque nos dimos cuenta de que demasiado pocas veces se mencionaron aspectos importantes de la vida del/ de la participante, fuera de la actividad principal.
- ❖ Aunque si funcionó bien para nosotros, puedes omitir esta pregunta quitando la tarjeta o saltando la diapositiva.

- ❖ Esta pregunta trata sobre el papel del/ de la participante su contexto de rendimiento: qué hace habitualmente, y cómo van eventos especiales.
- ❖ Solemos permitir que el/la participante de más de 3 respuestas.
- ❖ A veces les indicamos al/ a la participante que también puede hablar sobre eventos que sucedieron o están sucediendo durante el entrenamiento o la competición, aunque esta pista a veces desencadena menciones sobre descriptores (me puse triste) que luego anotamos en su columna respectiva (la tristeza es un descriptor).



Explorando factores externos

Atención: esta pregunta no forma parte del material publicado en el artículo #SportPsychMapping.

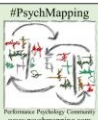
¿Podrías mencionar 3 cosas sobre otras actividades o compromisos fuera de tu actividad principal que crees que son las más relevantes en tu caso?



Podrías mencionar otros hobbies, estudios, actividades familiares, compromisos de trabajo, viajes, actividades culturales o religiosas, redes sociales, jugar a videojuegos, quedar con los/las amigos/as...

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com



Explorando factores externos

¿Hay otros aspectos de su contexto de rendimiento que creas que son relevantes (en tu caso)?

¿ALGO MÁS?



Menciona cualquier otro factor externo que creas que necesitamos conocer para comprender tu caso.

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 9.

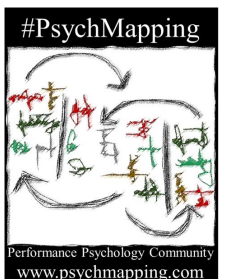


- ❖ Esta pregunta cierra la sección sobre factores externos.
- ❖ Una forma de formular esta pregunta es:

“

Mira el mapa y ponte en mi lugar. ¿Puedo comprender tu entorno de rendimiento en función del mapa o necesito saber algo más?”

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 8.



3.3) Descriptores personales



Explorando
descriptores
personales

¿Podrías mencionar 3 cosas que te describan físicamente (tu cuerpo) que creas que son las más relevantes (en tu caso)?



Salud, lesiones, recuperación, dolor, fatiga, apariencia, altura, peso, condición física, fuerza, velocidad, agilidad, flexibilidad, edad, género ...

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 10.

- ❖ Esta pregunta trata sobre aspectos biológicos y fisiológicos del/ de la participante.
- ❖ Además de las medidas corporales objetivas (peso), el/la participante también pueden hablar sobre su percepción de su físico (autoimagen).

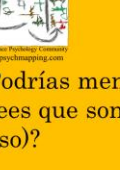
#PsychMapping



Performance Psychology Community
www.psychmapping.com

- ❖ Esta pregunta trata sobre quién es el/la participante.
- ❖ Informa al/ a la participante que puede hablar sobre cualidades descriptivas o pensamientos, creencias, estados de ánimo, comportamientos, etc. identificativos.
- ❖ Solemos permitir que el/la participante de más de 3 respuestas.

#PsychMapping



Psiquiatría Psichología Creatividad
www.psychmapping.com

Explorando descriptores personales

¿Podrías mencionar 3 cosas sobre ti que crees que son las más relevantes (en tu caso)?

- Estoy muy / a menudo / nunca / ...
- Me describiría a mí mismo como ...
- Los que me conocen bien dicen que soy ...
- Normalmente hago / pienso / aprecio / quiero ...

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 11.

- ❖ Esta pregunta trata sobre reacciones y estados momentáneos típicos.
- ❖ El/la participante puede enfocarse en momentos positivos o negativos y qué factores internos los provocan o cómo reacciona ante estos momentos.
- ❖ El/la participante también puede comparar cómo se encuentra en momentos positivos y negativos.

#PsychMapping



PsychMapping Community
www.psychmapping.com

¿Podrías mencionar 3 cosas en ti que son típicas en mejores o peores momentos relacionados con contexto de rendimiento y que crees que son las más relevantes (en tu caso)?



Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 12.



¿Podrías mencionar 3 aspectos que te diferencian de los demás en tu contexto de rendimiento y que crees que son los más relevantes (en tu caso)?



- En comparación con mis compañero/as de equipo (otras personas), soy más / menos ...
- Una cosa que me hace especial es ...
- Soy más / menos ... comparado con la mayoría de los demás.

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

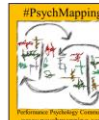
Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 13.



❖ Esta pregunta cierra la sección de descriptores personales.

“❖ Una forma de formular esta pregunta es:
¿Crees que alguien que no te conozca puede entender quién eres a partir de la información del mapa, o necesitas añadir algo importante?”

- ❖ Hemos encontrado que esta pregunta complementa las dos preguntas anteriores sobre las características psicológicas del/de la participante.
- ❖ El/la participante que respondió las preguntas anteriores de manera exhaustiva puede tener menos respuestas en esta.
- ❖ El/la participante que no haya encontrado muchas respuestas a las preguntas anteriores puede encontrar este enfoque más útil.



¿Hay algún otro aspecto sobre ti que creas relevante (en tu caso)?

¿Algo más?



Menciona otros aspectos que te caracterizan o que te describen en momentos importantes o frecuentes en tu contexto de rendimiento y que crees que necesitamos conocer para entender tu caso.

Síguenos en Twitter
@PsychMapping

Descubre más sobre nosotros:
www.psychmapping.com

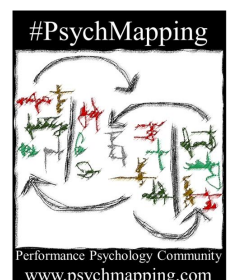
Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 14.



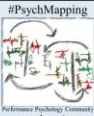
¿Te preguntas si un concepto pertenece a descriptores personales o a habilidades psicológicas?

Las habilidades son intencionales, los descriptores son automáticos. Por ejemplo, si soy persuasivo automáticamente, es un descriptor, pero cuando intento ser persuasivo a propósito, es una habilidad. En caso de duda, puedes preguntarle al/a la participante:

“¿Es este [concepto] (por ejemplo, liderazgo) algo que haces/que sucede de forma natural y sin esfuerzo, o lo haces/haces que suceda conscientemente y pones un poco de esfuerzo en ello?”



3.4) Habilidades psicológicas

#PsychMapping  Explorando habilidades psicológicas ¿Podrías mencionar 3 habilidades mentales que crees que son tus fortalezas psicológicas y que crees que son las más relevantes (en tu caso)?  • Soy muy bueno/a en ... • Puedo la mayor parte del tiempo ... • Intento con éxito ... • Casi siempre logro evitar ... Síguenos en Twitter @PsychMapping Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	#PsychMapping  Explorando habilidades psicológicas ¿Podrías mencionar 3 habilidades mentales que crees que necesitas mejorar y que crees que son las más relevantes (en tu caso)?  • Siento que es muy difícil ... • A menudo no logro ... • Creo que soy muy malo/a en ... • Casi nunca logro evitar ... Síguenos en Twitter @PsychMapping Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com	#PsychMapping  Explorando habilidades psicológicas ¿Podrías mencionar 3 estrategias que usas en situaciones desafiantes que sabes que están mal y que luego te arrepientes y que crees que son las más relevantes (en tu caso)?  • Aunque preferiría no hacerlo, a veces deliberadamente he (hecho) ... • Desafortunadamente, a veces hago ... con el propósito de hacer frente a [algo]. • Me siento mal por resolver [un problema] haciendo / pensando / diciendo ... • Creo que debería dejar de usar/ hacer ... para mejorar o tener éxito. Síguenos en Twitter @PsychMapping Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com
--	---	--

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 15. 

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 16. 

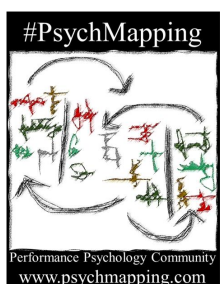
Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 17. 

- ❖ Estas dos preguntas se relacionan con las habilidades psicológicas en las que el/la participante confía y las que necesitan mejorar.
- ❖ Aunque usamos la palabra *fortaleza*, evitamos la palabra *debilidad* en base a nuestro enfoque filosófico. Puedes cambiar eso si quieres.
- ❖ El/la participante a menudo no conoce el nombre de la habilidad psicológica. Pídele que diga qué descriptor pueden controlar (puedo encontrar nuevas metas) y, si lo encuentras relevante, enséñale la palabra científica cuando haces anotaciones en mapa (establecimiento de metas).

- ❖ Esta es la pregunta más compleja de hacer y responder, pero en nuestra experiencia, las respuestas suelen justificar el esfuerzo.
- ❖ Esta pregunta busca estrategias de afrontamiento indeseables.
- ❖ Si el/la participante tiene problemas para comprender lo que buscas, proporciona un ejemplo.

Algunos ejemplos que podrías usar para la última pregunta :

- “Cuando estoy cansado/a del trabajo, tomo una cerveza para sentirme mejor. Ayuda por el momento, pero es malo para mí a largo plazo.”
- “Un/a maestro/a les grita a los/as alumnos para silenciarlos/as. Preferiría hacer otra cosa, pero por ahora le funciona.”
- “Un bebe llora para conseguir lo que quiere. Podría funcionarle, pero la madre preferiría que el bebe aprendiera una estrategia diferente.”



4) La parte final del ejercicio

4.1) Limpiar el mapa y revisar las anotaciones

- ❑ En las sesiones presenciales en las que se trabaja con papel, poco puedes hacer para limpiar el mapa.
- ❑ Al elaborar el mapa en un ordenador puedes hacer lo siguiente:
 - ❑ Primero elimina los campos vacíos. Selecciona un campo vacío y presione "Supr" en tu teclado. Alternativamente, haz clic con el botón izquierdo del mouse en el campo, haga clic con el botón derecho del mouse y seleccione "Cortar".
 - ❑ Cambia el tamaño de cada cuadro para que se ajuste al texto y mueve los cuadros para ocupar espacios vacíos. Una vez que hagas clic en un cuadro, puedes expandir el cuadro arrastrando los puntos blancos. Para mover el cuadro, puede utilizar las flechas de tu teclado.
 - ❑ Haz que el/la participante mire el mapa limpio durante un minuto. Puede cambiar conceptos, agregar o eliminar anotaciones como desee. Esto corresponde a la primera pregunta de la última tarjeta de preguntas (diapositiva 18 🎲).
 - ❑ Una forma de formular esta pregunta:
“Ahora que el mapa está limpio / mientras lo estoy limpiando, tómate un momento para mirar el mapa. ¿Crees que todavía tengo que saber algo más sobre tu entorno o sobre ti y tus habilidades mentales para poder comprenderte, tus desafíos y ayudarte a mejorar?”
 - ❑ Especialmente con los/as participantes más expertos/as, y los/as participantes que traen el mapa terminado desde casa a la sesión, puedes cuestionar los conceptos que faltan o la ubicación de los conceptos.

Ejemplos de preguntas desafiantes:
“No has hablado sobre [concepto] (por ejemplo, padres). ¿Puedes explicar porque?”
“Tu enfado aparece como una habilidad cuando se usa a menudo como descriptor. ¿Puedes convencerme de que esto es correcto?”

4.2) Evaluar cada entrada en términos de valor y relevancia



Acabando el mapa

1) Revisa el mapa. ¿Hay algún concepto clave que no hayamos discutido o que no esté anotado y que creas que es relevante en tu caso?

2) **Valora** cada uno de los conceptos clave con respecto a tu caso.

Muy útil
Más útil que problemático
Tan útil como problemático
Más problemático que útil
Muy problemático

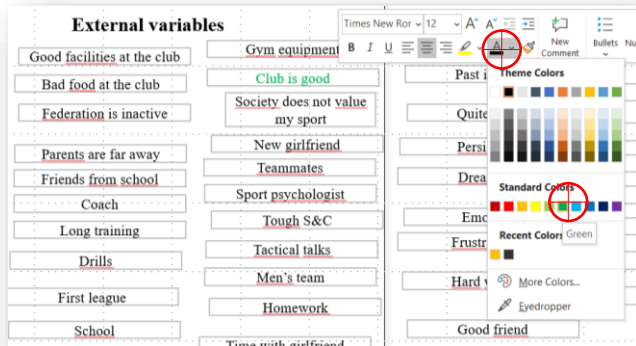
Importante
Regular

3) ¿Hay algún último aspecto sobre el resumen que te gustaría **comentar** antes de terminar la sesión?

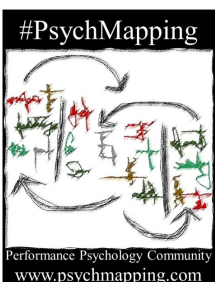
Síguenos en Twitter @PsychMapping

Descubre más sobre nosotros: www.psychmapping.com

Haz clic en este símbolo en la página del mapa mientras presionas la tecla Ctrl, o ves a la diapositiva 18.



Algunas sugerencias técnicas si trabaja en un ordenador. Selecciona el texto en un cuadro de texto con tres clics izquierdos. Debería aparecer la barra de formato. Abre las opciones de color de fuente haciendo clic con el botón izquierdo en la flecha junto a la "A". Luego haz clic en el color deseado con el mismo botón. Los colores sugeridos se pueden encontrar uno al lado del otro en el área "Colores estándar".



Valor (Valencia)

- ❖ La segunda pregunta de la tarjeta final le pide al/a la participante que califique cada anotación.
- ❖ En primer lugar, el/la participante debe evaluar para cada anotación hasta qué punto es útil o problemático en relación con el tema discutido.
- ❖ Una forma de formular esta pregunta es:
“¿Puedes decirme para cada anotación en el mapa si es útil o problemático para [tema] (por ejemplo, tu rendimiento)? Algunas cosas casi siempre son útiles o problemáticas, otras son más útiles o problemáticas y algunas son tan útiles como problemáticas.”

A veces, el/la participante califica una entrada incorrectamente porque:

- No se fija en el tema (por ejemplo, el entrenador de una deportista generalmente es útil, pero cuando ella habla de su miedo, el entrenador es problemático)
- Evalúa un tema en general, no en el caso actual (por ejemplo, la motivación es teóricamente muy útil, pero problemática en este caso)
- Si crees que el/la participante cometió un error, haz preguntas desafiantes.

Ejemplo de una pregunta desafiante:

“De nuestra conversación anterior esperaba que [concepto] (por ejemplo, entrenador) se calificara negativamente en lugar de positivamente. ¿Puedes explicarme por qué estoy equivocado?”

Relevancia

- ❖ Para evaluar la relevancia de las entradas, puedes pedirle al/ a la participante que seleccione todas las entradas que sean extremadamente / muy relevantes para el tema.
- ❖ Puedes pedirle al/ a la participante que califique las entradas individualmente, seleccione las entradas más relevantes de cada columna o seleccione las entradas más relevantes de todo el mapa. Cuanto más uno por uno, más tiempo dedicará el participante a esta tarea.
- ❖ Una sugerencia técnica si estás trabajando en un ordenador: Para subrayar una entrada, selecciona todo el texto en un cuadro con tres clics con el botón izquierdo del mouse. Debería aparecer la barra de formato. Ahora haz clic con el botón izquierdo del mouse en la "U".
- ❖ El/la participante podría cometer errores similares al evaluar la relevancia que el valor: se olvida de centrarse en el tema o en su caso. Usa preguntas desafiantes similares si crees que el/la participante cometió un error.

4.3) Resume el mapa

☐ Resumen completo (nombra todos los conceptos)

“Con respecto a tu ... (tema), en tu entorno ... (factores externos de color verde oscuro) parece(n) muy útil(es) y ... (factores externos de color verde claro) parece(n) bastante útil(es). Por el contrario, ... (factores externos rojos) parece(n) muy problemático(s) y ... (factores externos naranjas) parece(n) bastante problemático(s). Además, ... (factores externos negros) es/son igualmente útil(es) y problemático(s).

Con respecto a tu ... (tema), en términos de quién eres y cómo reaccionas en ciertos momentos, tu ... (descriptores verde oscuro) parece(n) muy útil(es) y tu ... (descriptores verde claro) parece(n) bastante útil(es). Por el contrario, tu ... (descriptores rojos) parece(n) muy problemático(s) y tu ... (descriptores naranjas) parece(n) bastante problemático(s). Además, tu ... (descriptores negros) es/son igualmente útil(es) y problemático(s).

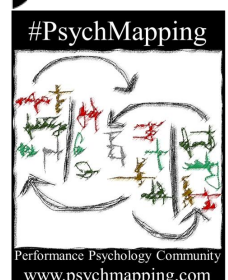
Con respecto a tu ... (tema), la calidad de tu ... (habilidades verde oscuro) parece(n) muy útil(es) y la calidad de tu ... (habilidades verde claro) parece(n) bastante útil(es). Por el contrario, la calidad de tu ... (habilidades rojas) parece(n) muy problemática(s) y la calidad de tu ... (habilidades naranjas) parece(n) bastante problemática(s). Además, la calidad de tu ... (habilidades negras) es/son igualmente útil(es) y problemática(s).

Además, empleas algunas estrategias controvertidas que incluyen ... (enumera todas las estrategias no deseadas) que has calificado como ... (resume las diferentes calificaciones de las estrategias no deseadas) en relación con tu ... (tema).

Otros resúmenes

- ☐ Nombra solo los temas importantes resaltados
- ☐ Nombra solo temas de color verde y rojo oscuro

”



4.4) Solicita comentarios y preguntas

Pregunta al/a la participante:

“¿Puedes volver al mapa, con todas las anotaciones en color y algunas resaltadas, y formular comentarios y preguntas que quieras hacerme?”

Alternativamente o además, puede discutir los siguientes aspectos en este punto:

- Un/a nuevos/a participante puede elegir del mapa lo que, en su opinión, necesita ser tratado con más urgencia en el servicio de psicología del deporte.
- Un/a participante más experta se le puede pedir que compare el nuevo mapa con mapas anteriores y comente algunos de los cambios.
- Se puede pedir a un/a participante experto/a que relacione diferentes entradas, en particular entradas de diferentes columnas, entre sí.

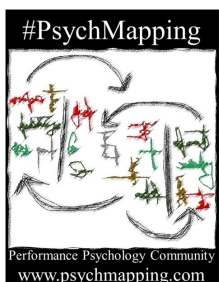
4.5) Planifica la entrega del mapa

Es importante que:

- ☐ Para los mapas en papel, el/la participante se lleva el mapa original a casa.
- ☐ Para mapas en papel, toma una foto o escanea el mapa antes de entregárselo al/a la participante.
- ☐ Para los mapas en PowerPoint, el/la participante sabe que recibirá el mapa.
- ☐ Para los mapas en PowerPoint, tienes un contacto para entregar el mapa.

Más recomendaciones para mapas en PowerPoint:

- ✓ Acuerda un día en el que el/la participante recibe el mapa.
- ✓ El/la participante recibe el mapa lo antes posible, incluso el mismo día, directamente de ti, en persona o por correo.
- ✓ El participante recibe el mapa en versión digital e impresa.
- ✓ Envía una versión en PDF para asegurarte de que el formato sea correcto y una versión en PowerPoint para permitir al/a la participante realizar cambios en el mapa.
- ✓ Imprime el mapa en color y plastifícalo.



4.6) El significado del mapa resumen

Recuerda al/ a la participante lo que representa el mapa:

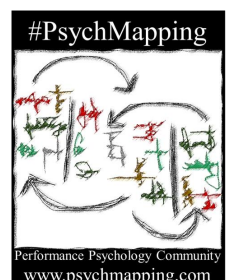
“Este mapa representa tu propia autoevaluación de tu realidad psicológica, lo que sabes y lo que estabas dispuesto a compartir sobre un tema en particular. Tu realidad psicológica, autoconciencia y apertura para compartir cambian constantemente, y el mapa cambiaría al mismo tiempo. Además, el ejercicio de #PsychMapping es solo una de muchas herramientas de exploración y es posible que este ejercicio deba complementarse con otras actividades de exploración antes de que se pueda desarrollar la mejor estrategia de intervención para tu caso.”

Es posible que a veces quieras apuntar eso en el mapa

4.7) Anima al/a la participante a hacer un seguimiento

Estas son posibles actividades de seguimiento:

1. El/la participante puede reflexionar sobre el mapa hasta la próxima reunión e insertar o cambiar conceptos y sus valoraciones.
2. El/la participante puede realizar un análisis en profundidad de un problema (e.g., conflicto social) que ha sido identificado mientras explorabais un tema general (e.g., rendimiento).
3. El/la participante puede realizar cambios en un mapa original en cada nueva sesión para monitorear el impacto de unas intervenciones en su realidad psicológica.
4. El/la participante puede repetir el ejercicio sobre el mismo tema algún tiempo después para explorar cambios generales.



5) Despues del ejercicio

Lee esta parte de la guía si deseas obtener más información sobre cómo analizar el mapa de un/a participante después de la sesión.

5.1) Interpretación literal y no literal

Información literal

Puedes:

- ❖ Aprender qué conceptos son importantes para el/la participante.

E.g., Puedes ver que el plan de entrenamiento es importante para un/a participante.

- ❖ Comparar el número de conceptos útiles (verdes) y problemáticas (rojos).

E.g., Puedes ver que un/a participante calificó la mayoría de los aspectos relevantes como problemáticos (una tarjeta muy roja).

- ❖ Comparar el número y el color de las entradas entre las columnas.

E.g., Puedes ver que un/a participante hablaba mucho menos de habilidades que de descriptores y que las variables externas son más problemáticas que cualquier descriptor o habilidad interna.

Información no literal

Puedes:

- ❖ Analizar el lenguaje no verbal del participante.

E.g., Puedes encontrar que un/a participante muestra malestar cuando habla de habilidades mentales que necesita mejorar.

- ❖ Pensar en la predisposición del/de la participante para compartir información personal (crítica).

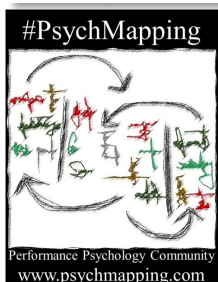
E.g., Puedes sentir que un/a participante está vendiendo una imagen falsa y perfecta de sí mismo/a.

- ❖ Evaluar el nivel de autoconciencia del participante.

E.g., Menos entradas en el mapa, especialmente en las columnas de descriptores y habilidades, podrían indicar una menor autoconciencia.

- ❖ Deducir el nivel de metacognición del participante.

E.g., Las dificultades de un/a participante para relacionar conceptos entre sí podrían ser un signo de menos metacognición. Asimismo, una mejora en el establecimiento de conexiones podría ser un signo de una mejora en la metacognición.



5.2) Identifica conceptos clave y establece hipótesis

Este paso incluye:

- ☐ Tener en cuenta el marco teórico en el que se basa tu práctica profesional.

E.g., Un/a cognitivista podría tender a identificar constructos cognitivos (pensamientos, diálogo interno o concentración) como centrales en el caso de un/a participante, mientras que un conductista se centraría más en recompensas, oportunidades y consecuencias externas.

- ☐ Identifica conceptos que son teóricamente relevantes y que puedan moldearse en la práctica.

E.g., Aunque el comportamiento de una entrenadora es teóricamente muy relevante para la motivación de un deportista, no tendría sentido establecer su comportamiento como un concepto clave si yo, como psicólogo deportivo, no tengo acceso a la entrenadora. Podría tener más sentido establecer las creencias del deportista sobre el éxito como el concepto central, ya que pueden ser moldeables por el servicio de psicología deportiva.

- ☐ Plantea hipótesis de cómo diferentes conceptos, especialmente los conceptos centrales, podrían vincularse entre sí.

E.g., La motivación, un descriptor clave, está vinculado a otros descriptores como emociones y pensamientos. La motivación se explica por la filosofía del club y la retroalimentación del técnico, aunque la relación con este último es ciertamente recíproca. Además, los problemas de motivación podrían explicarse por una escasa capacidad para establecer objetivos y racionalizar.

5.3) Planea acciones futuras

Este paso incluye:

- ☐ Considera utilizar otras herramientas y actividades de exploración.

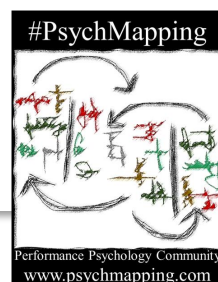
E.g., Una participante expresó su preocupación por su salud mental. Esto debería ser explorado más a fondo por un experto en psicología clínica. También considera medidas fisiológicas, cuestionarios, observaciones, otro tipo de entrevistas y tareas de simulación.

- ☐ Considera más sesiones del ejercicio de #PsychMapping

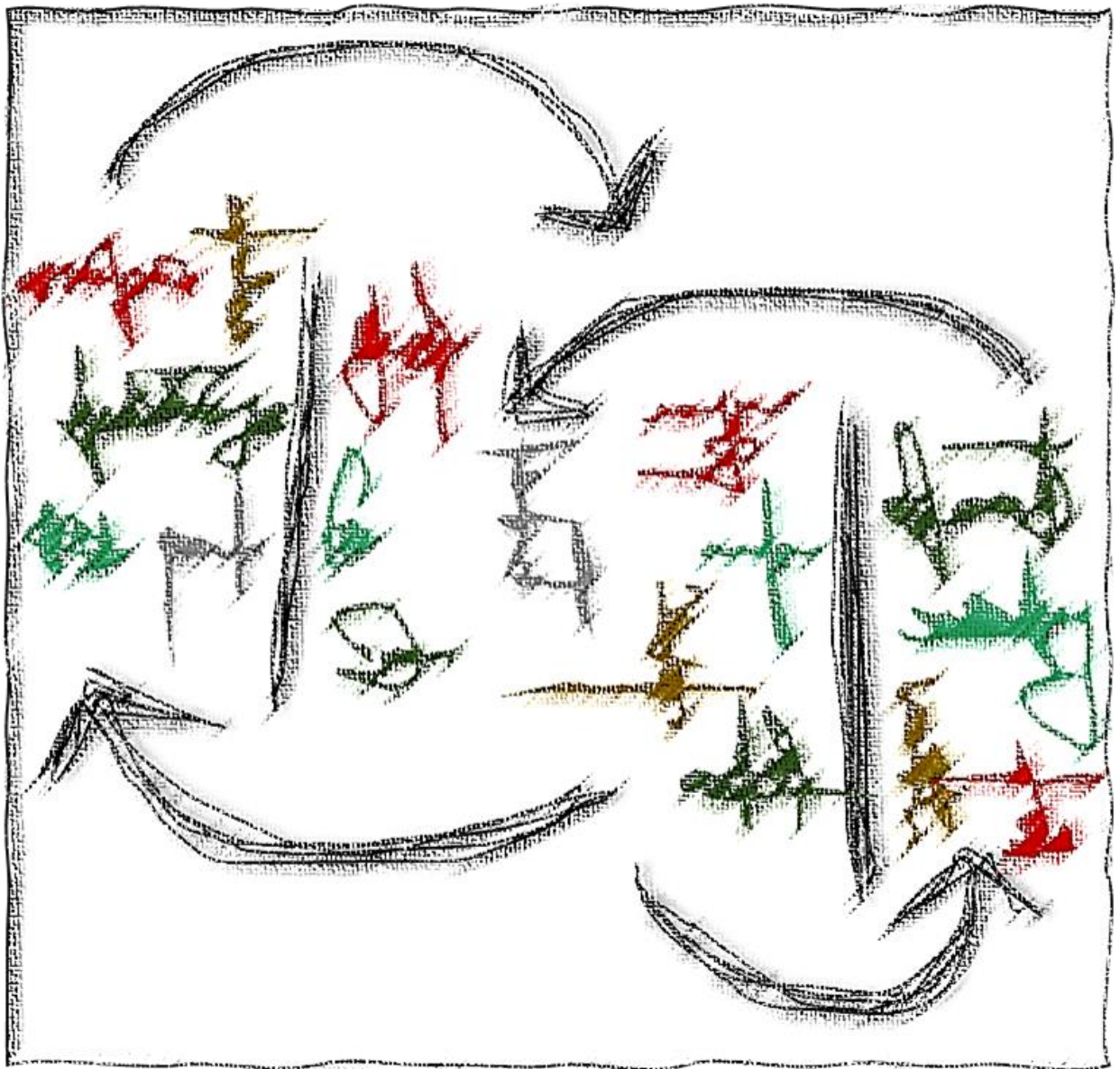
E.g., Un participante mencionó dificultades para conciliar carrera deportiva y académica. Esto podría explorarse en profundidad con ejercicio de #PsychMapping sobre el tema de la compaginación de carreras deportivas y académicas.

- ☐ Crea planes de intervención específicos

E.g., Una participante habló sobre la dificultad para controlar los pensamientos negativos. Se podría planificar una serie de sesiones de intervención reflexiva sobre autodiálogo para ayudar a la participante.



#PsychMapping



Performance Psychology Community

www.psychmapping.com