

**MEDIO DE VERIFICACIÓN
FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES**

Medio de Verificación:	Reporte Emitido de la Dirección de Alto Rendimiento		
Clave y Dependencia:	1339 – Comisión del Deporte de Quintana Roo		
Programa Presupuestario:	S046.- Programa de Alto Rendimiento		
Resumen Narrativo del nivel reportado:	C06 Actualizaciones y profesionalizaciones en personal técnico para la atención de deportistas otorgadas		
Indicador:	02O4C06A02 - Porcentaje de becas de capacitación a los entrenadores para mantenerse actualizados en los temas deportivos		
Método de cálculo:	(número de entrenadores capacitados / número de entrenadores en la CODEQ)x100		
Meta del Indicador:	Meta Programada:	Meta Alcanzada:	Variación:
	91	91	0%
Nombre del Evento o Actividad:	Psicología Deportiva “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”		
Lugar del Evento:	Chetumal – Cancún, Quintana Roo		
Tipo de Evento (Especifique):	Curso de Capacitación		
Trimestre reportado:	Tercer Trimestre		
Mes que se Reporta:	Agosto 2025		
Liga de Publicación del Medio de Verificación:	https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion		
Unidad Responsable del indicador:	1411 - Dirección de Alto Rendimiento		
Responsable de la Información:	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
Departamento o Área específica:	Certificación, Formación y Capacitación		
Tipo de Beneficiario:	Entrenadores deportivos		
Población Atendida por Genero:	Beneficiarios directos		Beneficiarios indirectos
	H	M	
Niños (5 - 11 años)	0	0	
Jóvenes (12 - 18 años)	0	0	
Jóvenes (19 - 29 años)	12	6	
Adultos (30 - 59 años)	48	22	
3era. Edad (+ 60 años)	2	1	
Total:	91	Total:	
Datos de las variables reportadas:			
Numerador: Número de entrenadores capacitados	91		
Denominador: Número de entrenadores en la CODEQ	91		
Descripción del Resultado y justificación: Se brindó capacitación a 91 entrenadores de los 91 programados para el mes de agosto de 2025, donde se contó con la participación de 8 Municipios del estado de Quintana Roo. Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla): Durante el mes de agosto se llevó a cabo la capacitación en Psicología Deportiva titulada “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”, en modalidad virtual a través de la plataforma Zoom. En esta actividad participaron 91 personas, conformadas por 62 hombres y 29 mujeres, todos vinculados al ámbito deportivo como entrenadores, atletas y profesionales interesados en el fortalecimiento de sus competencias. De los municipios de: 33 Othón P. Blanco, Felipe Carrillo Puerto 3, José María Morelos 2, Tulum 3, Playa del Carmen 12, Cozumel 6, Benito Juárez 30 e Isla Mujeres 2. El curso tuvo como propósito central brindar psicoeducación y estrategias prácticas para identificar, prevenir y manejar el estrés deportivo, favoreciendo no solo el rendimiento competitivo, sino también el bienestar integral de los atletas. La modalidad teórico-práctica permitió que los participantes adquirieran conocimientos, al mismo tiempo que reconocieron la importancia de aplicar estas herramientas en la realidad cotidiana del deporte. Definición del curso La capacitación fue diseñada como un espacio de formación integral donde se analizaron los factores psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo. Se partió de la premisa de que el estrés, aunque natural en escenarios de competencia, puede convertirse en un obstáculo si no se regula de manera adecuada. Por ello, el curso buscó dotar a los asistentes de conocimientos y recursos prácticos para enfrentar situaciones de presión, incertidumbre o sobrecarga emocional en competencias deportivas.			





Objetivo general

El objetivo general fue ofrecer a los participantes estrategias efectivas para identificar los síntomas del estrés deportivo y desarrollar habilidades para manejarlo antes, durante y después de las competencias. De esta manera, se buscó que tanto entrenadores como atletas contaran con un repertorio de técnicas que fortalecieran la confianza, la concentración y la estabilidad emocional en escenarios de alto rendimiento.

Temas

Etapas del estrés deportivo

En este apartado se abordó cómo el estrés no surge de manera repentina, sino que atraviesa distintas fases: anticipación, impacto y recuperación. Reconocer cada etapa permite a los entrenadores y atletas diferenciar cuándo el estrés puede resultar motivador y cuándo comienza a afectar de forma negativa el desempeño. Se destacó la importancia de detectar las señales tempranas para intervenir oportunamente.

Factores estresores en competencias deportivas

Se identificaron los principales elementos que generan presión en los atletas: la exigencia del resultado, la comparación con otros, el temor al fracaso, la presión social y familiar, así como la autoexigencia. Analizar estos factores permitió a los asistentes reflexionar sobre la individualidad de cada atleta, ya que lo que resulta estresante para uno, puede ser un estímulo motivador para otro.

Primeros Auxilios Psicológicos para Entrenadores

Se presentó la relevancia del rol del entrenador como figura de contención y acompañamiento emocional. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) fueron planteados como un conjunto de intervenciones inmediatas que los entrenadores pueden aplicar para apoyar a un atleta en momentos críticos. Entre ellos se incluyen la escucha activa, la validación emocional y la generación de un entorno de calma y confianza.

Técnicas de gestión para el estrés deportivo antes y durante competencias

Finalmente, se compartieron diversas estrategias prácticas para regular el estrés en los momentos previos y durante las competencias. Entre estas técnicas se destacaron los ejercicios de respiración y relajación, la visualización positiva, el establecimiento de rutinas precompetitivas, así como la implementación de pensamientos de afrontamiento. Estas herramientas buscan que los atletas entren en un estado mental óptimo que favorezca la concentración y el rendimiento.

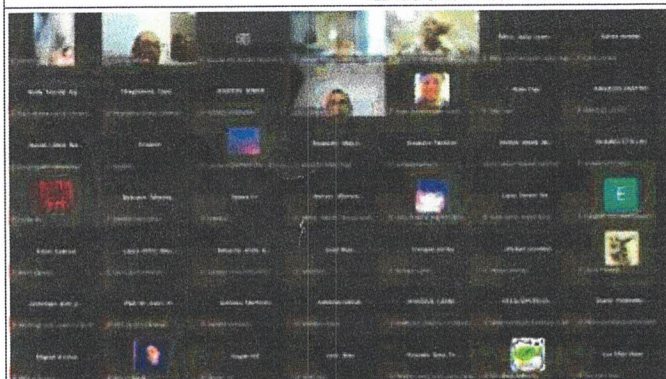
El curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias” representó una experiencia formativa significativa para los participantes, al proporcionar tanto conocimientos teóricos como recursos aplicables al día a día de la práctica deportiva. La alta participación reflejó el interés creciente en la psicología deportiva como disciplina esencial para el rendimiento y el bienestar.

La capacitación dejó en claro que el manejo adecuado del estrés no solo impacta en los resultados deportivos, sino también en la formación integral del atleta y en su salud mental a largo plazo. Así, este curso constituye un paso importante hacia una visión más completa del deporte, en la que el cuidado psicológico se suma al entrenamiento físico y técnico como un pilar fundamental del éxito competitivo.

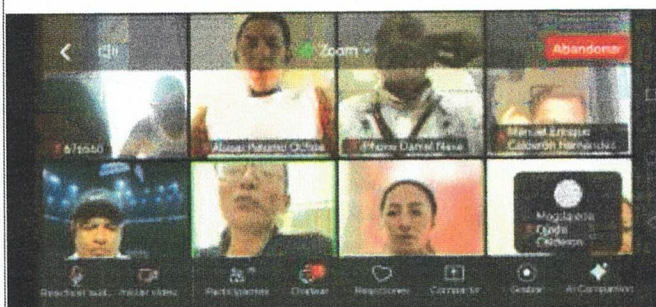


Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
Othón P. Blanco	22	11
Felipe Carrillo Puerto	2	1
José María Morelos	2	
Tulum	3	
Playa del Carmen	7	5
Cozumel	4	2
Benito Juárez	21	9
Isla Mujeres	1	1
Total	62	29

Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)



Curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”

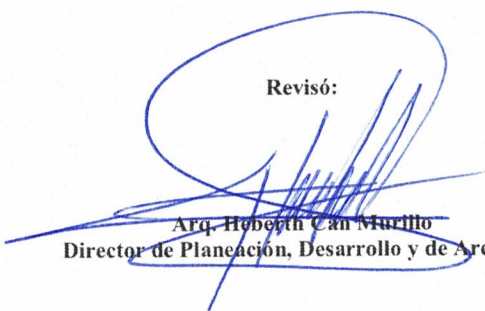


Curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”

Elaboró:


L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos
Jefa del Departamento de Certificación,
Formación y Capacitación

Revisó:


Arq. Hoberth Can Murillo
Director de Planeación, Desarrollo y de Archivos

**MEDIO DE VERIFICACIÓN
FORMATO DE ACTIVIDADES MENSUALES**

Medio de Verificación:	Reporte Emitido de la Dirección de Alto Rendimiento		
Clave y Dependencia:	1339 – Comisión del Deporte de Quintana Roo		
Programa Presupuestario:	S046.- Programa de Alto Rendimiento		
Resumen Narrativo del nivel reportado:	C06.A02 - Becas de capacitación a los entrenadores para mantenerse actualizados en los temas deportivos otorgadas		
Indicador:	02O4C06A02 - Porcentaje de becas de capacitación a los entrenadores para mantenerse actualizados en los temas deportivos		
Método de cálculo:	(número de personal capacitado/número de personal que requiere capacitación)x100		
Meta del Indicador:	Meta Programada:	Meta Alcanzada:	Variación:
	25	25	0%
Nombre del Evento o Actividad:	Psicología Deportiva “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”		
Lugar del Evento:	Chetumal – Cancún, Quintana Roo		
Tipo de Evento (Especifique):	Curso de Capacitación		
Trimestre reportado:	Tercer Trimestre		
Mes que se Reporta:	Septiembre 2025		
Liga de Publicación del Medio de Verificación:	https://qroo.gob.mx/codeq/index.php/medios-de-verificacion		
Unidad Responsable del indicador:	1411 - Dirección de Alto Rendimiento		
Responsable de la Información:	L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos		
Departamento o Área específica:	Certificación, Formación y Capacitación		
Tipo de Beneficiario:	Entrenadores deportivos		
Población Atendida por Genero:	Beneficiarios directos	Beneficiarios indirectos	
	H	M	
Niños (5 - 11 años)			
Jóvenes (12 - 18 años)			
Jóvenes (19 - 29 años)	8	5	
Adultos (30 - 59 años)	8	2	
3era. Edad (+ 60 años)	1	1	
Total:	25		
Datos de las variables reportadas:	Total:	RECIBIDO	
Numerador: Número de entrenadores capacitados 25	DEPARTAMENTO DE PLANEACIÓN Y EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO		
Denominador: Número de entrenadores capacitados 91			
Descripción del Resultado y justificación: Se brindó capacitación a 25 entrenadores de los 25 programados para el mes de septiembre de 2025, donde se contó con la participación de 5 Municipios del estado de Quintana Roo.			
Resumen Narrativo (Mínimo Media Cuartilla):			
En el mes de septiembre se llevó a cabo la capacitación en Psicología Deportiva titulada “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”, en modalidad virtual a través de la plataforma Zoom. En esta actividad participaron 25 personas, conformadas por 17 hombres y 8 mujeres, todos vinculados al ámbito deportivo como entrenadores, atletas y profesionales interesados en el fortalecimiento de sus competencias. De los municipios de: 9 Othón P. Blanco, Felipe Carrillo Puerto 1, Playa del Carmen 7, Isla Mujeres 1 y Benito Juárez 7. El curso realizado en septiembre tuvo como propósito principal ofrecer psicoeducación y estrategias prácticas para reconocer, prevenir y regular el estrés deportivo, con la intención de favorecer tanto el rendimiento competitivo como el bienestar integral de los atletas. La combinación de teoría y práctica permitió que los asistentes no solo adquirieran conocimientos, sino que también reflexionaran sobre la importancia de trasladar estas herramientas a las situaciones reales que viven en el ámbito deportivo.			

**Definición del curso**

La capacitación se diseñó como un espacio formativo integral en el que se analizaron los factores psicológicos que intervienen en el desempeño deportivo. Se partió del reconocimiento de que el estrés es una reacción natural en escenarios de competencia, pero puede transformarse en un obstáculo cuando no se regula adecuadamente. Por ello, el curso buscó brindar recursos prácticos que ayuden a enfrentar momentos de presión, incertidumbre o sobrecarga emocional durante las competencias.

Objetivo general

El objetivo central fue proporcionar a los participantes estrategias efectivas para identificar las manifestaciones del estrés deportivo y desarrollar habilidades que les permitan manejarlo en las distintas fases de la competencia. Se buscó que entrenadores y atletas fortalecieran su repertorio de técnicas para mantener la confianza, la concentración y la estabilidad emocional en escenarios de alto rendimiento.

Temas**Etapas del estrés deportivo**

Se explicó que el estrés deportivo atraviesa distintas fases —anticipación, impacto y recuperación—, y que reconocer cada una de ellas ayuda a distinguir cuándo el estrés funciona como un elemento motivador y cuándo empieza a afectar negativamente el desempeño.

Factores estresores en competencias deportivas

Se analizaron los principales elementos que generan tensión en los atletas: la presión por los resultados, la comparación con otros, el miedo al fracaso, la exigencia familiar y social, así como la autoexigencia. Este análisis permitió comprender que cada atleta responde de manera distinta a dichos factores.

Primeros Auxilios Psicológicos para Entrenadores

Se subrayó el papel del entrenador como figura de apoyo emocional. Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) se presentaron como un conjunto de intervenciones inmediatas que pueden ofrecerse a los atletas en momentos críticos, como la escucha activa, la validación de emociones y la creación de un entorno de seguridad y calma.

Técnicas de gestión para el estrés deportivo antes y durante competencias

Finalmente, se compartieron recursos prácticos para regular el estrés en la preparación y durante las competencias. Entre las estrategias destacaron la respiración y relajación, la visualización positiva, la creación de rutinas precompetitivas y el uso de pensamientos de afrontamiento, con el fin de alcanzar un estado mental que favorezca la concentración y el rendimiento.

El curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias” representó una experiencia valiosa, al ofrecer tanto conocimientos teóricos como herramientas aplicables en la práctica diaria. La activa participación de entrenadores y atletas evidenció el interés creciente en la psicología deportiva como una disciplina clave para el rendimiento y el bienestar.

La capacitación resaltó que el adecuado manejo del estrés no solo impacta en los resultados inmediatos, sino que también influye en la formación integral del atleta y en el cuidado de su salud mental a largo plazo. Con ello, se avanza hacia una concepción más completa del deporte, donde el entrenamiento psicológico se consolida como un pilar junto al trabajo físico y técnico para alcanzar el éxito competitivo.

Municipio	Beneficiarios	
	Hombres	Mujeres
Othón P. Banco	6	3
Playa de Carmen	5	2
Isla Mujeres	1	
Benito Juárez	4	3
Felipe Carrillo Puerto	1	
Total	17	8

Evidencia de las Actividades o Eventos Realizados: (23)	
	
Curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”	Curso “Control y manejo del estrés deportivo y competencias”

Elaboró:

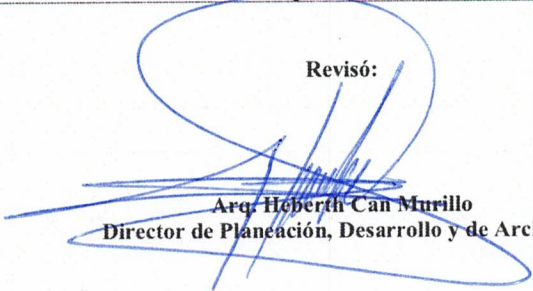


 L.A.E. Nelly Amalia Aguilar Campos

 Jefa del Departamento de Certificación,

 Formación y Capacitación

Revisó:



 Arq. Heberth Can Murillo

 Director de Planeación, Desarrollo y de Archivos