

CHARLAS PSICOLÓGICAS QUE SE REALIZAN DURANTE LA ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL EN LOS DEPORTES COLECTIVOS

PSYCHOLOGICAL TALKS HELD DURING THE GENERAL PREPARATION STAGE IN TEAM SPORTS

Autores:

Lic. Sahirys Marlen Lafargue Erice

<https://orcid.org/0009-0003-4055-6492>

Centro Provincial de Medicina del Deporte

sahirys661009@gmail.com

Lic. Michel Poey Reyes

<https://orcid.org/0009-0001-0279-4735>

Centro Provincial de Medicina del Deporte

michelpoey700806@gmail.com

RESUMEN

La charla educativa es una técnica grupal que puede ser ofrecida dentro o fuera del centro asistencial, por medio de la cual una persona expone determinado tema con el fin de orientar o informar a un grupo de personas. Por ello se traza como objetivo del presente trabajo: Precisar los temas de las charlas psicológicas que se realizan durante la etapa de preparación general en los deportes colectivos de la EIDE de Matanzas. Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos. Los temas psicológicos que más solicitan los entrenadores son: la motivación y la voluntad, principalmente en los meses correspondientes a la etapa de preparación general.

Palabras clave: Charlas psicológicas, deportes colectivos, etapa de preparación general

ABSTRACT

The educational talk is a group technique that can be offered inside or outside the healthcare center, through which a person presents a certain topic in order to guide or inform a group of people. For this reason, the objective of this work is set out: To specify the topics of the psychological talks that are carried out during the general preparation stage in the collective sports of the EIDE of massaces. Document analysis was used as the research method. The psychological topics most requested by coaches are: motivation and will, mainly in the months corresponding to the general preparation stage.

Keywords: Psychological talks, team sports, general preparation stage

INTRODUCCIÓN

La charla es una herramienta en la que varias personas se pueden comunicar a la vez. Son instancias expositivas sobre temas específicos, donde se puede conocer lo que señalan las

investigaciones recientes, además de reflexionar y aclarar dudas sobre situaciones propias del deporte donde la dimensión psicológica se pone en juego.

Las charlas, en sus múltiples formatos y enfoques, han sido durante mucho tiempo una herramienta poderosa para transmitir ideas, compartir conocimientos y conectar con diversas audiencias. Al explorar los variados tipos de charlas, desde las formales y educativas hasta las motivacionales y virtuales, queda claro que cada una tiene su propósito y su lugar en diferentes escenarios y contextos.

Por ello se traza como objetivo del presente trabajo: Precisar los temas de las charlas psicológicas que se realizan durante la etapa de preparación general en los deportes colectivos de la EIDE de matanzas

MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque metodológico de la presente investigación es de tipo descriptivo y de corte transversal, ya que este estudio busca identificar los temas de las charlas que se realizan en los deportes colectivos.

Como método de investigación fue utilizado el análisis de documentos, específicamente el procesamiento de las hojas de cargo de psicología del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas.

En base a la información obtenida se realizó un análisis estadístico para procesar la información que incluye la sumatoria y el análisis porcentual.

RESULTADOS

Historia y evolución de las charlas orales

Desde las antiguas fogatas hasta las modernas conferencias en línea, las charlas han evolucionado junto con la sociedad. Antes, las historias se compartían oralmente de generación en generación, siendo un medio principal para conservar tradiciones y relatos históricos. Con el tiempo, estos **tipos de charlas** se diversificaron y adaptaron a las distintas necesidades de la sociedad.

La importancia de la comunicación efectiva

Hoy en día, con la diversidad de **tipos de charlas** disponibles, la comunicación efectiva es más crucial que nunca. No sólo se trata de hablar, sino de ser escuchado, comprendido y, en muchos casos, persuadir o inspirar. Tener la habilidad de realizar charlas efectivas puede abrir puertas en el ámbito profesional, académico y personal.

En este artículo, exploraremos los diferentes **tipos de charlas**, desde las más informales hasta las altamente estructuradas, brindando insights y consejos para cada una de ellas. Sin duda, entender y dominar estas formas de comunicación es esencial en nuestra sociedad interconectada.

Tipos de Charlas

Charlas Informales

En el amplio espectro de la comunicación, las **charlas informales** ocupan un lugar especial. A diferencia de las presentaciones estructuradas o las discusiones formales, estas charlas se caracterizan por su espontaneidad y naturalidad. No obstante, son igual de cruciales en nuestra vida diaria, ya que permiten forjar conexiones genuinas y compartir ideas de manera relajada.

Conversaciones de pasillo en el ámbito laboral

No todas las charlas informales ocurren en un ambiente relajado. En el ámbito laboral, las conversaciones de pasillo o las charlas junto a la máquina de café pueden tener un gran impacto. Aunque no sean tan estructuradas como una reunión oficial, estas interacciones permiten intercambiar opiniones, obtener feedback y a menudo, generar soluciones creativas a problemas. Reconocer y valorar estos **tipos de charlas** puede ser esencial para una cultura laboral saludable y productiva.

A medida que avanzamos en este artículo, veremos cómo cada uno de los diferentes **tipos de charlas** tiene su propio valor y propósito. Mientras que las charlas informales se centran en la autenticidad y la conexión personal, otras formas de comunicación buscan informar, educar o inspirar. Es la habilidad de adaptarse y dominar estos distintos estilos lo que hace que un comunicador sea verdaderamente efectivo.

Charlas Formales

A diferencia de las conversaciones espontáneas e informales, las **charlas formales** están diseñadas con un propósito específico en mente. Ya sea para transmitir información, persuadir a una audiencia o celebrar un evento importante, estas charlas requieren una preparación previa, estructura y, a menudo, una entrega cuidadosa. Son un pilar en muchos ámbitos profesionales y académicos, demostrando que la formalidad puede potenciar el mensaje y asegurar que se transmita con claridad.

Presentaciones en conferencias y seminarios

Las conferencias y seminarios son escenarios clásicos para este tipo de comunicación. Los ponentes presentan sus investigaciones, descubrimientos o ideas a una audiencia que busca aprender y enriquecerse con nuevos conocimientos. Estas **charlas formales** requieren una investigación exhaustiva, una estructura clara y una presentación persuasiva para mantener la atención de la audiencia y transmitir el mensaje deseado.

Charlas Motivacionales

Entre los distintos **tipos de charlas**, las motivacionales ocupan un espacio único, siendo capaces de inspirar, empoderar y transformar a quienes las escuchan. No se trata sólo de transmitir información, sino de encender una chispa en la audiencia, motivándola a tomar medidas, superar obstáculos o perseguir sus sueños con renovado vigor.

Características y objetivos

Las **charlas motivacionales** son un testimonio del poder de las palabras. Aunque pueden variar en estilo y enfoque, todas buscan alcanzar el corazón y la mente de la audiencia, impulsándola hacia un futuro más brillante y prometedor. En nuestra exploración de los diferentes **tipos de charlas**, es evidente que cada una tiene el potencial de impactar de maneras profundas y variadas. Las charlas motivacionales, en particular, tienen el poder de transformar vidas.

Charlas Educativas

En el universo de los **tipos de charlas**, las educativas se destacan por su misión primordial: transmitir conocimiento. Ya sea en aulas, conferencias o talleres, estas charlas buscan iluminar, instruir y expandir horizontes intelectuales. En la era digital actual, donde la educación y el

aprendizaje continuo son esenciales, las charlas educativas han ganado un protagonismo sin precedentes.

Charlas magistrales en entornos académicos

Las charlas magistrales, también conocidas como conferencias o lecciones, son uno de los pilares de la educación tradicional. Profesores y expertos se presentan ante estudiantes o colegas para desglosar un tema específico, usando datos, investigaciones y ejemplos concretos. Estas **charlas educativas** requieren una preparación meticulosa y un conocimiento profundo del tema en cuestión, asegurando que la audiencia salga con una comprensión clara y enriquecida.

Reuniones y presentaciones corporativas

Una faceta común de las **charlas de negocios** son las reuniones y presentaciones corporativas. Estas sesiones, que pueden ser internas o dirigidas a una audiencia externa, tienen como objetivo compartir actualizaciones, presentar nuevos proyectos o discutir estrategias. La claridad, concisión y capacidad de persuasión son esenciales en estos entornos, donde las decisiones pueden tener impactos significativos en la trayectoria de una empresa.

Pitches y propuestas de venta

Otro tipo esencial dentro de las **charlas de negocios** son los pitches o propuestas de venta. Ya sea para atraer inversores, ganar nuevos clientes o lanzar un producto innovador, estos discursos están diseñados para convencer y capturar la atención. Un buen pitch combina datos sólidos, una narrativa cautivadora y, a menudo, una solución única a un problema previamente identificado.

Conferencias y simposios de industria

Además de las interacciones más directas, las **charlas de negocios** también tienen lugar en conferencias y simposios de industria. Estos eventos reúnen a líderes, expertos y profesionales para discutir tendencias, compartir investigaciones y establecer conexiones valiosas. Son espacios ideales para aprender, red y posicionarse como referente en un sector específico.

Las **charlas de negocios**, en todas sus variantes, son vitales en el ámbito profesional contemporáneo. A medida que exploramos los diferentes **tipos de charlas**, es claro que cada uno tiene un propósito y una audiencia distinta. En el mundo corporativo, donde la comunicación efectiva puede ser la diferencia entre el éxito y el fracaso, dominar el arte de las charlas de negocios es una habilidad inestimable.

Charlas TED y TEDx

Las **charlas TED y TEDx** han revolucionado la forma en que se comparten ideas en el siglo XXI. Estas charlas, caracterizadas por su formato breve pero impactante, buscan difundir ideas valiosas en una amplia variedad de disciplinas, desde ciencia y tecnología hasta arte y diseño. Han logrado capturar la atención global y han establecido un nuevo estándar en la presentación de ideas transformadoras.

Historia y misión de TED

TED, que significa «Tecnología, Entretenimiento, Diseño», comenzó en 1984 como una conferencia donde se presentaban ideas de vanguardia en estos tres campos. Sin embargo, con el tiempo, se expandió para abarcar una variedad de temas y disciplinas. La misión central de TED

es «difundir ideas que valen la pena». En la era digital, con el auge de las **charlas TED** en línea, este objetivo ha alcanzado una escala global, impactando a millones de espectadores en todo el mundo.

TEDx: Llevando TED a comunidades locales

Mientras que las charlas TED son eventos globales, TEDx representa una iniciativa que permite a comunidades individuales organizar eventos estilo TED a nivel local. Estas **charlas TEDx** mantienen el espíritu y formato del original, pero con un enfoque más centrado en la comunidad, presentando oradores locales y abordando temas de relevancia regional.

Características distintivas de las charlas TED y TEDx

Uno de los rasgos más distintivos de estas charlas es su duración: tradicionalmente, no deben exceder los 18 minutos. Esta restricción obliga a los oradores a condensar sus ideas y presentarlas de manera clara y convincente. Además, el énfasis está en contar historias y presentar ideas desde un ángulo único, haciendo que estas charlas sean particularmente memorables y compartibles.

Las **charlas TED y TEDx** han dejado una marca indeleble en el panorama de los **tipos de charlas** disponibles en la actualidad. Han demostrado que, con el formato adecuado y una idea poderosa, es posible impactar y transformar a una audiencia global. Al adentrarnos en el mundo de las diferentes charlas, es evidente que TED y TEDx ocupan un lugar especial, siendo plataformas donde las ideas no sólo se comparten, sino que realmente cobran vida.

Charlas Virtuales y Webinars

La era digital ha traído consigo una evolución en los **tipos de charlas** disponibles, y entre las modalidades más relevantes de la actualidad se encuentran las **charlas virtuales y webinars**. Estas plataformas permiten conectar a oradores con audiencias de todo el mundo, rompiendo barreras geográficas y permitiendo un intercambio de ideas sin precedentes.

Definiendo Charlas Virtuales

Las **charlas virtuales** son presentaciones o conferencias que se realizan a través de medios digitales. A diferencia de las charlas presenciales, no requieren la presencia física del orador ni de la audiencia, y se pueden acceder desde cualquier lugar con una conexión a Internet. Estas charlas se han popularizado gracias a la facilidad de acceso y la capacidad de llegar a públicos internacionales.

Webinars: Seminarios en la Web

Los webinars, o seminarios web, son una forma específica de charla virtual que suele tener un enfoque educativo o formativo. A menudo, son interactivos, permitiendo a los participantes hacer preguntas en tiempo real, participar en encuestas y más. Los webinars suelen ser herramientas valiosas para la formación profesional, el marketing y la divulgación de conocimientos especializados.

Beneficios y retos de las charlas en línea

Uno de los principales beneficios de las **charlas virtuales y webinars** es su accesibilidad. Personas de diferentes partes del mundo pueden conectarse y aprender sobre un tema específico sin necesidad de viajar. Además, muchas de estas charlas se graban, permitiendo que la audiencia las vea en un momento más conveniente.

Sin embargo, también presentan retos. Mantener la atención de la audiencia en un entorno virtual puede ser más desafiante, y la tecnología puede, en ocasiones, presentar problemas. Es esencial que los oradores estén bien preparados y utilicen herramientas adecuadas para garantizar una experiencia fluida y enriquecedora para los participantes.

Al explorar los diversos **tipos de charlas** que existen, es innegable el impacto y la relevancia de las charlas virtuales en la sociedad contemporánea. Ya sea para formación, negocios o entretenimiento, estas plataformas ofrecen oportunidades únicas de conexión y aprendizaje en el mundo digital.

Técnicas para Mejorar Tus Charlas

Independientemente del tipo de charla que desees ofrecer, la calidad y eficacia de tu presentación son cruciales. Al considerar la diversidad de **tipos de charlas** disponibles, es fundamental equiparse con técnicas que permitan capturar la atención de la audiencia, transmitir el mensaje con claridad y generar un impacto duradero. Aquí te presentamos algunas estrategias para mejorar tus charlas y asegurar que tu mensaje resuene.

Conoce a Tu Audiencia

Antes de preparar tu charla, es esencial entender a quién va dirigida. Conocer las necesidades, expectativas e intereses de tu audiencia te permitirá diseñar una presentación que les hable directamente y les ofrezca valor.

Estructura Clara y Lógica

Toda buena charla debe tener una estructura definida: una introducción que capture la atención, un cuerpo que desglose los puntos clave y una conclusión que refuerce el mensaje principal. Esta estructura no solo facilita la comprensión, sino que también ayuda a mantener el interés de los oyentes.

Utiliza Historias y Anécdotas

Las historias son herramientas poderosas en cualquier tipo de presentación. Las anécdotas personales o ejemplos relevantes hacen que el contenido sea memorable y permiten que la audiencia establezca una conexión emocional con el tema.

Refuerza con Ayudas Visuales

Las imágenes, gráficos y videos pueden hacer que tu charla sea más dinámica y comprensible. Sin embargo, es importante que estas ayudas visuales complementen y no sobrecarguen tu presentación.

Práctica, Practica, Practica

Ninguna técnica es más efectiva que la práctica. Al repasar tu charla múltiples veces, podrás identificar áreas de mejora, ajustar el ritmo y asegurarte de transmitir el mensaje con confianza.

Recaba Feedback

Antes de presentar tu charla a una audiencia mayor, considera hacerlo frente a un grupo pequeño y pedir retroalimentación. Las opiniones externas pueden ofrecerte perspectivas valiosas y ayudarte a pulir tu presentación.

Al explorar los diferentes **tipos de charlas**, es evidente que la calidad de la presentación es tan importante como el contenido. Al emplear estas técnicas y adaptarlas según tus necesidades, no solo mejorarás tus habilidades como orador, sino que también asegurarás que tu mensaje llegue de forma efectiva y memorable a tu audiencia.

A continuación se muestran los temas de las charlas que se realizaron en los diferentes deportes:

Baloncesto

- Febrero
- Preparación técnica – táctico

Béisbol

- Octubre
- Sustancias doping. Consecuencias
- Motivación hacia el deporte
- Preparación psicológica y su importancia
- Noviembre
- Cualidades volitivas
- Uso del automandato
- Cualidades volitivas. Importancia en la práctica deportiva
- Enero
- Representación motora y entrenamiento ideomotor

Balonmano

- Noviembre
- Cuidados y medidas preventivas para evitar enfermarse del dengue y otros virus
- Febrero
- Posibilidades del pensamiento positivo para lograr resultados relevantes
- Marzo
- Perfeccionamiento de la técnica en ataque y defensa facilita un buen desempeño
- Juego colectivo y objetivos comunes, factores para la victoria
- Abril
- Cohesión grupal mejora el rendimiento y calidad de juego

CONCLUSIONES

Finalmente, no solo es esencial conocer los diferentes tipos de charlas y sus características, sino también perfeccionar la técnica y la entrega. Una charla efectiva es aquella que informa, inspira y deja una impresión duradera en los oyentes. En un mundo saturado de información, las charlas bien ejecutadas se destacan, dejando huella y marcando la diferencia.

Los temas psicológicos que más solicitan los entrenadores son: la motivación y la voluntad, principalmente en los meses correspondientes a la etapa de preparación general.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Hernández, E. (2018). Psicología deportiva: ¿una simple charla motivacional?
<https://steemit.com/sports/@emilio95/psicologia-deportiva-una-simple-charla->

motivacional

- La Torre, H. (2023). Charlas de psicología deportiva. https://www.google.com/url?q=https://daes.pucp.edu.pe/noticias/charlas-de-psicologia-deportiva-escuelas-deportivas&sa=U&ved=2ahUKEwiM7767wf-CAxV_pokEHYpuD3kQFnoECAAQA&usg=AOvVaw3XyCHm59KLidopTyM1tGYe
- Olavarría (2023). Interesante charla sobre psicología del deporte. <https://www.olavarria.gov.ar/charla-sobre-psicologia-del-deporte/>
- Saíenz de la Torre, N. (2003). La llave del éxito. Preparación psicológica para el triunfo deportivo. Puebla, Editorial Serna, BUAP.
- UNCUYO (2015). Charla debate sobre psicología del deporte. <https://deportes.uncuyo.edu.ar/charla-debate-sobre-psicologia-del-deporte>
- UNIR (2020). Cómo ser psicólogo deportivo. <https://www.unir.net/salud>
- Universidad Central de Coquimbo (2021). Principios de psicología deportiva en charla organizada por Educación Física. <https://www.ucentral.cl/principios-de-psicologia-deportiva-en-charla-organizada-por-educacion>