

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

CHARLAS PSICOLÓGICAS DURANTE LA FASE DE PREPARACIÓN GENERAL EN LOS DEPORTES DE EQUIPO

Autores:

M.Sc. Tania Tintorer Silva

<https://orcid.org/0000-0003-4809-8644>

Máster Psicóloga deportiva

Centro Provincial de Medicina del Deporte

tania.tintorer@nauta.cu

M.Sc. Roxana Toledo Vidal

<https://orcid.org/0000-0002-4251-1680>

Máster Psicóloga deportiva

Centro Provincial de Medicina del Deporte

roxita9112@gmail.com

RESUMEN

Las charlas se consideran una herramienta poderosa que permiten transmitir ideas, conocimientos, sentimientos y experiencias de una persona a otra o a un grupo. 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 náuticos de la Base Náutica de Matanzas. Como método de investigación fue utilizado teóricos y empíricos como el análisis de documentos. Para el procesamiento de los datos se utilizaron métodos estadísticos y matemáticos. 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 náuticos, etapa de preparación general

ABSTRACT

Talks are considered a powerful tool for transmitting ideas, knowledge, feelings and experiences from one person to another or to a group. For this reason, the objective of the present work is: to specify the themes of the psychological talks that are given during the general preparation stage in the nautical sports of the Matanzas Nautical Base. The research method used was theoretical and empirical, such as the analysis of documents. Statistical and mathematical methods were used to process the data. The psychological themes most requested by the trainers are: motivation and will, mainly in the months corresponding to the general preparation stage.

Keywords: Psychological talks, nautical sports, general preparation stage

INTRODUCCIÓN

Las charlas son una forma de comunicación que ha existido desde tiempos inmemoriales, son herramientas poderosas que permiten transmitir ideas, conocimientos, sentimientos y experiencias de una persona a otra o a un grupo. Ya sea en un contexto formal o informal, las charlas son esenciales para establecer conexiones humanas y fomentar el entendimiento mutuo.

La era digital ha añadido una nueva dimensión a cómo se llevan a cabo y se consumen las charlas. Las charlas virtuales y los webinars, por ejemplo, han ampliado las posibilidades de interacción y han democratizado el acceso al conocimiento. Sin embargo, independientemente del medio o formato, el corazón de una buena charla sigue siendo el contenido y la capacidad del orador para conectar con su audiencia.

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 náuticos de la Base Náutica 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 náuticos.

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.

Charlas casuales entre amigos y familia

El primer tipo que nos viene a la mente cuando pensamos en **charlas informales** es la conversación casual entre amigos o familiares. Estas charlas son esenciales para mantener y fortalecer lazos afectivos, compartir noticias y experiencias o simplemente disfrutar del placer de una buena conversación. A menudo, son en estos momentos informales donde surgen las ideas más innovadoras o se toman decisiones importantes.

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.

Discursos en ceremonias y eventos especiales

Ya sea en bodas, graduaciones o ceremonias de premiación, los discursos formales tienen un lugar destacado. Estas charlas, a menudo imbuidas de emoción, buscan honrar, celebrar o conmemorar momentos especiales. Si bien la emoción juega un papel importante, la estructura y la preparación son esenciales para garantizar que el mensaje se entregue de manera efectiva y resonante.

Al explorar los diferentes **tipos de charlas**, es evidente que cada formato tiene su propio valor y relevancia. Las charlas formales, con su enfoque en la estructura y la preparación, son esenciales para transmitir mensajes importantes y garantizar que se reciban con el impacto deseado. En el entorno actual, donde la información es abundante, la habilidad de comunicar de manera formal y efectiva es más valiosa que nunca.

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** se distinguen no sólo por el contenido, sino también por la manera en que se presenta. Estas charlas se diseñan para provocar una reacción emocional, utilizando historias personales, anécdotas inspiradoras y ejemplos poderosos. El objetivo principal es llevar a la audiencia a un punto de reflexión y acción, incentivándola a cambiar aspectos de su vida o a perseguir metas con más determinación.

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.

Workshops y talleres prácticos

Mientras que las charlas magistrales suelen ser unidireccionales, los workshops o talleres ofrecen una experiencia más interactiva. Estas sesiones educativas están diseñadas para que los participantes no solo reciban información, sino que también pongan en práctica lo aprendido. A través de ejercicios, discusiones en grupo y actividades prácticas, los talleres fomentan un aprendizaje activo y aplicado, haciendo que las **charlas educativas** se vuelvan experiencias inmersivas.

El valor de las **charlas educativas** no puede ser subestimado. En un mundo en constante cambio, donde el conocimiento es la llave para la adaptación y el progreso, estas charlas actúan como faros de iluminación. Al explorar los diferentes **tipos de charlas**, es evidente que cada uno tiene su propósito y potencial. Las charlas educativas, en particular, sientan las bases para el crecimiento personal y colectivo, moldeando mentes y forjando futuros.

Charlas de Negocios

En el dinámico mundo corporativo, las **charlas de negocios** son esenciales para transmitir visiones, estrategias, logros y desafíos. Desde pequeñas startups hasta corporaciones multinacionales, estas charlas sirven como plataforma para informar, persuadir y conectar con stakeholders, empleados, inversores y otros actores relevantes en el ecosistema empresarial.

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:

Kayak

- Noviembre
 - Motivación y voluntad en el deporte de alto rendimiento
 - Disciplina. Respeto. Cohesión grupal.
- Enero
 - Disciplina en el deporte de alto rendimiento
- Marzo
 - Pensamiento técnico – táctico en la práctica deportiva
- Abril
 - Doping. Consecuencias.
- Mayo
 - Sexualidad y relaciones de pareja en la adolescencia. Repercusión en el deporte de alto rendimiento

Canotaje

- Noviembre
 - El doping
 - Cohesión grupal (2 charlas)
 - Los automandatos
- Diciembre
 - Importancia de la preparación física para el entrenamiento de atletas de alto rendimiento
- Abril
 - Voluntad. Importancia y desarrollo
 - Sexualidad y relaciones de pareja en deportistas de alto rendimiento
 - Comunicación y cohesión grupal

Vela

- Noviembre
- Doping y deporte de alto rendimiento
- Concentración de la atención
- Enero
- Motivo y voluntad en el deporte de alto rendimiento
- Marzo
- Disciplina, motivación y voluntad en el deporte de alto rendimiento

Remo

- Junio
- Tensión nerviosa, pre arranque

CONCLUSIONES

Al considerar el papel vital que juegan las charlas en nuestra sociedad, queda patente la importancia de dedicar tiempo y esfuerzo en perfeccionar este arte. Ya sea para educar, motivar, informar o persuadir, una charla efectiva es una herramienta poderosa en manos de aquellos dispuesta a utilizarla con propósito y pasión.

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&usq=AOvVaw3XyCHm59KLidopTyM1tGYe

Olavarría (2023). Interesante charla sobre psicología del deporte. <https://www.olavarria.gov.ar/charla-sobre-psicologia-del-deporte/>

Saínz 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>