

# Mtra. Nury M. Suemy Moguel Núñez

2018

PSICÓLOGA DEPORTIVA



## MISIÓN

Contribuir a que los deportistas alcancen sus metas, sin importar si éstas se enfocan en el rendimiento, el esparcimiento o el mejoramiento de su calidad de vida y salud.

## VISIÓN

Poner al alcance de la comunidad deportiva un servicio especializado en el área de la psicología del deporte, que satisfaga sus necesidades particulares y priorice el bienestar del individuo a nivel físico, emocional y social.

## VALORES

- **Individualidad:** Los programas de intervención son diseñados para cubrir las necesidades particulares del cliente y de su disciplina deportiva.
- **Objetividad:** Las intervenciones y recomendaciones se basan en test psicológicos, entrevistas y observaciones de campo que las respaldan.
- **Desarrollo:** A lo largo de la intervención se realizan evaluaciones para garantizar el nivel de desarrollo obtenido.
- **Independencia:** Se forma al deportista en el desarrollo de habilidades que le permitan ser autosuficiente en el aspecto psicológico, sin necesidad de que el psicólogo lo acompañe en todo momento.
- **Interdisciplinariedad:** Las intervenciones se planifican tomando en cuenta las etapas de entrenamiento programadas por los entrenadores, así como cualquier otra intervención realizada por profesionales de las ciencias del deporte que atienda al deportista.
- **Especialización:** Las técnicas e intervenciones utilizadas están fundamentadas en los resultados más recientes de la investigación científica.
- **Calidez:** Ante todo, se antepone el bienestar del deportista quien es considerado como un ser humano y tratado con amabilidad y respeto.
- **Innovación científica.** Cuando no existen técnicas disponibles que satisfagan las necesidades de un deportista o su disciplina, se diseñan nuevas técnicas y se someten a verificación científica.

- **Neutralidad.** Cuando se trabaja para deportistas de la misma disciplina, que pudieran resultar rivales, se mantiene la total confidencialidad de la información obtenida en consulta, así como de los servicios realizados. De igual manera, la calidad del servicio y atención que se brinda a ambos es la misma.

## FORMACIÓN ACADÉMICA

**1999-2004. Licenciada en Psicología.** Universidad Autónoma de Yucatán

**2003. Diplomada en Psicología Deportiva.** Universidad Autónoma de Yucatán

**2004-2006. Maestra en Psicología Aplicada al Deporte.** Universidad Autónoma de Yucatán

**2012-2013. Especialista en Docencia.** Universidad Autónoma de Yucatán

## FORMACIÓN CONTÍNUA

**2003.** Selección de talentos deportivos. SEP (Depto. Educación física).

**2004.** Psicología y deporte escolar. SEP (Depto. Educación física).

**2008.** Aplicaciones del biofeedback en el deporte y la salud. UADY.

**2009.** Evaluación, estimulación y entrenamiento psicológico en el laboratorio. UADY.

**2010.** Tensiomiografía: Evaluación del rendimiento deportivo a través de las propiedades

**2011.** Evaluación neuropsicológica infantil. Unidad de servicios psicológicos Eros A. C.

**2012.** Bases psicológicas de las lesiones deportivas. Facultad de Psicología UADY.

contráctiles del músculo. Sociedad Mexicana de Psicología del Deporte y de la Actividad Física.

**2013.** Mental Toughness. Facultad de Psicología UADY.

**2013.** Primeras jornadas de capacitación del área de psicología. IDEY.

**2013.** Segundas jornadas de capacitación del área de psicología. IDEY.

**2014.** Terceras jornadas de capacitación del área de psicología. IDEY.

## EXPERIENCIA LABORAL

**2003.** Comenzó a realizar **investigaciones** en el área de la psicología del deporte, entre cuyos trabajos más sobresalientes se encuentran Diferencias en el nivel de sedentarismo entre estudiantes universitarios y preparatorianos (2003), Percepción del Perfil de exigencias del Ajedrez (2005), Actitud de los deportistas hacia la preparación psicológica (2006) y Entrenamiento de la atención en ajedrez, un estudio de caso (2013).

**2005.** Brindó de manera masiva y por primera vez un taller dirigido a orientar a los padres de los deportistas de alto rendimiento, titulado **Padres Talentosos para Deportistas de Alto rendimiento.**

**2005- a la fecha.** Fue **psicólogo deportivo** de las siguientes selecciones del estado de Yucatán (**IDEY**): Tiro con arco (2005-2010), tiro deportivo (2005), patinaje de velocidad (2006), patinaje artístico (2007) y ajedrez (2009-2011).

2006. Se **desarrollaron los proyectos Preparación Psicológica 1 y 2**, para introducir por primera vez en el IDEY el uso de Macrociclos de Preparación Psicológica.
2007. Desarrolló e impartió un módulo como parte del **Primer Diplomado para Entrenadores Deportivos**, llevado a cabo por el Instituto del deporte del Estado de Yucatán.
2007. Desarrolló e implementó el **Primer Campamento de Educación Psicodeportiva y Social** en el Complejo Olímpico Deportivo La Inalámbrica, donde se brindaron 5 talleres dirigidos a deportistas preescolares, padres de familia y deportistas de O. Nacional.
2008. **Colaborador** invitado de **Revista del CODI**, para la que se elaboraron artículos informativos sobre la psicología del deporte dirigido a deportistas y entrenadores.
2011. Fundó y coordinó la **Revista de Psicología Deportiva En México**, primera revista de psicología deportiva en el País.
- 2012 - 2014. **Supervisora de Preparación psicológica de Kukulcán**, función que realizó proporcionando capacitación, orientación y supervisión al personal de Área que labora en dicha unidad deportiva.
2013. **Representó a México** en la **VI Convención Intercontinental de Psicología Hóminis** presentando el desarrollo de nuevas técnicas de intervención psicológica en el deporte.
2013. Participó como **ponente** en el **II Foro del Seminario Permanente de Psicología del Deporte** “La intervención psicológica en organizaciones deportivas mexicanas” organizado por la Universidad Autónoma de Yucatán.
- 2013-2014. Desarrolló y coordinó el proyecto **Programa de Formación Psicodeportiva y Social**, primera intervención de la psicología deportiva desde un enfoque social, donde se ofrecieron conferencias informativas con temas de la psicología del deporte de forma gratuita.
2014. Comenzó a colaborar con la **Revista Runners World**, de la **Editorial Televisa**, como autora de artículos dirigidos a potenciar el desarrollo deportivo de corredores de velocidad (10km) y resistencia (42 km).
2014. Psicóloga deportiva del **Centro de Desarrollo Regional Deportivo** del municipio de **Kanasín**, en donde implementó un programa para el desarrollo integral del deportista incluyendo valores, habilidades psico-deportivas y motivación.
2014. Colaboró como **docente** del **Diplomado de Entrenamiento Deportivo Fitness Grupal** organizado por la Federación mexicana de Cultura Física en coordinación con IDEY y CONDDE.
2015. Psicóloga deportiva en el **Centro de Alto Rendimiento Deportivo** (Yucatán), donde realizó actividades para favorecer la calidad de vida de los deportistas internos.
2015. Impartió la **conferencia** “El valor del deporte en la sociedad” para la Asociación de Actividades y Modalidades Aeróbicas del Estado de Yucatán y la Asociación de Cultura Física de Yucatán.

- 2016.** Colaboró como **docente** del **Diplomado de Entrenamiento Deportivo Fitness Grupal** organizado por la Federación mexicana de Cultura Física en coordinación con IDEY y CONDDE.
- 2016.** Participó como **ponente** en **I Coloquio de Preparación Psicológica en el Deporte y la Actividad Física** (organizado por el Centro Universitario Felipe Carrillo Puerto) con el tema “Entrenamiento de la atención en ajedrez”.
- 2016 – a la fecha.** Comienza a colaborar como escritora con la revista **Sport Life México**.
- 2016 – a la fecha.** **Psicóloga deportiva** del equipo estatal de **clavados** (IDEY) con quienes realiza planes de entrenamiento psicológico personalizado para favorecer el rendimiento deportivo.
- 2017.** Colaboró como **docente** del **Diplomado de Innovación y Desarrollo Deportivo** organizado por la Federación mexicana de Cultura Física en coordinación SINERGIA.
- 2017.** Produce la **revista digital Mente de Acero**, revista de psicología deportiva que se difunde de manera gratuita a través de internet con el objetivo de orientar a la sociedad. <https://mentedeacero.com>

#### **INVESTIGACIÓN\*.**

- 2002.** Efectos de la práctica de “hablar consigo mismo” sobre el desempeño ajedrecista.
- 2003.** Establecimiento del perfil de exigencias del ajedrez con entrenadores y jugadores de primera fuerza.
- 2003.** Diferencias en el nivel de sedentarismo en estudiantes de nivel preparatoria y universidad.
- 2003.** Diagnóstico psicodeportivo para ajedrecistas preparatorianos y universitarios.
- 2004.** Percepción del perfil de exigencias del ajedrez.
- 2006.** Actitud de los deportistas hacia la preparación psicológica.
- 2013.** Entrenamiento de la atención en ajedrez. Un estudio de caso.

\*Estas investigaciones se desarrollaron de manera particular, sin recibir presupuesto de ninguna institución.

#### **PUBLICACIONES.**

- 2003.** *Establecimiento del perfil de exigencias del ajedrez con entrenadores y jugadores de primera fuerza.* En red: [www.psicodeporte.nu]
- 2008.** *Psicología del deporte.* Revista de circulación limitada editada por el Complejo Olímpico Deportivo La Inalámbrica.
- 2011.** *Perfil percibido de habilidades psicológicas necesarias para el ajedrez.* [En red] [http://psicologiadeportivamexico.com/perfil-percibido-de-habilidades-psicologicas-necesarias-para-el-ajedrez/]

2011. *La importancia de la lúdica en el entrenamiento infantil y juvenil*. En red: [http://psicologiadeportivamexico.com]
2013. *Ya no quiero correr*. **Revista Runners World México**.
2013. *Endiosamiento prematuro*. **Revista Runners World México**.
2013. *Alimenta tu cuerpo con la mente*. Revista **Runners World México**.
2016. *Impulso natural*. Revista **Sport Life México**.
2016. *Ya no más*. Revista **Sport Life México**.
2017. *Motivación*. Revista **Sport Life México**.
2017. *¿Quién mira a tus hijos? Prevención y protección del niño deportista*. Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/01/23/quien-mira-a-tus-hijos-prevencion-y-proteccion-del-menor-deportista/].
2017. *Ganar no lo es todo, no, no lo es*. Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/01/21/ganar-no-lo-es-todo-no-no-lo-es/].
2017. *Target panic o miedo al amarillo en tiro con arco*. Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/01/21/target-panic-o-miedo-al-amarillo-en-tiro-con-arco/].
2017. *Los límites de la mente en el deporte*. Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/01/30/los-limites-de-la-mente-en-el-deporte/].
2017. *¿Debe el deportista aprender a relajarse en competencia?* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/02/07/debe-el-deportista-aprender-a-relajarse-en-competencia/]
2017. *Todo niño tiene talento*. Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/02/07/todo-nino-tiene-talento/]
2017. *¿Qué es y qué no es un psicólogo deportivo?* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [https://mentedeacero.com/2017/02/07/que-es-y-que-no-es-un-psicologo-deportivo/]
2017. (Enero) *Motivación post-vacaciones. Mejora y Gana*. Revista **Sport Life México**.
2017. (Febrero) *¿Sufres dismorfia? Nunca estoy satisfecho con mi cuerpo*. Revista **Sport Life México**.
2017. (Marzo) *Entrar al gym ¿Y abandonar después?* Revista **Sport Life México**.

- 2017.** *Tres claves esenciales para comenzar a ejercitarse de forma agradable.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/03/01/3-claves-esenciales-para-comenzar-a-ejercitarse-de-forma-agradable/>]
- 2017.** *10 pasos para diseñar un buen plan de preparación psicológica deportiva.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/03/01/10-pasos-para-disenar-un-buen-plan-de-preparacion-psicologica-deportiva/>]
- 2017.** *Visualización, sus secretos en el rendimiento deportivo.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/03/13/visualizacion-sus-secretos-en-el-rendimiento-deportivo/>]
- 2017.** *Cuatro formas de apoyar efectivamente a tus hijos en el deporte.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/03/27/cuatro-formas-de-apoyar-efectivamente-a-tus-hijos-en-el-deporte/>]
- 2017.** *Ansiedad, estrés y rendimiento.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/04/13/ansiedad-estres-y-rendimiento/>]
- 2017.** *Ética y conducta del psicólogo deportivo. 5 consejos prácticos.* Revista digital **Mente de Acero**. En red: [<https://mentedeacero.com/2017/04/19/etica-y-conducta-del-psicologo-deportivo-5-consejos-practicos/>]

#### **DEPORTES QUE HA PRACTICADO.**

- Ajedrez.
- Tiro con arco.
- Tiro deportivo.
- Entrenamiento de fuerza con pesas.
- Natación.

#### **SERVICIOS QUE ACTUALMENTE OFRECE.**

**Entrenamiento mental.** Entrenamiento sistemático y personalizado en habilidades mentales, emocionales y sociales para potenciar el desempeño deportivo, basadas en las más recientes investigaciones y desarrollos científicos de la psicología. Desarrolla habilidades importantes para tu deporte como: concentración, motivación, autoconfianza, manejo de la presión competitiva, manejo del fracaso, liderazgo, trabajo en equipo, entre otras.

**Grupos de encuentro.** Sesiones de diálogo e intercambios de experiencias con otros deportistas, moderados por un profesional de la psicología del deporte que enriquece la experiencia con información científica y herramientas prácticas de aplicación cotidiana.

**Asesoramiento.** Orientación y guía para entrenadores, instituciones deportivas y padres de familia que buscan actualizar o innovar en las técnicas de intervención y manejo que utilizan con sus deportistas.

**Formación y capacitación.** Talleres, conferencias, cursos y diplomados orientados a transmitir el conocimiento más innovador del campo y la adquisición de habilidades prácticas de uso en el ámbito deportivo, ambos de importancia vital en un mundo cada vez más competitivo.

**Investigación.** Desarrollo de programas de investigación para la comprobación de fenómenos psicológicos que ocurren en el deporte así como para el desarrollo de nuevos test y técnicas de intervención psicodeportiva.

**Desarrollo de proyectos.** Diseño e implementación de planes y proyectos ya sea para la obtención de resultados competitivos, fines de esparcimiento y desarrollo social o mejoramiento del bienestar y salud a través del deporte.