

PROGRAMA DE APOYO SOCIAL PARA LA REINCORPORACIÓN POST-COVID19 DE ATLETAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA

SOCIAL SUPPORT PROGRAM FOR THE REINTEGRATION POST-COVID 19 OF SPORT INITIATION ATHLETES

Ariadna Martínez Requeiro, Isaac Irán Cabrera Ruiz y Ángel Joel Méndez López

Universidad de Valencia

Resumen

La investigación propone un programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica de deportes post-COVID-19. La investigación siguió un enfoque cualitativo constructivo interpretativo. Fueron seleccionadas 12 atletas de Gimnasia Rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos. Se aplicó el cuestionario cualitativo de percepción social de la COVID-19. Los principales resultados revelan una significación negativa de la pandemia como fenómeno epidemiológico, desde el referente de su definición y consecuencias, el enfrentamiento y las medidas de protección, así como de los malestares psicológicos vividos. Las necesidades, temores y malestares se expresan principalmente en torno a la actividad deportiva y la actividad de estudio. Las demandas de apoyo social expresadas se basan en acciones de apoyo social emocional, instrumental e informacional. El programa está estructurado por tres proyectos: servicios de salud mental, acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo y apoyo social a la familia. Las principales estrategias que emplea son apoyo social a domicilio, tele-grupos de apoyo social, capacitación, método narrativo, dispositivo grupal y orientación psicológica. Contiene la planificación de la evaluación y monitoreo de la implementación y los resultados.

Palabras clave: apoyo social, atletas de iniciación deportiva, reincorporación post COVID-19

Abstract

The research proposes a social support program for the reincorporation to sports practice post-COVID-19. For the sample selection, a convenience strategy was used, accessing 12 Rhythmic Gymnastics athletes from the Cienfuegos Sports Initiation School. To obtain the information, the qualitative questionnaire of social perception of COVID-19. The main results reveal a negative significance of the pandemic as an epidemiological phenomenon, from the reference point of its definition and consequences, the confrontation and protection measures, as well as the psychological discomforts experienced. Needs, fears and discomforts are expressed mainly around sports activity and study activity. The expressed demands for social support are based on actions of emotional, instrumental and informational social support. The program is structurally organized into three projects: mental health services, psychosocial accompaniment in the sports context and social support to the family. Main strategies are home social support, social support tele-groups, training, narrative method, group device and psychological counseling. It contains the planning of the evaluation and monitoring of the implementation and results.

Keywords: Social support, sport initiation athletes, reintegration post-COVID 19

Correspondencia

Ángel Joel Méndez López

angel.mendez@uv.es

Introducción

La COVID-19 puso en tensión la vida cotidiana y superó el sistema de respuestas psicológicas de las personas. El contexto se caracterizó por la adopción de drásticas medidas sanitarias para frenar la propagación. Se implementó el uso obligatorio del nasobuco y la higienización de las manos. Fue un requisito establecer el distanciamiento físico, las cuarentenas para los sospechosos y el aislamiento para los enfermos. Se restringieron los espacios físicos y temporales para disminuir la movilidad de la población y por tanto, las posibilidades de interacción. Con el aumento exponencial de los enfermos fue imprescindible transformar momentáneamente el objeto social de múltiples instituciones y destinarlas parcial o totalmente a los servicios de salud.

En ese contexto uno de los sectores afectados fue el movimiento deportivo. Los primeros impactos percibidos fueron la interrupción y reprogramación de entrenamientos y campeonatos. Sin embargo, los atletas también fueron afectados por el cumplimiento de las medidas sanitarias y la adopción del confinamiento como modo de vida, lo cual trastornó sus rutinas y hábitos de vida y devino en consecuencias psicológicas como la desmotivación, la ansiedad, la frustración, los temores, entre otras.

Para los atletas de iniciación deportiva no fue diferente, asumieron cambios ante la interrupción de actividades cotidianas como ir a la escuela, al deporte, compartir con la familia y jugar con los amigos. Además los niños y los adolescentes son considerados un grupo especialmente vulnerable al impacto psicológico de la pandemia, generados por las diferentes formas de confinamiento en el hogar, el padecimiento de la enfermedad, la separación de los cuidadores, la pérdida de seres queridos, entre otros (García-Morey, et al., 2020; García-Morey, et al., 2021; Cerniglia, Pisano, y Meloni, 2020; Di Giorgio, et al., 2020; Cabrera, Toledo, y Pérez, 2021).

En este marco se encuentra la gimnasia rítmica que es un deporte de coordinación y arte competitivo distinguido por su especialización temprana. Consiste en la ejecución de movimientos técnicos y rítmicos de elevada dificultad y rigurosas exigencias para su consecución. Implican el manejo de los implementos (cuerda, aro, pelota, masas), del propio cuerpo y la expresividad con acompañamiento musical.

La reincorporación deportiva post-COVID-19 será un proceso psicosocial que demandará la adopción de nuevos planteamientos para el control psicológico del entrenamiento, de modo que, las acciones del psicólogo deportivo se materialicen en mejores indicadores de rendimiento deportivo y también de salud y bienestar.

En esa dirección se reconoce el apoyo social como una de las variables que más influye en el contexto deportivo. Se asume como alternativa de intervención psicosocial que comprende la interrelación de factores psicológicos y sociales y registra resultados favorables en el ajuste psicosocial de las personas, en la salud y el bienestar. El apoyo social constituye el conjunto de provisiones expresivas o instrumentales, percibidas o recibidas, proporcionadas por la comunidad, las redes sociales, las relaciones íntimas y de confianza. Puede producirse en situaciones cotidianas o de crisis a lo largo del ciclo vital y tiene tres funciones fundamentales: el apoyo emocional, el apoyo instrumental y el apoyo informacional (Lin & Ensel, 1989; Roca y Pérez, 1999 y García, 2011).

En el contexto deportivo diversos autores lo vinculan al manejo de situaciones estresantes, a la prevención, recuperación y recaída de lesiones deportivas, así como a la motivación dentro de la práctica deportiva o la mejora de los niveles de ejecución

(Pedrosa et. al., 2012; Gómez-Espejo et. al. 2017). Se registra como fuentes de apoyo fundamentales a los entrenadores, familiares y compañeros de equipo.

La investigación tiene como objetivo proponer un programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19, centrado en el apoyo social a través de la articulación de acciones de acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo, el apoyo social en el contexto familiar y mediante servicios de salud mental.

Metodología

La investigación se posicionó en la tercera área del modelo de investigación interventiva propuesto por Rothman y Thomas (1994) orientada al diseño y realización de intervenciones. Se adoptó un enfoque de investigación cualitativa constructivo interpretativa (González-Rey, 2017). Se transitó por las etapas de diseño, implementación y evaluación.

Se realizó un muestreo por conveniencia (Hernández-Sampieri & Mendoza Torres, 2018) partiendo de la disponibilidad de acceso a los sujetos. La muestra se caracterizó por ser homogénea pues la unidad de análisis seleccionada posee un mismo perfil y los casos que la componen comparten rasgos similares en cuanto a edad, sexo, disciplina y categoría deportiva, con el propósito de resaltar la subjetivación de la experiencia a la COVID-19, de las niñas y adolescentes atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos, en su condición de grupo social.

Para la participación en el estudio los criterios adoptados fueron: ser atleta de gimnasia rítmica, mayor de 9 años y menor de 15 años de edad, correspondiente a las categorías deportivas escolar y/o juvenil, tener disposición para participar en el estudio y que los padres o tutores hayan brindado su consentimiento informado, y por último se consideró las posibilidades reales de participar (incluye posibilidades del investigador para visitar el hogar o posibilidades de los sujetos para acceder a WhatsApp o correo electrónico para contestar los instrumentos).

Se partió del estudio de las necesidades de apoyo social de los atletas para la reincorporación a la práctica deportiva a través de la aplicación de un cuestionario cualitativo (Martínez, Cabrera y Méndez, 2021), Para la participación en el estudio los criterios adoptados fueron: ser atleta de gimnasia rítmica, mayor de 9 años y menor de 15 años de edad, correspondiente a las categorías deportivas escolar y/o juvenil, tener disposición para participar en el estudio y que los padres o tutores hayan brindado su consentimiento informado. La muestra quedó conformada por 12 atletas.

La unidad de análisis que representa nuestro campo de acción se definió como 12 atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de Cienfuegos, miembro de las categorías escolar y juvenil, que se encuentran en el rango de edad entre 9 y 15 años, las cuales estuvieron dispuestas a participar y representaban una posibilidad de acceso real para investigar.

El proceso de inmersión en el campo se caracterizó básicamente por tres momentos fundamentales. En el primero de ellos se llevó a cabo un proceso de diálogo, vía telefónica, con la comisionada y los entrenadores de gimnasia rítmica, con el fin de explicar los objetivos y metas de la investigación, obtener el consentimiento informado y facilitar el contacto con los padres o tutores de las atletas, así como definir inicialmente cuáles formarían parte de la muestra.

En un segundo momento se explicó a los padres, vía telefónica, los objetivos de la investigación, los criterios de inclusión para formar parte de la investigación, cuánto tiempo se pasaría en el campo, qué se iba a hacer con los resultados, la pretensión de publicación, etc., accediendo así al consentimiento informado y realizando el encuadre para llevar a cabo el proceso de investigación.

Realizado el encuadre, mediante el cual se obtuvo las direcciones particulares de cada atleta para realizar la aplicación de los instrumentos en el hogar, la investigadora realizó un mapeo que consistió en la planificación de los recorridos para realizar las visitas diagnósticas. Durante la investigación fue posible llegar a la mayoría de las atletas, aquellas que viven más apartadas y que por dificultades para la movilidad no fue posible visitar la casa, participaron en la investigación a través de redes sociales como WhatsApp.

Para el diseño del programa se consideró las propuestas de Cohen y Martínez (2003), Ander-Egg (2005) y Rodríguez y Cabrera (2019). En correspondencia, la intervención se concibió como un conjunto organizado y coherente de actividades agrupadas en tres proyectos, que se diferencian por trabajar con distintas poblaciones y emplear estrategias de intervención diferentes. Las actividades se plantean para alcanzar las metas y los objetivos propuestos mediante la satisfacción de necesidades, en un tiempo dado y con la combinación de recursos materiales y humanos. Las tareas se conciben como el conjunto de acciones que conforman una actividad.

Resultados

Diseño del programa

Evaluación de las necesidades de apoyo social

El diagnóstico de las necesidades de apoyo social de las atletas de gimnasia rítmica constituyó el punto de partida para la derivación de los ejes de intervención que se proponen. Permitió la contextualización y la coherencia de los contenidos del programa con las problemáticas que enfrentan las atletas para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19. Su lectura en términos de intervención se realiza a partir del análisis del contenido de las necesidades, los recursos de apoyo requeridos y las fuentes de apoyo social identificadas.

Las atletas percibieron la pandemia de COVID-19 como una situación estresante, desde el referente de su definición y consecuencias, el enfrentamiento y las medidas de protección, los malestares psicológicos vividos y su evaluación como hecho negativo extremo. También se identificó necesidades, temores, malestares y demandas de ayudas vinculadas las exigencias de la práctica deportiva y la actividad de estudio, a las influencias de la pandemia, las afectaciones a las relaciones interpersonales y a la salud (Martínez y Cabrera, 2021). La lectura de la configuración subjetiva de la experiencia a la COVID-19 de las atletas de gimnasia rítmica, en términos de necesidades de apoyo social para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19 permitió la identificación de tres necesidades de apoyo social: en la actividad de estudio y la práctica del deporte, para la recuperación psicológica y para la reconstrucción del tejido social de vida (Martínez, Cabrera y Méndez, 2021).

La necesidad de apoyo en la actividad de estudio y práctica del deporte se configura por 9 sentidos subjetivos que se integran desde la lógica de expectativas, problemas, temores, insatisfacciones y carencias en torno al estudio y el deporte (tabla 1).

Tabla 1

Sentidos subjetivos que configuran la necesidad de apoyo en la actividad de estudio y la práctica deportiva (Gr= enraizamiento del código).

Necesidad de apoyo en la actividad de estudio y práctica del deporte (Gr=111)				
Sentidos subjetivos que configura	Co ocurrencia (coeficiente C)	Frecuencia	Sujetos que lo expresaron	Total de códigos que integra
Práctica del deporte	↑ 0.20	22	↑ 11	13
Rendimiento deportivo	↑ 0.18	19	↗ 7	11
Afectación al estudio y la práctica del deporte	↗ 0.14	15	↑ 10	2
Acompañamiento en el estudio y el deporte	↗ 0.12	13	↗ 8	9
Malestares en la práctica del deporte	↘ 0.11	12	↗ 7	7
Contenido y utilidad del entrenamiento	↘ 0.09	10	↘ 5	6
Métodos de entrenamiento	↘ 0.07	8	↗ 8	4
Malestares con el estudio	↓ 0.04	4	↓ 3	7
Actividad de estudio	↓ 0.03	6	↘ 5	4
Preocupación por la actividad de estudio	↓ 0.03	3	↓ 3	3
Recuperar la normalidad	↓ 0.02	2	↓ 2	2

La práctica de la gimnasia constituye el sentido subjetivo central en la configuración de la necesidad y contiene deseos relacionados a entrenar, prepararse y obtener resultados. Está vinculado con la preocupación por el rendimiento deportivo y los malestares vividos por la afectación al estudio y la práctica del deporte, que expresa problemáticas para las atletas relacionadas con la actividad deportiva y contiene la evaluación del período pandémico como acontecimiento desfavorable, todo lo cual se expresa en la producción de expectativas de ayuda. En un segundo grupo de sentidos, menos enraizados a la necesidad, se identifican los contenidos de las expectativas de ayuda a través de las demandas de acompañamiento con respecto a los contenidos y métodos de entrenamientos que realizan a los entrenadores, la familia y el psicólogo, desde sus diversos roles en la convergencia de la preparación deportiva. Necesitan apoyo en la reincorporación con respecto a la comprensión de su actual forma deportiva, sobre todo en superarla, lo cual se reitera con respecto a los exámenes en el ámbito de la escuela. En esta lógica se configura en las atletas insatisfacciones a través de la preocupación por los resultados docentes y malestares por no asistir a la escuela

Los recursos que requiere son principalmente de tipo informacional ya que sobresalen aquellos referidos a recibir consejos, comprensión y superación de la forma deportiva y la preparación psicológica ante los exámenes. Se complementan con otros recursos de carácter emocional como la transmisión de afectos y el acompañamiento en las actividades escolares y deportivas, demandado a la familia y a los entrenadores.

La necesidad de apoyo para la recuperación psicológica se configura por 7 sentidos subjetivos que se integran desde la lógica de expectativas, problemas, temores, insatisfacciones y carencias en torno a la salud psicológica (tabla 2)

Tabla 2

Sentidos subjetivos que configuran la necesidad de apoyo para la reconstrucción del tejido social de vida (Gr= enraizamiento del código).

Necesidad de apoyo para la reconstrucción del tejido social de vida (Gr=56)				
Sentidos subjetivos que configura	Co ocurrencia (coeficiente C)	Frecuencia	Sujetos que lo expresaron	Total de códigos que integra
Disfrute de la convivencia familiar	↑ 0.33	15	↑ 10	10
Afectación del uso del tiempo libre	↔ 0.20	11	↑ 8	8
Malestares en las relaciones familiares	↓ 0.13	6	↓ 3	4
Afectación de las relaciones interpersonales	↔ 0.11	5	↔ 5	4
Malestares por las medidas de protección de la COVID-19	↔ 0.11	5	↔ 4	4
Búsqueda de relaciones de amistad	↓ 0.09	4	↓ 2	2
Formas de apoyo	↓ 0.07	3	↓ 2	2
Respeto a la individualidad	↓ 0.07	3	↓ 1	3
Proyectos-metas	↓ 0.04	2	↓ 2	2
Toma de decisiones	↓ 0.02	1	↓ 1	1

El elemento central de esta necesidad está configurado por necesidades y malestares vividos, con énfasis en las situaciones de estrés que deviene en problema, en tanto, constituye temor que debe ser superado. Asimismo, los significados construidos en torno a la pandemia, sus consecuencias y el enfrentamiento y las medidas de protección exigidas se comparten por las atletas generando expectativas de ayuda, elaboradas desde la necesidad de apoyo para el desarrollo de cualidades personales y el afrontamiento de malestares. Las expectativas se distinguen por poseer el mayor valor de enraizamiento del código y coeficiente de coocurrencia, indicando su fuerza e intensidad respecto a la necesidad de apoyo social para la recuperación psicológica. En un segundo grupo de sentidos, menos enraizados a la necesidad, se encuentran las afectaciones a la salud y la evitación del contagio como evaluación de hechos significativos, los que son enfrentados subjetivamente por aspectos resilientes que emergen de las experiencias positivas vivenciadas durante la pandemia, vinculadas esencialmente al disfrute de la convivencia familiar y el apoyo que provee la familia como una de las principales fuentes de apoyo social.

Las atletas necesitan ayuda para resignificar la COVID- 19, reevaluar los hechos significativos, reconocer los factores resilientes (potencialidades individuales y de las redes de apoyo social), desarrollar cualidades personales, superar los temores y afrontar los malestares.

Los recursos de intervención se concretan en acciones desde el perfil profesional del psicólogo para resignificar, reevaluar, reconocer potencialidades y desarrollar un afrontamiento psicológico resiliente.

La necesidad de apoyo para la reconstrucción del tejido social se configura por 10 sentidos subjetivos que se articulan como problemas, carencias, insatisfacciones, expectativas y factores resilientes asociados a necesidades, malestares, evaluación de hechos significativos y la ayuda en el desarrollo de cualidades personales y el afrontamiento de malestares (tabla 3).

Tabla 3

Sentidos subjetivos que configuran la necesidad de apoyo para la reconstrucción del tejido social de vida (Gr= enraizamiento del código).

Necesidad de apoyo para la recuperación psicológica (Gr=56)				
Sentidos subjetivos que configura	Co ocurrencia (coeficiente C)	Frecuencia	Sujetos que lo expresaron	Total de códigos que integra
Necesidades y malestares que demandan apoyo	↑ 0.23	13	↑ 9	10
La pandemia de COVID-19 como situación de estrés	↑ 0.20	11	↗ 6	2
Definición y consecuencias de la COVID-19	↑ 0.18	10	↑ 7	8
Enfrentamiento y medidas de protección	↑ 0.18	10	↗ 6	7
Malestares psicológicos vividos)	↗ 0.14	8	↑ 7	5
Afectación a la salud (Gr=3)	↓ 0.05	3	↓ 2	3
Evitar el contagio	↓ 0.02	1	↓ 1	1

En la configuración de esta necesidad el aspecto resiliente constituye un elemento central definido por el disfrute de la convivencia familiar, que es un sentido subjetivo de la evaluación de los hechos significativos y exhibe el mayor valor de enraizamiento y coeficiente de coocurrencia en comparación con el resto de los sentidos subjetivos, está integrado por un total de 10 códigos y expresado por el 83% de las atletas. Esta unidad subjetiva integra los problemas definidos por la afectación de las relaciones interpersonales que está asociado con los sentidos subjetivos búsqueda de relaciones de amistad y proyectos y metas. Este último se asocia a la toma de decisiones y desde la lógica de las carencias, constituyen sentidos que configuran la unidad subjetiva construida como necesidades. Es una necesidad que se produce también desde la experiencia de evaluar el tiempo de la pandemia como afectación al tiempo libre individual, a la vivencia de malestares en las relaciones familiares e interpersonales. En un segundo grupo de sentidos, menos enraizados a la necesidad, se asocian contenidos vinculado a la necesidad de respeto a la individualidad y de apoyo, los que se producen como expectativas y se integran en las demandas de ayuda para el desarrollo de cualidades personales y afrontamiento de malestares.

La reconstrucción del tejido social conlleva gestionar las provisiones instrumentales, informacionales y emocionales que permitan a las atletas solucionar los problemas vinculados a las relaciones interpersonales, la búsqueda de amistad y los proyectos y metas personales. Además necesitan adquirir habilidades y herramientas para la toma de decisiones, aliviar las insatisfacciones asociadas a los malestares en las relaciones familiares de forma que se fortalezca los factores resilientes basados en el disfrute de la

convivencia familiar y la concepción de la familia como principal fuente de apoyo. Requiere cubrir las expectativas vinculadas a la demanda de ayuda para el desarrollo de cualidades personales y afrontamiento de malestares.

Requiere la gestión de recursos informacionales, emocionales e instrumentales provistos por la familia, los entrenadores, las compañeras de equipo, y los profesionales de la psicología, para la restauración de relaciones de amistad y familiares, mediante el fortalecimiento de los vínculos, la comprensión y el asertividad en la dinámica de las relaciones sociales.

Determinación del programa de apoyo social

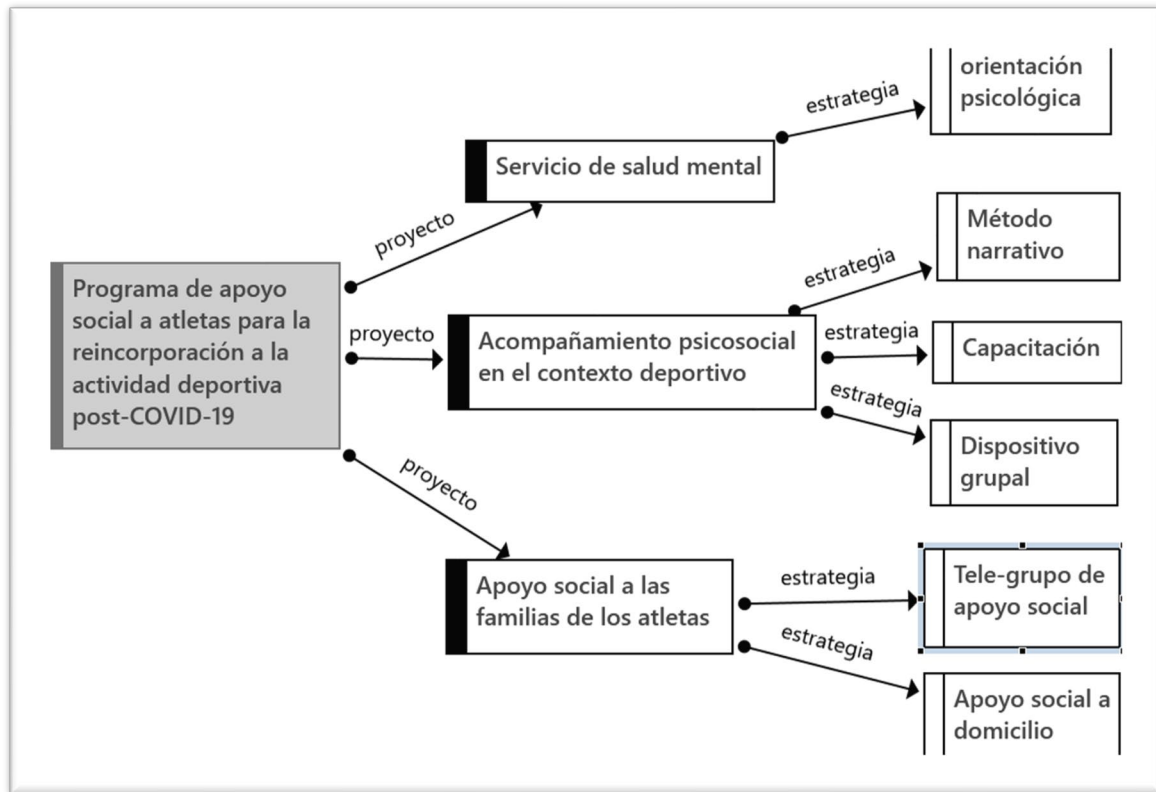
El programa tiene como objetivo general apoyar desde la intervención psicosocial el proceso de reincorporación a la actividad deportiva de atletas de gimnasia rítmica de la Escuela de Iniciación Deportiva de la provincia de Cienfuegos. Los objetivos específicos se centran en 1) fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica para la reincorporación a la actividad deportiva, 2) Acompañar psicosocialmente la reincorporación de las atletas en el contexto de la práctica de la gimnasia rítmica y 3) Promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte.

El programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva post-COVID-19 está organizado estructuralmente en tres proyectos, uno dirigido a la familia, que emplea como estrategia el apoyo social a domicilio y el tele-grupo de apoyo social; un segundo proyecto dirigido al contexto deportivo, que utiliza como estrategias el método narrativo, el dispositivo grupal y la capacitación; y el proyecto servicios de salud mental que utiliza principalmente la orientación psicológica como estrategia de intervención.

Los proyectos pueden realizarse de forma independiente, pues se espera que la incidencia en un contexto determinado genere beneficios en el resto de los escenarios. Aunque lograr los efectos deseados requiere una implementación integral, coherente y articulada. Los proyectos se estructuran por actividades y tareas, que están conformadas por técnicas de presentación y cierre, animación grupal, análisis y reflexión, contenido temático, integración grupal, evaluación y recuperación. Las metodologías de implementación se describen en el anexo 1. La figura 1 representa los componentes estructurales del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva post-COVID-19.

Figura 1

Componentes estructurales del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la actividad deportiva.



Fuente: elaboración propia, 2022.

Proyecto apoyo social a las familias de las atletas

Se fundamenta a partir de García (2007), Musitu y Cava (2003). Tiene el propósito de promover el bienestar de los menores y de sus familias, se diseña para incrementar los recursos, la estabilidad, la confianza y competencia parental, de modo que, se proporcione a los hijos apoyo y un entorno familiar estable que promueva y mejore su desarrollo. Se distingue por asumir un acercamiento ecológico en la promoción del desarrollo humano, por orientarse principalmente hacia la prevención primaria y secundaria de los problemas familiares. Reconoce el impacto negativo que los estresores psicosociales y el aislamiento social tienen en las familias. Parte del supuesto de que la provisión de apoyo a las familias ayudará a los padres a reducir el estrés, a incrementar su capacidad para enfrentarse a situaciones estresantes y a mejorar las prácticas educativas, permitiendo el desarrollo infantil de forma positiva.

La estrategia apoyo social a domicilio (García, 1997, 2007; Sweet y Appelbaum, 2004), persigue diversas metas que comparten como premisas básicas que 1) la infancia es una

etapa fundamental para el adecuado desarrollo de los niños, 2) la familia cumple funciones esenciales en el desarrollo infantil y los padres suelen ser los principales mediadores en los cambios que se desean promover en los hijos, 3) los principales objetivos de las visitas al hogar, más que interactuar con los niños, es estimular y formar a los padres para ayudar a sus hijos, 4) las visitas se centran en la prevención (maltrato infantil, retrasos en el desarrollo, deficiencias en el aprendizaje, etc.). Las visitas al hogar permiten conocer el entorno de convivencia familiar, comprender mejor sus necesidades y ajustar o adecuar mejor los servicios que se brindan. Al realizarse en el terreno de los beneficiarios un equilibrio de poder entre el visitante y el visitado y al ser menos estructurado y formal, promueven una atmósfera amigable.

La estrategia tele-grupo de apoyo social (Musitu, 1998; Musitu et al. 2004; Colectivo de autores, 2021) se caracteriza por el empleo de las redes sociales como opción viable y sostenible, que supone la posibilidad de funcionar en condiciones diversas. Se trata de un espacio virtual que no demanda la movilización de las personas, y permite la generación del grupo y la participación activa de sus miembros. Su funcionalidad como grupo de apoyo social consiste en que la percepción del problema es común y los miembros del grupo comparten sus experiencias, reciben y proporcionan apoyo. Su funcionamiento es autónomo, pero con la supervisión de un profesional, que en su rol de facilitador debe vigilar que determinados procesos tengan lugar. Por esa razón tiene mayor grado de formalización que otros sistemas informales, pero son más flexibles que los sistemas profesionales.

El objetivo general del proyecto apoyo social a las familias de las atletas (tabla 4) es fortalecer la capacidad de la familia en la reconstrucción del tejido social de las atletas y su recuperación psicológica para la reincorporación a la actividad deportiva. Se implementa a través de visitas al hogar cada 15 días.

El proyecto se compone por cinco actividades que se realizarán en el contexto familiar a partir de las visitas al hogar de las atletas. Parte de la concientización de la familia sobre la pertinencia de implementar el programa de apoyo social, para lo cual el investigador-interventor realiza la presentación de las estrategias y coordinación de la discusión sobre las metas y objetivos a seguir. Posteriormente se dedican actividades a la orientación familiar para apoyar los procesos de aprendizaje de las atletas, así como para apoyar los entrenamientos deportivos. También se encamina a la comprensión de la etapa del desarrollo escolar/adolescente y los efectos de la pandemia, así como la potenciación de habilidades para el manejo del estrés psicosocial. La última actividad planificada se orienta al fortalecimiento vínculos socio-afectivos en el entorno familiar.

Tabla 4*Actividades y tareas del proyecto de apoyo social a la familia.*

Proyecto de apoyo social a la familia	
Actividades	Tareas
1 Acompañamiento psicosocial, necesidades, concepto y estrategias	Presentación: Cadena de nombres Desarrollo: Técnica de sensibilización (3 momentos) “Apoyo social a atletas de gimnasia rítmica: conceptos, necesidades y su importancia en la edad escolar” Cierre: Yo opino que
2 Apoyando el aprendizaje	Inicio: Evaluación “Descifrando como aprende mi hijo y qué papel juego yo” Desarrollo: 2-Reflexión “¿Cómo lo debo hacer?” Cierre: “¿Cómo lo debo hacer?”
3 Entrenando en casa	Guía para el acompañamiento deportivo en el hogar. El entrenador proporcionará un plan de entrenamiento con una guía que explique sobre la ejecución de los elementos que deben realizar las atletas.
4 De la infancia a la adolescencia en tiempos de pandemia	Análisis y reflexión “Desarrollo psicosocial de los adolescente, los efectos de la pandemia y su afrontamiento”
5 Removiendo afectos	Presentación “Nombre, parentesco y cualidad” Desarrollo: 2-Integración grupal “Lo que cada uno cree (mi familia es... y el viaje imaginario)” Cierre: El mensaje positivo

Utiliza el tele-grupo de apoyo social como estrategia complementaria a las visitas al hogar. Responde a los objetivos del proyecto pero en un formato de actividades flexibles. Se compartirán experiencias, los recursos informativos contenidos en las visitas al hogar y se aclaran dudas. Es un espacio creado para los padres, por tanto las actividades o los diálogos fluirán a partir de las necesidades específicas que presenten, con la misión de brindarse y recibir apoyo entre los miembros del grupo.

Proyecto Acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo

Se fundamenta a partir de Sánchez (2005) y Porto et al. (2021). Se basa en los objetivos y tareas de la Psicología del Deporte y el carácter psicosocial de la problemática abordada. Comprende el desarrollo y transformación de los aspectos psicológicos que se materializan en las condiciones del entrenamiento y competencia de los deportistas,

considerando el ajuste emocional-volitivo y los indicadores derivados de la actividad grupal. Defiende la apertura de espacios de expresión y reconocimiento del impacto psicosocial que la COVID-19 ocasiona en el equipo de gimnasia rítmica, propiciando la reconstrucción de los lazos sociales y apuntando al desarrollo de las potencialidades individuales y grupales.

Supone la capacitación del colectivo técnico de la gimnasia rítmica, para el manejo individual y grupal de los atletas, enfatizando en una comunicación asertiva, porque el desarrollo de potencialidades y la capacitación de los atletas, depende en gran medida, de cómo los entrenadores ejerzan su rol. El liderazgo y el estilo de comunicación del entrenador facilitan los procesos motivacionales de los deportistas. El apoyo emocional positivo (ambiente motivador, confianza y respeto) influye directamente en la implicación de los atletas en la actividad, mientras que el apoyo informativo (feedback, orientación y consejos), tiende a generar formas efectivas de motivación.

La estrategia dispositivo grupal (Yáñez, 2007; Martín Beristain, 1999; 2000; Fuentes-Ávila, 1984; 1997, 1999) supone concebir el grupo como un lugar de mediación, como un espacio psicológico, de construcción y desarrollo de la subjetividad, de transformaciones, en el cual, cada individuo recibe una particular influencia social y a la vez, devuelve su reflejo particular de la misma. Supone que la solidaridad del grupo protege ante la experiencia traumática y le devuelve a la persona su humanidad disolviendo los sentimientos de aislamiento y estigma. Su contribución al apoyo social consiste en validar, reconocer, entender, y darle significado a la experiencia vivida. Compartir el hecho, verlo como un problema más que individual, colectivo, mejora una imagen deteriorada de sí mismo y puede tener efectos positivos para las víctimas.

La estrategia método narrativo (Castillo et al. 2012; Campillo, 2013, Domínguez y Herrera, 2013) se reconoce como una técnica utilizada con un enfoque terapéutico, que se puede emplear de forma individual y grupal. Es beneficiosa para el trabajo con los niños porque se ajusta a su forma de expresión y el proceso narrativo permite acercarse a los conflictos del niño, pero este percibe el problema como algo separado de él; de esta forma no ve afectada su propia identidad e incentiva un desarrollo emocional y personal adecuado y positivo.

Brinda la posibilidad a los niños de resolver sus problemas por sí mismos y de una manera lúdica y gratificante. Conlleva lograr un efecto liberador y para ello debe estructurarse una secuencia de indicadores que guíen la narrativa, permitiendo la aceptación del sufrimiento y el reconocimiento de las limitaciones que el problema impone, así como la búsqueda de alternativas para su solución. Restructura el lenguaje interno de la vida y permite hacer nuevas conexiones con lo que se valora.

La estrategia capacitación (Balaguer, 2007; Arencibia-Moreno, et al., 2018; Lanza Reyes, et al., 2019) se concibe como una educación tendiente a ampliar, desarrollar y perfeccionar al entrenador para su crecimiento profesional, dotándole de conocimientos, convicciones y habilidades, que le permitan enfrentar de forma exitosa el encargo social asignado. Las acciones de capacitación están relacionadas con los efectos psicosociales de la pandemia sobre las atletas de gimnasia rítmica y con los conocimientos, habilidades y actitudes que deben poseer los entrenadores para propiciar un clima motivacional favorable y gestionar satisfactoriamente el proceso de reincorporación deportiva. Se concibe como un proceso planificado, continuo, permanente, flexible y

dinámico que permite adquirir conocimientos y habilidades sobre la base de una estrecha relación entre la teoría y la práctica.

El proyecto tiene como objetivo general acompañar psicosocialmente la reincorporación de las atletas en el contexto de la práctica de la gimnasia rítmica. Las actividades de grupo se realizan una vez por semana. Los talleres de capacitación a entrenadores y psicopedagogos se realizan cada 15 días.

Este proyecto tiene dos vertientes, se destinan 5 actividades a la capacitación de los entrenadores deportivos y 6 actividades a las atletas en formato de equipo deportivo, aprovechando las bondades del grupo como dispositivo.

Las actividades de capacitación a entrenadores de gimnasia rítmica (tabla 5) parten de la familiarización con la estrategia de acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo y la creación de una visión preliminar conjunta en cuanto a misión, metas y objetivos. A partir de allí se introducen conocimientos sobre las contradicciones experimentadas por las atletas derivadas de la etapa de desarrollo y de la pandemia, dando paso a la sensibilización de los entrenadores y al desarrollo de alternativas para el manejo individual o grupal ante posibles reacciones. Se realiza la capacitación a entrenadores para el logro de adecuados niveles de motivación deportiva y el adiestramiento para la implementación de acciones motivadoras en el contexto deportivo. Se concluye con la elaboración de una guía orientadora de apoyo que se construye a partir de las memorias del trabajo realizado.

Tabla 5

Actividades y tareas del proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo con entrenadores.

Proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo con entrenadores	
Actividades	Tareas
1 Preparando el terreno	Presentación “Nombre, roles y expectativas” Encuadre “Visión conjunta de los elementos constitutivos del proyecto y distribución de roles para la implementación” Cierre: “Tu opinión cuenta”
2 La pandemia V/S etapa de desarrollo	Inicio: Recuperación “Feed-back” Desarrollo: Tormenta de ideas “Etapa del desarrollo y efectos de la pandemia” Devolución del contenido “Lo que dicen los especialistas” Cierre: “¿Cómo manejo las contradicciones?”
3 Destacando de la motivación	Inicio: Recuperación “Feed-back” Desarrollo: 2-Capacitación “El mar de la motivación deportiva, estudio de casos” Cierre: PNI (positivo, negativo e interesante)
4 Acciones motivacionales en entrenamientos deportivos	Inicio: Recuperación “Feed-back” Desarrollo: Análisis y reflexión “Audiovisual, acciones motivadoras del entrenador” Capacitación “Transformando la teoría en acción” Cierre: “Encuesta de satisfacción”
5 La Guía	Inicio: Activación Desarrollo: Presentación de la guía “Orientaciones para la gestión de la actividad deportiva” Cierre: Evaluación “Opiniones”

Las actividades grupales con las atletas (tabla 6) parten del establecimiento de un clima socio-psicológico positivo, motivador, que garantice disposiciones y compromisos para reconstruir la historia social del equipo de gimnasia rítmica, dedicando el primer espacio al comienzo de la vida deportiva. Continúa con la construcción colectiva de la evolución, crecimiento y desarrollo, del equipo de gimnasia rítmica hasta el momento de interrupción de la actividad deportiva a causa de la COVID-19. Se encamina entonces al reconocimiento de los impactos de la pandemia, la comprensión del estado de rendimiento actual y la forma deportiva y a la identificación de alternativas de afrontamiento. El grupo se dispone a la organización y estructuración de la historia social del equipo de gimnasia rítmica de la EIDE de Cienfuegos y su enriquecimiento desde la experiencia del entrenador. Finalmente se devuelve la historia social del equipo de gimnasia rítmica al colectivo y se reflexiona acerca del trabajo realizado. Esta última actividad marca el punto de partida para la nueva normalidad con el planteamiento de las metas, objetivos, compromisos personales y colectivos.

Tabla 6

Actividades y tareas del proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo con atletas.

Proyecto acompañamiento psicosocial en el contexto deportivo con atletas	
Actividades	Tareas
1 Dando paso a la reconstrucción	Presentación “Presentación divertida”
	Encuadre “familiarización con las actividades del proyecto”
	Desarrollo: Narración “¡El comienzo de la vida deportiva!”
	Cierre “La cadena del amor”
2 Evolución de la vida deportiva	Animación “Mi amigo es...”
	Desarrollo: Narración “Crecimiento y desarrollo del equipo de gimnasia rítmica”
	Devolución del contenido “Lo que dicen los especialistas”
	Cierre “Certificado de reconocimiento”
3 Historia de una pandemia	Animación “Canasta revuelta”
	Desarrollo: Narración “Construyendo personajes de una historia”
	Cierre: La palabra
4 Superando las tormentas de la vida	Animación “Mar adentro, mar afuera”
	Desarrollo: Narración “Las tormentas de la vida”
	Cierre: “La mochila”
5 ¿Qué te parece esta historia?	Animación “El pueblo manda”
	Desarrollo: 2-Evaluación “¿Qué te parece esta historia?”
	Cierre “Las tres sillas”
5 Punto y seguido	Animación “Dígalo con mímica”
	Desarrollo: Narración “Punto y seguido”
	Cierre “La estatua”

Proyecto Servicio de salud mental

Se fundamenta a partir de Musitu y Cava (2003) y Yáñez (2007). Se basa en que las personas que han pasado por experiencias traumáticas, como un desastre, experimentan el dolor de la desintegración del tejido social y un proyecto de vida común, que configura su identidad y el sentido de su cotidianidad. Además, los desastres naturales se han inscrito en el DSM-V como acontecimientos que da origen a trastornos psicológicos como el estrés postraumático. En ese sentido disponer de espacios de confianza para compartir emociones, problemas o dificultades, escuchar su opinión, o tener la sensación de ser escuchados y aceptados como personas, ha demostrado tener un fuerte impacto en la autoestima y en la capacidad de las personas para afrontar adecuadamente situaciones difíciles y estresantes.

La estrategia orientación psicológica (Calviño, 2000, 2020; Zaldívar, 1999; Colectivo de autores, 2021) emplea los conocimientos de la psicología para brindar ayuda profesional a las atletas en el proceso de reincorporación a la práctica deportiva post-COVID-19, cuya respuesta puede verse afectada, ya sea por el trauma que genera ansiedad y otros síntomas molestos, o por la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas propias del contexto. Supone el desarrollo de estilos de afrontamiento efectivos que permita disminuir los estados emocionales alterados, brindar apoyo y contención, prevenir dificultades adaptativas y favorecer nuevos aprendizajes. Es decir, la actuación se estructura en cuatro dimensiones: remedial, preventiva, educativa y de crecimiento. El proyecto tiene como objetivo general promover la recuperación psicológica de las atletas con respecto a las influencias de la pandemia y las exigencias de la reincorporación a la práctica del deporte. La frecuencia se define según la problemática y las particularidades del caso que solicita el servicio.

Este proyecto de salud mental (tabla 7) tiene planificadas 4 actividades con metas claras, aunque la propuesta es flexible, pues depende de las demandas específicas de cada atleta, familia y entrenadores deportivos. Parte de la evaluación psicológica de las atletas, se dispone apoyar procesos de elaboraciones de duelos, en los casos que lo requiera. Se encamina al desarrollo de cualidades personales y a la preparación psicológica de los deportistas.

Tabla 7*Actividades y tareas del proyecto salud mental.*

Proyecto de salud mental	
<i>Actividades</i>	<i>Tareas</i>
1 Evaluación psicológica	Evaluación psicológica (evaluación del estado psicológico del deportista)
2 Duelos	Orientación psicológica (atletas que transitan por situaciones de duelo)
3 Cualidades Personales	Orientación psicológica (para el desarrollo de cualidades personales)
4 Herramientas psicológicas para deportistas	Orientación psicológica (para el control psicológico del entrenamiento deportivo)

Evaluación y monitoreo del programa

La evaluación del programa de apoyo social a atletas de gimnasia rítmica para la reincorporación a la práctica deportiva se concibe en dos momentos, durante su implementación y al finalizar (tabla 8).

Tabla 8

Dimensiones e indicadores para el monitoreo y evaluación de la implementación y los resultados.

Momento	Dimensiones	Indicadores
Evaluación procesual (Implementación)	Logros con respecto a los objetivos	Cumplimiento de los proyectos
	Innovación	Problemáticas y alternativas de mejoras
Evaluación final (Resultados)	Logros con respecto a los objetivos	Perfeccionamiento de la organización del programa
	Innovación	Posibilidades de aplicación del programa a atletas de otros deportes

Implementación del programa

Se realizó el proceso de familiarización que consistió en la devolución de los resultados de la evaluación de las necesidades de apoyo social de las atletas, y las características, estructura y diseño del programa que permite la satisfacción de dichas necesidades. Este ejercicio se realizó con entrenadores, familiares y atletas, de modo que se construyó una visión preliminar conjunta en cuanto a misión, metas y objetivos perseguidos.

Las actividades de capacitación a entrenadores se realizaron una vez cada 15 días. Se impartió conocimientos sobre la etapa de desarrollo por la que transitan las atletas y las contradicciones que experimentan, sensibilizando a los entrenadores sobre los efectos derivados del período pandémico, promoviendo alternativas para el manejo individual y grupal de las atletas ante posibles reacciones dentro de los entrenamientos. El ejercicio se realizó de forma interactiva mediante lluvia de ideas, con la protagonización de los entrenadores y la posterior devolución del contenido desde la mirada de los especialistas.

Se realizaron actividades de capacitación orientadas a dotar a los entrenadores de conocimientos y habilidades para lograr gestionar la motivación de las atletas. Se desarrolló conocimientos relacionados con la motivación deportiva, apoyados en la exposición de casos como ejemplos claros de cada teoría sobre motivación deportiva. Otras sesiones de trabajo se dedicaron a la construcción de acciones para motivar a los atletas desde las teorías estudiadas y la modelación de las acciones seleccionadas por cada participante.

Se elaboró la memoria escrita de cada sesión de capacitación cuyo contenido se emplea en la construcción de una guía orientadora de apoyo para la gestión de la actividad deportiva, considerando que los contenidos impartidos no son exclusivos de la era del COVID-19, sino que es posible su implementación en condiciones cotidianas.

Cada sesión de capacitación se desarrolló de forma dialógica e interactiva, cuya dinámica se tornó colaborativa entre entrenadores y profesionales de la psicología.

Las sesiones de trabajo realizadas con las atletas se caracterizaron por el empleo del grupo como dispositivo, apoyado en técnicas de terapia narrativa. Estos ejercicios consistieron en promover un reencuentro con las motivaciones, expectativas, y afectos que produjeron las atletas desde los inicios de su vida deportiva. Se necesitó varias sesiones de trabajo en las que se narró de forma individual el comienzo de la vida deportiva, la evolución de las atletas como equipo deportivo y la experiencia de vivir la pandemia.

Las narraciones constituyeron el punto de partida para reconocer el impacto de la pandemia y encontrar las vías de solución para superarlo, lo cual se hace posible a partir de las preguntas externalizantes que realiza el coordinador para guiar la actividad. Con esta misma metódica se promovió la comprensión del estado de rendimiento y la forma deportiva, haciendo énfasis en el desarrollo y adecuación de estrategias de afrontamiento.

En la primera sesión se construyó un cofre en el cual se guardaron las memorias escritas de las narraciones individuales y en las últimas sesiones grupales se utilizó para la construcción colectiva de la historia social de equipo de gimnasia rítmica.

El servicio de salud mental se realizó a partir de las demandas de entrenadores, familiares o las propias atletas. Entre los principales motivos de consulta se encuentran la desconcentración, llanto frecuente, fobias, alopecia, conflictos interpersonales, dificultades en el cumplimiento de las normas grupales, rechazo escolar y deportivo.

Se realizó la evaluación psicología correspondiente al chequeo integral a atletas, se brindó orientación psicológica para el manejo emocional-volitivo, así como para las elaboraciones de duelo en los casos requeridos. También se brindó orientación psicológica para el desarrollo de cualidades personales como estilos de afrontamiento resilientes, estilos de comunicación asertivos, superación de temores, manejo del estrés y la ansiedad.

Se emplearon técnicas cognitivo conductuales como el apoyo, la información, la guía de acción, la sugestión, la persuasión, la exploración causal, el análisis y orientación de actitudes, el manejo de convivientes, la relajación, la exteriorización de intereses, la clarificación de patrones inadaptativos, la recompensa y sanción, el modelaje, la detención del pensamiento, así como técnicas de visualización y automandatos.

Las orientaciones se enfocaron en aspectos tanto de la vida cotidiana como de la vida deportiva, según el contexto específico en el que se presenta la dificultad. En todos los casos se trabajó con la familia propiciando información y orientaciones para el fortalecimiento del vínculo y de su capacidad como fuente de apoyo fundamental.

Resultados obtenidos con la implementación del programa

Los principales cambios y transformaciones identificados fueron

- Reducción o remisión de la intensidad de síntomas psicológicos existentes.
- Elaboración del duelo ante la pérdida.

- Adecuación de afrontamientos o modificación de comportamientos asociados a la pandemia como hecho negativo extremo y respecto al proceso de adaptación que forma parte de la reincorporación deportiva post-COVID-19.
- Fortalecimiento de la capacidad de redes sociales de apoyo como la familia, entrenadores y compañeras de equipo.
- Potenciación de los indicadores de eficiencia grupal del equipo deportivo.
- Capacitación de entrenadores, traducida en comprensión de las características de la etapa evolutiva de las atletas, las repercusiones psicosociales del periodo de confinamiento, así como la experiencia traumática de enfermar ellas, sus familiares y/o personas allegadas. Así mismo se apreció cambios en el manejo positivo de situaciones conflictivas y en la gestión de la motivación deportiva.
- Ajuste emocional-volitivo de las atletas en la actividad deportiva.

Referencias

- Ander-Egg, E., & Aguilar Idáñez, M. J. (2005). *Cómo elaborar un proyecto: Guía para diseñar proyectos sociales y culturales* (18 ed.). Buenos Aires: LUMENEN/HVMANITAS.
- Balaguer, I. (2007). Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En A. Blanco, & J. Rodríguez Marín, *Intervención Psicosocial* (págs. 135-163). Madrid: PEARSON EDUCACIÓN,S.A.
- Cabrera Ruiz, I. I., Toledo Méndez, M. A., & Pérez Fernández, A. (2021). *Afrontamiento psicológico en niños y adolescentes convalecientes a la COVID-19. Estudio del primer rebrote en Villa Clara*. Villa Clara: Editorial Feijóo.
- Calviño, M. (2000). *Orientación psicológica. Esquema referencial de alternativa múltiple*. (segunda ed.). La Habana: Editorial Científico Técnica.
- Calviño, M. (26 de 03 de 2020). *Apoyo psicológico a la población*. Recuperado el 29 de agosto de 2021, de Cubadebate: <http://www.cubadebate.cu/opinion/2020/03/26/apoyo-psicologico-a-la-poblacion/>
- Campillo Rodríguez, M. (2013). Terapia narrativa de juego. *Haciendo Psicología*.
- Castillo Ledo, I., Ledo González, I., & del Pino Calzada, Y. (2012). Técnicas narrativas: un enfoque psicoterapéutico. *Norte de Salud Mental*, X(42), 59-66.
- Cerniglia, L., Pisano, L., & Meloni, C. (2020). An exploratory survey on the emotional-adaptive functioning of children aged 4 to 10 years during Covid-19: the opinion of 1399 parents living in the Italian provinces of Piacenza, Bergamo, Lodi and Cremona. Obtenido de <https://figshare.com/ndownloader/files/22520093>
- Cohen, E., & Martínez, R. (2003). *Formulación, evaluación y monitoreo de proyectos sociales*. Manual, División de Desarrollo Social, CEPAL, Santiago de Chile. Obtenido de <https://www.dds.cepal.org>
- Colectivo de autores. (2021). *Servicio de orientación psicológica a distancia. Teoría y práctica de los PsicoGrupos en WhatsApp. Una experiencia durante la*

- pandemia de la COVID-19*. La Habana: Centro de Estudios Demográficos (CEDEM), Universidad de La Habana.
- Consejo de Defensa Nacional. (2005). *Directiva No. 1 del Presidente del Consejo de Defensa Nacional para la Reducción de desastres*. La Habana: Consejo de Defensa Nacional.
- Di Giorgio, E., Di Riso, D., Mioni, G., & N., C. (2020). The interplay between mothers' and children behavioral and psychological factors during COVID-19: An Italian study. *Eur Child Adolesc Psychiatry*, 1–12.
- Domínguez De la Ossa, E., & Herrera González, J. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30(3), 620-641.
- Fernández-Ballesteros, R. (1996). *Evaluación de programas. Una guía en ámbitos sociales, educativos y de salud*. Madrid: Síntesis, S.A.
- Fuentes-Ávila, M. (1984). *El grupo y su estudio en la psicología social*. La Habana: ENPES.
- Fuentes Ávila, M. (1997). La intervención psicosocial: su implementación a través de programas de entrenamiento en el ámbito grupal. *Revista Cubana de Psicología*, 14(2), 179-191.
- Fuentes-Ávila, M. (1999). *La eficiencia del trabajo en grupos*. La Habana: Universidad de la Habana, Facultad de Psicología.
- Gambara, H., & Vargas Trujillo, E. (2007). Evaluación de programas de intervención psicosocial. En A. Blanco, & J. Rodríguez Marín, *Intervención Psicosocial*. Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S.A.
- García, E. (1997). *El apoyo social en la intervención comunitaria*. Barcelona: Paidós.
- García, E. (2007). El apoyo social a domicilio: la prevención del riesgo social en familias mediante visitas al hogar. En A. Blanco, & J. R. Marín, *Intervención Psicosocial* (págs. 301-323). Madrid: PEARSON EDUCACIÓN, S.A.
- García, E. (2011). Apoyo social e intervención social y comunitaria. En J. F. I. Fernández, *Psicología de la intervención comunitaria*. Desclée De Brower.
- García, E., Herrero, J., & Musitu, G. (1995). *El apoyo social*. Barcelona: PPU.
- García-Morey, A., Castellanos Cabrera, R., Alvarez Cruz, J., & Pérez Quintana, D. (2020). *Aislamiento físico en los hogares a causa de la COVID-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos*. La Habana: Universidad de la Habana.
- García-Morey, A., Castellanos Cabrera, R., Alvarez Cruz, J., & Pérez Quintana, D. (2021). *Aislamiento físico en los hogares a causa de la COVID-19: efectos psicológicos sobre niños y adolescentes cubanos*. La Habana: UNICEF.
- Gómez Espejo, V., Álvarez, I., Abenza, L., & Olmedilla, A. (2017). Análisis de la relación entre apoyo social y lesiones en futbolistas federados. *Acción Psicológica*, 14(1), 57-64.
- González Rey, F. (2000). *Investigación cualitativa en psicología. Rumbos y desafíos*. Thomson.

- González Rey, F. (2007). *Investigación cualitativa y subjetividad. Los procesos de construcción de la información*. McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Lanza Reyes, Y. Y., Ramos Quián, Y., Machuat Santana, G., & Domínguez García, J. (2019). Programa de capacitación no formal para la preparación de entrenadores de fútbol de la liga de tercera división en Danlí, Honduras. *Revista de ciencia y tecnología en la cultura física*, 14(1), 71-80 .
- Lin, N. (1986). Conceptualizing social support. En A. Lin, Dean, & W. Ensel, *Social support, life events, and depression* (págs. 70-30). New York: Academic Press.
- Lin, N., & Ensel, W. (1989). Life stress and health: Stressors and resources. *American Sociological Review*, 54, 382-399.
- Martín Beristain, C. (1999). *Reconstruir el tejido social*. Barcelona: Icaria.
- Martín Beristain, C. (2000). *Apoyo Psicosocial en Catástrofes Colectivas*. Venezuela: Asociación Venezolana de Psicología Social y Comisión de Estudios de Postgrado. Universidad Central de Venezuela.
- Martínez Requeiro, A., & Cabrera Ruiz, I. (2021). Simposio Internacional "Desarrollo, Equidad y Justicia Social". *Configuración subjetiva de la COVID-19: experiencia de atletas de gimnasia rítmica de Cienfuegos*. Santa Clara.
- Martínez Requero, A., Cabrera Ruiz, I. I., & Méndez López, Á. J. (2021). Pensando sin Covid, con Covid: necesidades de apoyo social de atletas de gimnasia rítmica. *Revista Conrado*, 17(82), 452-464.
- MINSAP. (2020). *Protocolo de actuación nacional para la COVID-19, versión 1.5*. La Habana: MINSAP.
- Musitu, G. (1998). Apoyo familiar y social a los jóvenes. En J. Romay Martínez, *Xuvetude: retos y esperanzas* (págs. 55-93). España: Universidade da Coruña, Servizo de Publicacións.
- Musitu, G., & Cava, M. J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12(2), 179-192.
- Musitu, G., Herrero, J., Cantera, L., & Montenegro, M. (2004). *Introducción a la Psicología Comunitaria*. Barcelona: UCO.
- Pedrosa, I., García-Cueto, E., Suárez-Álvarez, J., & Pérez Sánchez, B. (2012). Adaptación española de una Escala de Apoyo Social percibido para deportistas. *Psicothema*, 24(3), 470-476 .
- Pérez Martínez, Y., & Cabrera Ruiz, I. (2019). *Programa de acompañamiento psicosocial a personas con conducta deambulante acogidas en el Centro Provincial de Protección Social de Camagüey*. (Tesis de maestría), Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas., Psicología, Santa Clara.
- Porto Maciel, L. F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J., & Folle, A. (2021). Revisión sistemática de las influencias sociales en el

- deporte: apoyo de la familia, entrenadores y compañeros de equipo. *Apuntes Educación Física y Deportes*(145), 39-52.
- Roca, M., & Pérez Lazo, M. (1999). *Apoyo social: su significación para la salud humana*. La Habana: Félix Varela.
- Rodríguez González, D. R., & Cabrera Ruiz, I. I. (2019). *Programa de intervención psicosocial para la promoción de la integración intercultural en la UCLV*. (Tesis de maestría), Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas, Psicología, Santa Clara.
- Ruiz, J. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sánchez, M. (2005). *Psicología del entrenamiento deportivo y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.
- Sweet, M. A., & Appelbaum, M. I. (2004). Is home visiting an effective strategy? A meta-analytic review of home visiting programs for families with young children. *Child Development*, 75, 1435-1456.
- Yáñez, S. (2007). Las catastrofes tienen rostro humano. Apoyo psicosocial en tiempos de vulnerabilidad. En A. Blanco, & J. R. Marín, *Intervención Psicosocial* (págs. 341-377). Madrid: PEARSON EDUCACIÓN,S.A.
- Záldivar Pérez, D. (1999). Psicoterapia y orientación histórico cultural. *Revista Cubana de psicología*, 16(3), 7-17.