



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA

EPS Escuela de
Psicología

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
SEDE REGIONAL DE OCCIDENTE
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE PSICOLOGIA

II CICLO 2022

SIGLA PS-PS 1037

MÓDULO: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN

GRUPO: 1

CRÉDITOS: 4

CURSO: PROPIO

MODALIDAD: BAJO VIRTUAL

REQUISITOS: PS0140

CORREQUISITOS: NINGUNO

Profesor: Damián Herrera González.

Contacto: damian.herrera@ucr.ac.cr.

Horario del curso: Viernes de 14:00a.m. A 16:50m.d.; más 2 horas semanales de práctica profesional.

Horario de atención: Jueves de 17:00p.m. a 19:00p.m. (Coordinar previamente).

Profesora: Hellen Carmona Salazar

Contacto: hellen.carmona@ucr.ac.cr.

Horario del curso: Viernes de 14:00a.m. A 16:50m.d.; más 2 horas semanales de práctica profesional.

Horario de atención: Jueves de 17:00p.m. a 19:00p.m. (Coordinar previamente).





Este curso se impartirá en la modalidad presencial en este II ciclo 2022. Se utilizará la plataforma institucional Mediación Virtual en la modalidad bajo virtual para colocar los documentos pertinentes y material del curso. El entorno funcionará como medio de comunicación ante cualquier eventualidad que se presente y será el medio para la atención de estudiantes.

INTRODUCCIÓN

El módulo de Psicología del Deporte y la Recreación está diseñado para estudiar de manera sistemática los principales conceptos, procesos, herramientas y áreas de acción asociados a la psicología del deporte, la actividad física y espacios de recreación. De esta forma, se busca aportar nociones que permitan a las y los estudiantes ampliar su conocimiento sobre el tema y sus posibilidades de aplicación en distintos ámbitos.

En muchas ocasiones, el término “psicología del deporte” es reducido popularmente a la competencia de alto rendimiento, sin embargo, sus contribuciones pueden y deben ir más allá de este nivel, ya que sus posibilidades involucran temas de educación, salud pública, salud laboral, desarrollo comunitario, rehabilitación integral y programas institucionales que se llevan a cabo en establecimientos psiquiátricos y de resocialización, entre otras áreas. Por ello, es necesario realizar un estudio que permita brindar a las y los estudiantes una visión más amplia de lo que es el deporte, comenzando por el impacto cotidiano que puede tener en la vida de las personas, de los grupos y las comunidades en general.

En este Módulo se entiende que si bien la Psicología del Deporte tiene una especificidad que radica en su objeto de conocimiento y acción (el deporte), integra conocimientos que provienen de la ciencia psicológica como un todo. Por





ello, se va a considerar el desempeño individual y grupal de las y los deportistas, así como otros abordajes del deporte, la actividad física y la recreación.

El enfoque teórico-metodológico del Módulo no intenta establecer demarcaciones limítrofes con otras áreas del conocimiento psicológico. Por el contrario, se asume que la Psicología del Deporte puede integrar aportes esenciales desde otras áreas y que, recíprocamente, el deporte tiene importantes potencialidades al quehacer psicológico que se efectúa en campos como la clínica, la educación, el trabajo y el desarrollo comunitario.

OBJETIVOS

Objetivos Generales:

- Conocer conceptos, fundamentos básicos y perspectivas de trabajo asociadas a la psicología del deporte y la recreación.
- Realizar una lectura psicosocial de los diversos elementos y espacios que intervienen en la construcción subjetiva alrededor del deporte y la recreación.
- Generar herramientas profesionales para trabajar en espacios vinculados al quehacer deportivo considerando aspectos psicológicos.
- Analizar el estado actual de la psicología del deporte y la recreación en Costa Rica

Objetivos específicos

- Conocer la historia del deporte y la actividad física, así como los fundamentos y alcances de la Psicología del Deporte.





- Identificar las principales tendencias teórico-prácticas que se han producido en el desarrollo mundial de la Psicología del Deporte.
- Conocer los métodos de trabajo sistematizados para la preparación psicológica del deportista.
- Discutir sobre el deporte en Costa Rica, así como sus alcances y limitaciones.
- Identificar procesos y variables en el rendimiento deportivo, en sus distintos niveles.
- Conocer las intervenciones de la psicología en el deporte y el rol del psicólogo(a).
- Analizar integralmente el tema deportivo, tomando en consideración elementos de tipo personal, social, de género, cultural, político y económico.
- Investigar la aplicación de herramientas del deporte, la actividad física y la recreación en diversos grupos sociales y diversas comunidades.

PERFIL DE ENTRADA

Al iniciar este módulo, cada estudiante requiere los siguientes conocimientos y competencias:

- Conocimientos sobre la dinámica de los procesos grupales, el análisis y las estrategias con grupos.
- Conocimiento sobre las diferentes ramas de la psicología y sus aplicaciones.
- Conocimientos y habilidades para la aplicación de estrategias de recolección y análisis de la información, tanto cuantitativas como cualitativas.





- Disponibilidad para el análisis y la gestión del potencial de cambio personal y social, así como competencias para el reconocimiento de dichas potencialidades y limitaciones tanto en sí mismo(a), como en otras personas.

PERFIL DE SALIDA

Al finalizar el curso las y los estudiantes estarán en capacidad de:

- Reconocer las necesidades individuales y grupales de equipos deportivos, desde una perspectiva psicológica.
- Analizar la realidad del deporte y la actividad física en Costa Rica y variables relacionadas al género, la cultura, la sociedad y la familia.
- Reconocer necesidades relacionadas a la actividad física y el deporte desde los planteamientos de la psicología del deporte.
- Aplicar técnicas de la psicología del deporte y la recreación tanto en procesos individuales como grupales.
- Plantear, desarrollar y ejecutar programas que involucran temas relacionados a la psicología del deporte, a la actividad física y la recreación en los diversos campos (Comunidad, deporte de competencia, espacios recreativos y educativos).
- Conocer y aplicar en el deporte de competencia los procesos y variables que influyen en el rendimiento deportivo.





CONTENIDOS

- Historia de la psicología del deporte y la recreación.
- Campos de intervención y el rol del psicólogo(a) deportivo(a).
- Deporte y cultura: identidad y colectividad.
- Aspectos psicosociales del deporte y la recreación: género, violencia, otros.
- Personalidad desde la psicología del deporte y recreación.
- Deporte y subjetividades. Actividad física cuerpo e imagen de sí.
- Variables del rendimiento deportivo: Motivación, atención y concentración; ansiedad, estrés y activación.
- Variables colectivas: liderazgo, comunicación, cohesión.
- Intervención en grupos deportivos, comunitarios y recreativos.

CRONOGRAMA

Fecha	Tema	Actividades
19/08/22	Presentación del programa.	Presentación del curso Lectura y firma del programa. Infografía sobre la denuncia del hostigamiento sexual.
26/08/22	Fundamentos de la psicología del deporte: Historia de la psicología del deporte y el rol del psicólogo deportivo.	Abordaje del tema Inducción a la práctica del módulo. Coordinación de temas de investigación y prácticas.
02/09/22	Variables individuales del rendimiento deportivo: Motivación, personalidad, autoconfianza, atención concentración.	Abordaje del tema, lectura del curso





09/09/22	Variables grupales del rendimiento deportivo: Liderazgo, comunicación, cohesión.	Abordaje del tema
16/9/22	Análisis película: Free Solo.	Actividad asincrónica.
23/09/22	Construcción de la intervención en equipos deportivos.	Abordaje de tema. Supervisión grupal.
30/09/22	Cultura, sociedad, actividad física y el deporte. Identidad, colectividad, violencia, género.	Abordaje del tema, lectura del curso
07/10/22	Subjetividad y deporte. La construcción de un “yo deportivo”; ideal, cuerpo.	Abordaje del tema
14/10/22	Actividad 15 años de la carrera de psicología en Occidente.	Actividades recreativas.
21/10/22	Análisis película	Actividad asincrónica.
28/10/22	El deporte y la recreación en poblaciones y comunidades en riesgo psicosocial.	Abordaje del tema
04/11/22	Exposiciones	Exposiciones de investigación.
11/11/22	Elaboración de proyectos con perspectiva deportiva y recreativa	Actividad asincrónica.
18/11/21	Exposiciones	Exposición de prácticas.
25/11/21	Exposiciones	Exposición actividad personal.
02/12/21	Cierre del curso	
09/12/22	Evaluación final	

DIDÁCTICA

El módulo se plantea en varios escenarios: el espacio presencial de la clase, donde se trabajarán temas definidos, se realizarán actividades grupales, exposiciones por parte de los y las estudiantes y por parte del equipo docente, este espacio también permitirá compartir y analizar los temas que se ven durante el curso y el espacio de práctica profesional.





Es importante indicar que en la plataforma METICS, se encontrarán las lecturas del curso.

La práctica del curso en dos vías: El espacio comunitario y el espacio de competencia con deportistas y entrenadores(as) de alto rendimiento. Ambos espacios se trabajarán de manera presencial y serán coordinados con los y las estudiantes al inicio del curso.





PRÁCTICAS

Las prácticas tendrán como objetivo, acercar a los y las estudiantes de psicología al trabajo de campo de la profesión en espacios deportivos. Dicha práctica les permite conocer la realidad de profesionales en este campo, así como la aplicación de diversas estrategias desde la psicología del deporte tanto en deportistas de alto rendimiento, como en grupos recreativos y/o informales.

De esta manera, las prácticas consisten en desarrollar un diagnóstico basado en un enfoque de salud, deporte y actividad física, con la finalidad de conocer las principales necesidades que tienen los diversos grupos. Una vez realizado el diagnóstico, se desarrolla la propuesta de trabajo desde un enfoque de la psicología del deporte.

La propuesta se debe desarrollar a partir del conocimiento adquirido en la carrera profesional de psicología, así como, los contenidos de este módulo.

Una vez presentada la propuesta bajo la supervisión del o la docente, deberán implementarla en los grupos asignados. La propuesta debe ser enviada y supervisada por el equipo docente antes de llevar a cabo el proceso con los equipos deportivos o las personas de la comunidad, no se podrá realizar ninguna práctica sin la supervisión requerida.

Al finalizar la práctica deberán realizar la respectiva devolución a la institución o equipo con el que se está trabajando.





EVALUACIÓN

- Trabajo en clase: 10%
- Prueba física: 20%
- Análisis de películas 10%
- Investigación y exposición de tema: 15%
- Actividad 15 aniversario 5%
- Práctica y exposición respectiva: 40%

La evaluación se detalla a continuación:

INDIVIDUAL: 40%

Trabajo en clase _____ 10%

Prueba física _____ 20%

En clase:

Se refiere a la presencia y participación activa en las lecciones, aportando a la reflexión crítica a partir de los análisis realizados de las lecturas o el aporte espontáneo como forma de promover la reflexión y el aprendizaje. La no asistencia a clases implica la no participación en dichas actividades y pérdida parcial del rubro.

Prueba física:

Los y las estudiantes se integraran a un equipo o práctica deportiva/recreativa durante 2 meses (mínimo 6 sesiones) para realizar una observación participante de las dinámicas personales y grupales que componen ese espacio. Para realizar





la elección de dicha actividad se debe tomar en cuenta, que debe ser una actividad que el o la estudiante no realice previamente y que no más de dos estudiantes pueden estar en el mismo espacio. Después de cada sesión se debe desarrollar una bitácora y ser presentada al equipo docente.

Para el análisis se desarrollará la investigación de un aspecto referente a la teoría del curso, dialogando entre la experiencia y la teoría (mínimo 3 textos). La extensión será de 5 a 6 páginas (sin contar la bitácora que irá en anexos) y se calificará la pertinencia del tema, la validez de las fuentes, la coherencia de la propuesta de análisis, así como la redacción y ortografía.

La fecha acordada se presentará la experiencia y análisis de la misma.

Análisis de películas:

Se realizará una lectura desde los contenidos del curso de dos películas o documentales a convenir. El objetivo es poner en práctica la escucha y análisis de situaciones personales, sociales y culturales, relacionadas al deporte y la recreación.

Aspectos a evaluar

- Se desarrollarán a manera de ensayo con una extensión de 2-3 páginas.
- Se debe elegir un tema relacionado con las temáticas del curso, comentar cómo se presenta en la película, utilizar teoría (mínimo 2 fuentes válidas) para discutir sobre el interés para la psicología deportiva y analizar el lugar que tiene en la película, cómo afecta, cómo se vive, y qué puede hacerse con él.
- Coherencia interna. Redacción y ortografía.

EN GRUPOS: 60%

Investigación _____	15%
Práctica en espacio deportivo _____	40%
Actividad 15 años de carrera _____	5%





Investigación:

La investigación corta corresponde a una indagación de temas complementarios a los desarrollados en clase (el equipo docente presentará varios temas generales como punto de partida para la escogencia del tema final). Cada subgrupo de trabajo realizará una revisión bibliográfica de los insumos que considere pertinentes y al menos 5 artículos científicos, que les permita desarrollar una exposición en clase y un documento escrito que será compartido con el resto de compañeros(as) como material adicional (extensión máxima 10 páginas, arial, espacio y medio). Se deben incluir referencias de consulta e información sobre el estado actual del tema en Costa Rica. El trabajo escrito se entrega una semana después de la exposición, de modo que los grupos puedan integrar retroalimentaciones de los compañeros(as) y el equipo docente.

Exposición en clase (Máximo 15 min)_____ 5%

Documento final_____ 10%

Actividad 15 años de la carrera 5%

Como parte del apoyo a la celebración de los 15 años de la presencia de la carrera de psicología en la Sede de Occidente, los y las estudiantes del curso prepararan una actividad en coordinación con el equipo docente y asistirán a las actividades previstas para dicha fecha.

Práctica en espacio deportivo: 40%

La práctica de campo es ejercicio de inserción profesional enfocado en población vinculada al deporte. Al inicio del curso el equipo docente presentará las opciones de trabajo correspondientes y se conformarán grupos de entre 2-3





estudiantes, que desarrollarán un trabajo de intervención desde la psicología, con el objetivo de ofrecer conocimiento y herramientas asociadas al rendimiento deportivo, bienestar y vida activa en distintos niveles. Debido a la naturaleza del curso, no se promoverán intervenciones clínicas de ningún tipo.

La práctica se llevará a cabo por espacio de 8-10 semanas (considerando sesiones de observación y sesiones de trabajo). Las y los estudiantes, con el acompañamiento del equipo docente (supervisiones), deberán diseñar una estrategia de trabajo a implementar de modo que se consiga abarcar los objetivos plantados al inicio de dicho proceso. Para esto será necesario partir de un modelo participativo en donde se evalúen las observaciones realizadas al equipo (se debe asistir a un entrenamiento y partido del equipo como punto de partida), junto a las impresiones de entrenadores(as), jugadores(as) y otras personas afines, sobre el momento actual del equipo y sus necesidades. Las supervisiones (mínimo 3) son obligatorias; no supervisar implica la pérdida de la práctica. En cada supervisión se deberá presentar una bitácora de lo que van realizando conforme ejecutan la práctica.

El informe final dará cuenta del proceso de intervención realizado con los grupos o equipos deportivos.

Trabajo escrito

Primera entrega

Índice.

Estructura de la institución.

Características del equipo o grupo

Historia del equipo o grupo (proceso de creación)

Conformación actual del equipo o grupo (tiempos de pertenencia)





Torneos y/o ligas de competencia a los que pertenece (no aplica para el área social y de recreación)

Historia de entradores(as) (Permanencia, estilo actual de trabajo, no aplica para el área social y de recreación)

Conflictos frecuentes (causas, modo de abordaje y resolución).

Resumen de las observaciones

Bibliografía.

Segunda entrega

Objetivos de intervención

Plan de intervención y cronograma de sesiones

Desarrollo y descripción de las sesiones (bitácoras por sesión)

Trabajo final

Evaluación del efecto, impacto de las sesiones realizadas.

Reflexiones desde la psicología, desde el deporte y la recreación.

Conclusiones, recomendaciones y propuestas.

Reseña para devolución y cierre de proceso.

Cuadro de calificación del grupo.

En la calificación del informe final se revisará: respeto a formato APA, correcta redacción y ortografía, así como coherencia interna del material.





- Primera entrega + supervisión _____ 5 %
- Segunda entrega + supervisión _____ 5 %
- Trabajo final + supervisión de avance _____ 20%
- Informe de devolución*** _____ 5 %
- Exposición en clase _____ 5 %

Se evaluará la asistencia y aporte individual al proceso de supervisión grupal. Las supervisiones serán solicitadas por los grupos de trabajo. Cada grupo deberá construir una bitácora de proceso en la que documentará las incidencias de cada sesión. Esto contempla tanto las experiencias, pensamientos y sensaciones del grupo de trabajo, así como las lecturas de los eventos y situaciones que se presenten con la población meta.

*** Como parte del proceso de trabajo, los grupos deberán realizar una sesión de cierre y devolución con las personas, el grupo o el equipo deportivo que tengan a cargo, esto permitirá compartir la reseña de trabajo que oportunamente se elaborará, así como las conclusiones y recomendaciones pertinentes en cada caso.

Todos los trabajos se entregaran bajo el siguiente formato: Espacio y medio, Arial 11, márgenes normales. El incumplimiento de dichas indicaciones implica pérdida de puntos. Además en las fichas, análisis de películas y observaciones no se utilizará portada, sino un encabezado sencillo con nombre, carnet, fecha y el nombre del curso.

Toda forma de plagio se sancionará según el reglamento universitario, que va desde la pérdida de puntos hasta la expulsión de la carrera.





BIBLIOGRAFÍA

Obligatoria:

- Anguera, M.T., Hernández Mendo, A. (2014) “Metodología Observacional y Psicología del Deporte: Estado de la Cuestión.” *Revista de Psicología Del Deporte*, 23(1), 103–9. Disponible en Google Académico.
- Bonilla, Pedro. (2003). “El Entrenamiento Psicológico en el Deporte de Alto Rendimiento.” *Abra, Revista Internacional de Ciencias Sociales* 23(32), 85–93. Disponible en Google Académico.
- Carrasco, A., Romero E., García-Mas A. y Brustad, R. (2009). “Estado del arte y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte.” *Revista Latinoamericana de Psicología* 41(2), 335–47. Disponible en Google Académico.
- Cox, R. (2007). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana S.A., sexta edición. España.
- Chirivella, E. (2010). “Psicología Del Deporte.” *Papeles Del Psicólogo* 31(3), 234–36. Disponible en Google Académico.
- De la Vega, E. (2009). El retorno del cuerpo, deporte política y poscolonialidad. *Revista Agora*; Vol. 12(1), 29-48.
- Emiliozzi, M. (2013). El cuerpo del deportista y la apuesta de un capital simbólico. *Revista Question*; Vol. 1(40), 59-67. .
- Instituto Nacional de las Mujeres. (2014). *Módulo género, deporte, recreación y ludicidad*. San José, Costa Rica: INAMU.
- Melchor Gutiérrez, S. (2004). “El Valor del Deporte en la educación integral del ser humano.” *Revista de Educación*, 335, 105–26. Disponible en Google Académico.
- Roux, R. (2007). *Deporte y sociedad en América Latina*. Presses Universitaires du Midi. No. 89; pp. 7-10.





- Torrealba, J. (2010) "Corrientes Filosóficas que sustentan la educación física, el deporte y la recreación." Revista de História Do Esporte 3(1). Recuperado en <http://revistas.ufrj.br/index.php/Record/article/view/743>.
- Viade, A. (2003). Psicología del rendimiento deportivo. Editorial UOC, Primera Edición. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.
- Villena, S. (2009). Del fútbol y otros demonios: fútbol, religión y nacionalismos en Costa Rica. Anuario de Estudios Centroamericanos: Vol. 35/36, 137-147.
- Zucchi, D. (2001) "Deporte y discapacidad." Efdportes Revista Digital 7(43). Disponible en Google.

Referencia Complementaria:

- Alarcón López, F., Cárdenas Vélez, D. (2011). "La Concepción Constructivista Como Modelo Explicativo Del Aprendizaje En Los Deportes de Equipo." Univ. Psychol, 10(2), 489–500. Colombia. Disponible en Google Académico.
- Blasco, M., García-Merita, M. y Balaguer, I. (1993). "Trastornos Alimentarios en la Actividad Física y el Deporte: Una Revisión." Revista de Psicología Del Deporte, 3, 41-53. Disponible en Google Académico.
- Bocanegra González, S., Gallego Correa, F. Y Rojo Díaz. L.A. (2007) "Motivos de la permanencia en un programa de actividad física, deporte y recreación para adultos mayores." Universidad Tecnológica de Pereira, Colombia. Disponible en Google Académico.
- Castillo, I., García-Merita, M. y Balaguer, I. (2007). "Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género." Revista de Psicología Del Deporte 16(2), 0201–10. Disponible en Google Académico.





- Delgado Noguera, M. (2001). "El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar". Departamento de Educación Física y Deportiva, Universidad de Granada, España 02, 63–78. Disponible en Google Académico.
- Garrido, R., García, A., Parra, J. y Juárez, R. (2012). "Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia." Retos: Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación. 22, 19–23. Disponible en Google Académico.
- González, J. (1997). Psicología del deporte. Editorial Biblioteca Nueva, S.L. España. Disponible en el repositorio Digitalia, bases de datos Universidad de Costa Rica.
- González, R., Molinero, O., y Márquez, S. (2006). "El sobreentrenamiento en el deporte de competición: Implicaciones psicológicas del desequilibrio entre estrés y recuperación." Ansiedad Y Estrés 12(1), 99-115. Recuperado en: http://www.researchgate.net/profile/Sara_Marquez3/publication/261953592_EI_estr_en_el_deporte_de_competicin_implicaciones_psicolgicas_del_desequilibrio_o_entre_estr_y_recuperacin/links/00b7d5361f01383023000000.pdf.
- Gordillo, A. (1992). "Orientaciones psicológicas en la Iniciación Deportiva." Revista Psicología Del Deporte 1, 27–36. Disponible en Google Académico.
- Garrido, M., Zagalaz, M., Torres, G., y Romero, S. (2010) "Validación de un cuestionario para el análisis del comportamiento y actuación de los padres y madres en el deporte (ACAPMD)." Retos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación 18, 71–76. Disponible en Google Académico.
- Llorens, M. (2006). "El Chapulín Colorado y la psicología del deporte: Herramientas narrativas en el trabajo con el fútbol venezolano." Revista de Psicología del Deporte, 15, 95–106. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/62948>.





- Márquez R., Rodríguez J., y Abajo S. (2006). "Sedentarismo y salud: Efectos beneficiosos de la actividad física." *Actividad física y salud*. 83. Recuperado en: http://ocw.um.es/gat/contenidos/palopez/afs2011/lecturas/083_012-024ES.pdf.
- Hernández, A. (2003) "Psicología Del Deporte (Vol. I y II): Fundamentos 1." Buenos Aires (Argentina). Tulio Guterman. Recuperado en: <http://biblioteca.iesit.edu.mx/biblioteca/L00946.PDF>.
- Larrauri, G. (sf). El fútbol reflexionado y (con)jugado desde el psicoanálisis. *Razón y palabra*. Numero 69. 1-11.
- Orlick, T (2003). *Entrenamiento mental: como vencer en el deporte y en la vida, gracias al entrenamiento mental*. Editorial Paidotribo. Primera Edición. España.
- Pérez, R., Morales, V., Anguera, T., y Hernández, A. (2015) "Hacia la calidad de servicio emocional en organizaciones deportivas orientadas a la población infantil: un análisis cualitativo." *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte* 10(02), 243–50. Disponible en Google Académico.
- Pont, P., Soler, A., Fortuño, J., Palacios Gil, N., Romo, V., Royo, I., y Arsuaga, I. (2011) "Guía de actividad física para el envejecimiento activo de las personas mayores". España: Consejo Superior de Deportes Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, España. Disponible en Google Académico.
- Romero, S., Garrido, M., y Zagalas, M. (2009). "El Comportamiento de los padres en el deporte." *Etos. Nuevas Tendencias en educación física, deporte y recreación*, 15, 29–34. Disponible en Google Académico.
- Sánchez, X., y Torregrosa, M. (2005) "El Papel de los factores psicológicos en la escalada deportiva: un análisis cualitativo." En *Revista de Psicología Del Deporte*, 14, 77–94. Recuperado en <http://ddd.uab.cat/record/62954/>.





Serrato, L. (2009). Características psicométricas de la versión corta de la prueba para evaluar rasgos psicológicos en deportistas PAR PI-R. Cuadernos de psicología del deporte, 9(1), 21-38. España.

OTRA INFORMACIÓN DE INTERÉS

La revista Wimblu recibe artículos y ensayos científicos sin restricción temática durante todo el año lectivo universitario. Pueden consultar normas de publicación en el siguiente link <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/wimblu/about/submissions>

Infografía sobre hostigamiento sexual

El Reglamento de la Universidad de Costa Rica en contra del Hostigamiento Sexual se puede consultar en la página del Consejo Universitario:

<http://www.cu.ucr.ac.cr/normativa/orden-alfabetico.html> Quienes viven una situación de hostigamiento pueden interponer las denuncias ante la Comisión Institucional contra el Hostigamiento Sexual. Más información a los teléfonos 2511-1909 o 2511-4898, correos equipocontrahostigamientosexual@ucr.ac.cr o comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr. La Colectiva, *Me pasó en la UCR* también puede brindar orientación, su correo es mepasoenlaucr@gmail.com.





¿Sabés qué es el Hostigamiento Sexual?

Es una **conducta sexualizada, indeseada** por quien la recibe. Puede ser repetida o darse una vez, si es grave y **causa efectos perjudiciales en la víctima.**

¿Cómo se regula en la universidad?

La UCR cuenta con el Reglamento contra Hostigamiento Sexual, reformado en el 2020, que se aplica tanto a la **comunidad estudiantil**, como a **personal docente y administrativo**, y ahora también a las **personas que tienen relaciones contractuales no laborales con la universidad** (convenios, tratados, etc. Recordá que: **el tiempo para denunciar es de 2 años** a partir del último hecho de hostigamiento, o bien desde que cesó la causa que no te permitía denunciar.

¿Cuáles son algunos ejemplos de Hostigamiento Sexual?

- **No verbales:** miradas intrusivas, sonidos, silbidos, dibujos sexualizados.
- **Verbales:** "piropos", invitaciones insistentes a salir, comentarios sexualizados, propuestas sexuales.
- **Escritos:** correos, chats, fotografías, imágenes, mensajes sexualizados.
- **Físicos:** toqueteos, abrazos, besos, etc.

¿Cómo puedo denunciar?

La denuncia se interpone en la **Comisión Institucional contra Hostigamiento Sexual**. Puede ser de manera física o mediante correo electrónico.

También, podés **buscar ayuda** primero en la **Defensoría contra Hostigamiento Sexual** para tener acompañamiento legal y psicológico, antes de denunciar.

¿Cómo se me protege mientras dura el procedimiento?

El reglamento permite solicitar medidas cautelares o de protección, para que la persona denunciante esté segura durante el procedimiento.

Por ejemplo, puede solicitar un cambio de grupo si comparte clase con la persona hostigadora, o bien solicitar que la persona denunciada no le contacte por ningún medio.

¿Cuáles son los contactos de apoyo?

Comisión institucional contra el Hostigamiento Sexual:
Podés enviar tu denuncia: **comision.contrahostigamiento@ucr.ac.cr**
2511-4698

Defensoría contra Hostigamiento Sexual:
Podés solicitar, de manera gratuita, asesoramiento legal y acompañamiento psicológico durante el proceso. Contactanos si tenés preguntas, si necesitás ayuda para redactar tu denuncia o apoyo para interponerla.
Correo: **defensoriahs@ucr.ac.cr**
Teléfono: 2511-1953

¡Escaneá para leer el Reglamento!

CIEM
Centro de Investigación en Estudios de la Mujer

UCR
EPS

EL ARTÍCULO 4 sobre "Manifestaciones del hostigamiento sexual" en su sección "c" también incluye: Acercamientos o intentos de comunicación no deseados, con contenido sexual o romántico, realizados en forma insistente y reiterada.

Horas de dedicación según creditaje del curso

Según lo comunicado por la Vicerrectoría de Docencia, "un crédito equivale a tres horas semanales de trabajo durante 15 semanas consecutivas" (VD-11502- 2020). Esto incluye clases, lecturas, tareas, trabajos y otras actividades del curso.

Link Reglamento de la Universidad de Costa Rica en contra de la Discriminación:

https://www.cu.ucr.ac.cr/uploads/tx_ucruniversitycouncildatabases/officialgazette/2020/a15-2020.pdf

