VALORACIÓN INICIAL

FECHA	14-04-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 17	NÚMERO DE ATENCIONES: 17
LIGA	JUDO		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	ENRIQUE FLOREZ		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		PROMOVER EN LOS DEPORTISTAS EL RECONOCIMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA SU REGULACIÓN, FAVORECIENDO EL DESARROLLO DE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO QUE IMPACTE SU RENDIMIENTO DEPORTIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL.	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	14-04-2026

EL MARTES 14 DE ABRIL DEL 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO DE LOS DEPORTISTAS DE SEMILLERO DENOMINADO “PENSAMIENTOS INTRUSIVOS” CON LA LIGA DE JUDO, EN EL COMPLEJO DEPORTIVO DE LA 42, FERROCARRIL. EN COMPAÑÍA DE LAS PSICOLÓGAS LINA MOLINA Y JOHANNA LOZANO DE CIENCIAS APLICADAS. CON EL OBJETIVO DE PROMOVER EL RECONOCIMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS Y EL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES COGNITIVAS PARA SU REGULACIÓN, FAVORECIENDO EL DESARROLLO DE UN DIÁLOGO INTERNO POSITIVO QUE IMPACTE SU RENDIMIENTO DEPORTIVO Y BIENESTAR EMOCIONAL.

EL TALLER DIO INICIO CON LA SOCIALIZACIÓN DEL OBJETIVO GENERAL DE LOS ENCUENTROS, ORIENTADO AL FORTALECIMIENTO DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE. SE ABRIÓ UN ESPACIO PARTICIPATIVO EN EL QUE SE INDAGÓ A LOS DEPORTISTAS SOBRE SU CONOCIMIENTO PREVIO ACERCA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.

LOS DEPORTISTAS MANIFESTARON IDEAS RELACIONADAS CON EL MANEJO DE EMOCIONES, LA CONCENTRACIÓN Y LA PREPARACIÓN MENTAL, LO QUE PERMITIÓ AL EQUIPO FACILITADOR AMPLIAR EL CONCEPTO, EXPLICANDO QUE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE TRABAJA ASPECTOS COMO LA MOTIVACIÓN, LA AUTOCONFIANZA, EL CONTROL EMOCIONAL, LA ATENCIÓN Y EL MANEJO DE PENSAMIENTOS, TODOS FUNDAMENTALES PARA EL RENDIMIENTO Y LA EXPERIENCIA DEPORTIVA.

PARA FAVORECER EL VÍNCULO GRUPAL Y LA DISPOSICIÓN A LA ACTIVIDAD, SE DESARROLLÓ UNA DINÁMICA DE PRESENTACIÓN EN LA QUE CADA PARTICIPANTE DEBÍA DECIR SU NOMBRE, UNA CUALIDAD PERSONAL Y UN SUEÑO, ACOMPAÑÁNDOLO DE UN GESTO REPRESENTATIVO.

SE ESTABLECIÓ COMO CONDICIÓN QUE TODOS DEBÍAN PRESTAR ATENCIÓN, YA QUE EN LA MEDIDA QUE LES IBA CORRESPONDIENDO EL TURNO, DEBIAN REPETIR LO DE SUS COMPAÑEROS (REPETIR LOS NOMBRES DE TODOS SUS COMPAÑEROS JUNTO CON SUS RESPECTIVOS GESTOS). ESTA ACTIVIDAD PROMOVIÓ LA ATENCIÓN, LA MEMORIA, LA COHESIÓN GRUPAL Y UN AMBIENTE DE CONFIANZA.

POSTERIORMENTE, SE REALIZÓ LA PRESENTACIÓN FORMAL DE LAS PROFESIONALES A CARGO, GENERANDO UN ENCUADRE CLARO DEL ESPACIO Y FORTALECIENDO LA RELACIÓN CON EL GRUPO.

SEGUIDAMENTE, SE APLICÓ UN CUESTIONARIO DE AUTOEVALUACIÓN CON ESCALA TIPO LIKERT DE 1 A 5 (SIENDO 1 EL VALOR MÍNIMO (NO) Y 5 EL MÁXIMO (SI)), ORIENTADO A

IDENTIFICAR PERCEPCIONES RELACIONADAS CON HÁBITOS, COMPROMISO DEPORTIVO, MANEJO EMOCIONAL Y RELACIONES INTERPERSONALES.

A PARTIR DE LAS RESPUESTAS, SE EVIDENCIÓ UN PERFIL GENERAL CARACTERIZADO POR:

- ALTA MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA DEPORTIVA
- COMPROMISO CON LOS ENTRENAMIENTOS
- PRESENCIA DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES
- ADECUADO MANEJO EMOCIONAL
- RELACIONES POSITIVAS DENTRO DEL ENTORNO DEPORTIVO

ACTIVIDAD: IDENTIFICACIÓN Y TRANSFORMACIÓN DE PENSAMIENTOS INTRUSIVOS

SE DESARROLLÓ UNA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL ORIENTADA AL RECONOCIMIENTO DE PENSAMIENTOS INTRUSIVOS. INICIALMENTE, SE BRINDÓ UNA EXPLICACIÓN CLARA Y ADAPTADA SOBRE ESTE CONCEPTO, DEFINIÉNDOLOS COMO PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS, REPETITIVOS Y EN MUCHAS OCASIONES NEGATIVOS, QUE PUEDEN GENERAR DISTRACCIÓN, INSEGURIDAD O BLOQUEO EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO.

SE ENFATIZÓ LA IMPORTANCIA DE:

- IDENTIFICAR ESTOS PENSAMIENTOS EN EL MOMENTO EN QUE APARECEN
- COMPRENDER QUE NO SIEMPRE REPRESENTAN LA REALIDAD
- APRENDER A CUESTIONARLOS Y TRANSFORMARLOS EN PENSAMIENTOS MÁS FUNCIONALES

POSTERIORMENTE, SE SOLICITÓ A CADA DEPORTISTA DIBUJAR UNA SILUETA HUMANA, EN LA CUAL DEBÍAN ESCRIBIR AQUELLOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS QUE SUELEN APARECER ANTES, DURANTE O DESPUÉS DE LA COMPETENCIA (EJ. “NO SOY CAPAZ”, “VOY A PERDER”, “ME VOY A EQUIVOCAR”).

UNA VEZ IDENTIFICADOS, SE ORIENTÓ A LOS PARTICIPANTES A REALIZAR UN EJERCICIO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA, TRANSFORMANDO ESTOS PENSAMIENTOS EN OTROS MÁS POSITIVOS, REALISTAS Y ÚTILES (EJ. “PUEDO INTENTARLO”, “HE ENTRENADO PARA ESTO”, “PUEDO MANTENER LA CALMA”).

DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD, LA PSICÓLOGA LINA MOLINA REALIZÓ UNA DINÁMICA GRUPAL EN LA QUE UN DEPORTISTA SE UBICÓ EN EL CENTRO DEL CÍRCULO.

MIENTRAS EL PARTICIPANTE PERMANECÍA EN EL LUGAR, LA FACILITADORA DEJÓ CAER VARIAS CARTAS A SU ALREDEDOR, REPRESENTANDO LOS PENSAMIENTOS INTRUSIVOS.

EL DEPORTISTA, MEDIANTE GESTOS, INTENTABA RETIRARLAS, SIMBOLIZANDO EL PROCESO DE RECONOCER Y APARTAR ESTOS PENSAMIENTOS CUANDO APARECEN. ESTA REPRESENTACIÓN PERMITIÓ QUE EL GRUPO COMPRENDIERA DE MANERA CONCRETA CÓMO LOS PENSAMIENTOS PUEDEN “INVADIR” Y CÓMO ES POSIBLE GESTIONARLOS ACTIVAMENTE.

LA ACTIVIDAD FACILITÓ LA REFLEXIÓN SOBRE EL PAPEL DEL CONTROL ATENCIONAL Y LA IMPORTANCIA DE NO “ENGANCHARSE” CON PENSAMIENTOS LIMITANTES.

PARA FINALIZAR, CADA DEPORTISTA SOCIALIZÓ VOLUNTARIAMENTE ALGUNOS DE LOS PENSAMIENTOS IDENTIFICADOS Y SUS RESPECTIVAS TRANSFORMACIONES, PROMOVIENDO UN ESPACIO DE ESCUCHA, VALIDACIÓN Y APRENDIZAJE COLECTIVO.

SE REFORZÓ LA IDEA DE QUE CAMBIAR LA FORMA DE PENSAR INFLUYE DIRECTAMENTE EN LAS EMOCIONES Y EN EL DESEMPEÑO DEPORTIVO, DESTACANDO QUE EL ENTRENAMIENTO MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO EL FÍSICO.

LA ACTIVIDAD SE SUSTENTÓ EN PRINCIPIOS DE LA PSICOLOGÍA COGNITIVO-CONDUCTUAL, PARTICULARMENTE EN EL CONCEPTO DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVA, EL CUAL PERMITE IDENTIFICAR, CUESTIONAR Y MODIFICAR PENSAMIENTOS DISFUNCIONALES POR OTROS MÁS ADAPTATIVOS.

ASIMISMO, SE INTEGRARON ELEMENTOS DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE, ORIENTADOS AL FORTALECIMIENTO DEL DIÁLOGO INTERNO POSITIVO, LA AUTOCONFIANZA Y EL CONTROL EMOCIONAL, ASPECTOS CLAVE EN DISCIPLINAS DE ALTO RENDIMIENTO COMO EL JUDO.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

- SE EVIDENCIÓ UNA ALTA DISPOSICIÓN Y PARTICIPACIÓN ACTIVA POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DURANTE TODAS LAS ACTIVIDADES.
- EL GRUPO MOSTRÓ APERTURA PARA COMPARTIR EXPERIENCIAS PERSONALES, ESPECIALMENTE EN LA IDENTIFICACIÓN DE PENSAMIENTOS INTRUSIVOS.
- LA ACTIVIDAD PRÁCTICA FACILITÓ LA COMPRENSIÓN DEL TEMA DE MANERA SIGNIFICATIVA.
- SE OBSERVÓ UN AMBIENTE DE RESPETO, ESCUCHA Y APOYO ENTRE LOS PARTICIPANTES.

RECOMENDACIONES:

- LOS DEPORTISTAS CUENTAN CON UNA BASE SÓLIDA EN ASPECTOS MOTIVACIONALES Y EMOCIONALES, LO CUAL FAVORECE LA IMPLEMENTACIÓN DE ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS MÁS AVANZADAS.
- ES IMPORTANTE DAR CONTINUIDAD A ESTOS ESPACIOS PARA FORTALECER HABILIDADES COMO LA CONCENTRACIÓN, LA REGULACIÓN EMOCIONAL Y EL MANEJO DEL DIÁLOGO INTERNO.
- SE RECOMIENDA INCORPORAR DE MANERA CONSTANTE EJERCICIOS DE IDENTIFICACIÓN Y CAMBIO DE PENSAMIENTOS DENTRO DE LOS ENTRENAMIENTOS.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:


AMIJOT



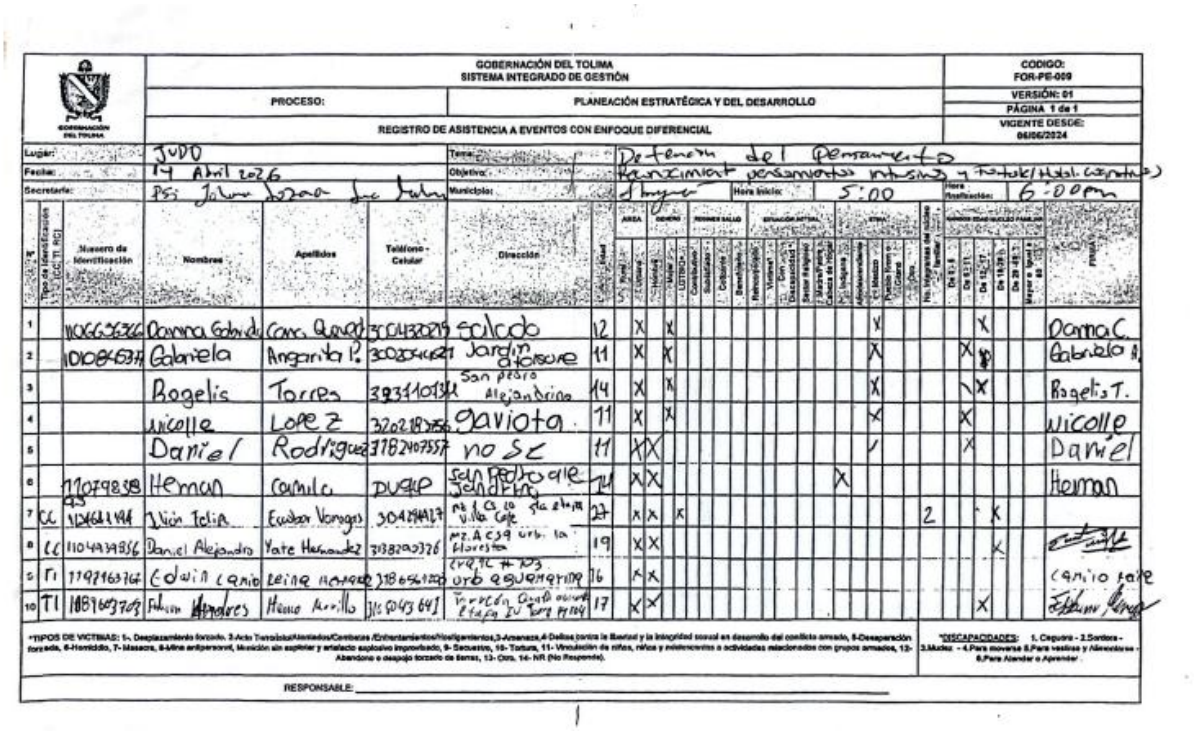




ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICÓLOGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	14-04-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	14-04-2026

ANEXO:
FORMATO EXTERNO DE CARACTERIZACIÓN Y RECOLECCIÓN DE ASISTENCIAS, GOBERNACIÓN DEL TOLIMA Y **DILIGENCIAMIENTO DE GCA-R-02 FORMATO CRONOGRAMA ASISTENCIA A CAMPO / COMPETENCIA / EVENTO / CAPACITACIÓN CIENCIAS APLICADAS.**



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CODIGO: FOR-PE-009
VERSIÓN: 01
PÁGINA 1 de 1
VIGENTE DESDE: 06/06/2024

PROCESO: PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

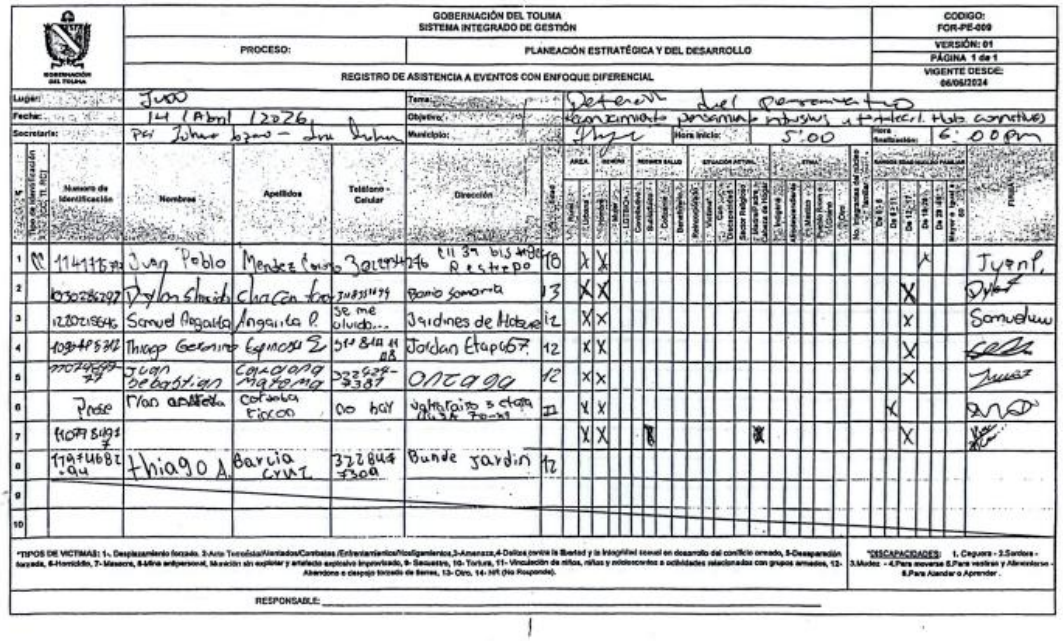
Lugar: JUDO
Fecha: 14 Abril 2026
Secretaría: Psi Johana Lozano
Tema: Detención del pensamiento
Objetivo: Reanimar pensamientos intrusivos y Fortalecer Habil. Cognitivas
Municipio: Ibagué
Hora inicio: 5:00
Hora finalización: 6:00pm

N°	Tipo de Identificación (CC, TI, RC)	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Área	Género	Personas Salud	Situación Actual	Etnia	Nivel Educativo	Observaciones del Asistente	Rango Edad Asistente	Firma
1		1006636326	Danna Gabriela	Cano Quiroga	3504130209	Salado	12	X	X			X			X	Danna C.
2		1010864374	Gabriela	Angarita P.	3003544621	Jardín Florence	11	X	X			X			X	Gabriela A.
3			Rogelis	Torres	3231101321	San pedro Alejandrina	14	X	X			X			X	Rogelis T.
4			Nicolle	Lopez	3202187556	Gaviota	11	X	X			X			X	Nicolle
5			Daniel	Rodriguez	3782407557	no se	11	X	X			V			X	Daniel
6		1107898398	Heman	Camilo	DUGE	San Pedro calle Jandrina	14	X	X		X					Heman
7	CC	1216211941	Vida Tolima	Ecuador Vanegas	3044944137	Mz A Cs 10 Villa Café	27	X	X	X				2	X	
8	CC	1104439356	Daniel Alejandro	Yate Hernandez	3138293376	mz. A Cs 9 urb. la Floresta	19	X	X						X	
9	TI	1179763767	Edwin Camilo	Leiva Ramirez	3186521230	Cra 9C # 103 urb Asuncion	16	X	X							Camilo Leiva
10	TI	1089603709	Fabian	Mendoza	Hermo Arrollo	3155043641	Torreón Casa quinta Etapa IV Torre H apt 1104	17	X	X					X	

*TIPOS DE VICTIMAS: 1- Desplazamiento forzado, 2-Acto Terrorista/Atentados/Combates /Enfrentamientos/Hostigamientos,3-Amenaza,4-Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado, 5-Desaparición forzada, 6-Homicidio, 7- Masacre, 8-Mina antipersonal, Munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado, 9- Secuestro, 10- Tortura, 11- Vinculación de niños, niñas y adolescentes a actividades relacionadas con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de tierras, 13- Otro. 14- NR (No Responde).

*DISCAPACIDADES: 1. Ceguera - 2.Sordera - 3.Mudez - 4.Para moverse 5.Para vestirse y Alimentarse - 6.Para Atender o Aprender

RESPONSABLE: _____



GOBERNACIÓN DEL TOLIMA
SISTEMA INTEGRADO DE GESTIÓN

CODIGO: FOR-PE-009
VERSIÓN: 01
PÁGINA 1 de 1
VIGENTE DESDE: 06/06/2024

PROCESO: PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DEL DESARROLLO

REGISTRO DE ASISTENCIA A EVENTOS CON ENFOQUE DIFERENCIAL

Lugar: Juan — Tema: Detección del Rendimiento
Fecha: 14 (Abril) 2026 — Objetivo: Fortalecimiento personal, habilidades y táctica (Habilidades)
Secretaria: Psi Juan Pablo Mendez — Municipio: Ibagué — Hora inicio: 5:00 — Hora finalización: 6:00 pm

N°	Tipo de identificación (CC, TI, RC)	Número de identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Sexo: M	Sexo: F	Sexo: LGTBIQ+	Área: Psicología	Área: Trabajo Social	Área: Nutrición	Área: Fisioterapia	Área: Medicina	Área: Entrenamiento	Área: Otro	Área: No interesa dato	Rango edad: De 6 a 11	Rango edad: De 12 a 17	Rango edad: De 18 a 28	Rango edad: Mayor de 28	Firma
1	M	1141176[illegible]	Juan Pablo	Mendez Ramos	3[illegible]	Cll 37 bis #[illegible] Restrepo	18	X	X												X		
2		0502[illegible]	Dylan Smith	Chacon Toro	3[illegible]	Barrio Samaria	13	X	X											X			
3		1280[illegible]	Samuel Angarita	Angarita P.	Se me olvido...	Jardines de Hotel	12	X	X											X			
4		1038[illegible]	Thiago Geronimo	Espinosa S.	31[illegible]	Jordan Etapa 67	12	X	X											X			
5		[illegible]	Juan Sebastian	Cardona Mahecha	3226[illegible]	Ortega	12	X	X											X			
6		Preso	Ivan Andres	Cordoba Rincon	No hay	Ingresando a etapa [illegible]	11	X	X											X			
7		1[illegible]						X	X											X			
8		1[illegible]	Thiago A.	Garcia Cruz	3[illegible]	Bunde jardin	12																
9																							
10																							

*TIPOS DE VICTIMAS: 1-. Desplazamiento forzado. 2-Acto Terrorista/Atentados/Combates /Enfrentamientos/Hostigamientos,3-Amenaza,4-Delitos contra la libertad y la integridad sexual en desarrollo del conflicto armado, 5-Desaparición forzada, 6-Homicidio, 7- Masacre, 8-Mina antipersonal, Munición sin explotar y artefacto explosivo improvisado, 9- Secuestro, 10- Tortura, 11- Vinculación de niños, niñas y adolescentes a actividades relacionadas con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de Bienes, 13- Otro, 14- NR (No Responde).

*DISCAPACIDADES: 1. Ceguera - 2.Sordera - 3.Mudez - 4.Para moverse 5.Para vestirse y Alimentarse - 6.Para Atender o Aprender.

RESPONSABLE: _____

Elaboro:	Reviso/Aprobó:	Observaciones y/o Ajustes:
Líder del proceso	Comité De Calidad	Se implementa el SIGC