VALORACIÓN INICIAL

FECHA	29-04-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 14	NÚMERO DE ATENCIONES: 14
LIGA	NATACIÓN		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	JOSE ARGEMIRO		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		FORTALECER LA PREPARACIÓN MENTAL DE LOS DEPORTISTAS DE NATACIÓN PRÓXIMOS A PARTICIPAR EN COMPETENCIAS NACIONALES, MEDIANTE ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA CONFIANZA, CONCENTRACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA COMPETENCIA	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	29-04-2026

EL MIERCOLES 29 DE ABRIL DEL 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO DE LOS DEPORTISTAS DE SEMILLERO CON LA LIGA DE NATACIÓN DONDE SE TRABAJO SOBRE LA VISUALIZACIÓN, EN EL COMPLEJO ACUATICO DE LA 42, EN COMPAÑÍA DE LAS PSICOLÓGAS LINA MOLINA Y JOHANNA LOZANO DE CIENCIAS APLICADAS. CON EL OBJETIVO DE FORTALECER LA PREPARACIÓN MENTAL DE LOS DEPORTISTAS DE NATACIÓN PRÓXIMOS A PARTICIPAR EN COMPETENCIAS NACIONALES, MEDIANTE ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA CONFIANZA, CONCENTRACIÓN Y REGULACIÓN EMOCIONAL DURANTE LA COMPETENCIA.

SE DA INICIO AL TALLER CON UN ESPACIO DE BIENVENIDA E INTEGRACIÓN, DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD DENOMINADA “MI MEJOR CARRERA”, INVITANDO A LOS DEPORTISTAS A RECORDAR UNA COMPETENCIA SIGNIFICATIVA EN LA QUE SE HAYAN SENTIDO SEGUROS, CONCENTRADOS Y SATISFECHOS CON SU DESEMPEÑO. CADA UNO ESCRIBIERON ASPECTOS POSITIVOS RELACIONADOS CON ESA EXPERIENCIA, COMO PENSAMIENTOS, EMOCIONES Y ACCIONES QUE CONTRIBUYERON A SU RENDIMIENTO DEPORTIVO.

DURANTE ESTA ACTIVIDAD SE EVIDENCIÓ UNA ADECUADA DISPOSICIÓN, INTERÉS Y PARTICIPACIÓN ACTIVA POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS, QUIENES COMPARTIERON EXPERIENCIAS PERSONALES RELACIONADAS CON MOMENTOS DE ÉXITO DEPORTIVO, PERMITIENDO GENERAR UN AMBIENTE DE CONFIANZA Y MOTIVACIÓN GRUPAL.

POSTERIORMENTE, SE DESARROLLÓ UN ESPACIO PSICOEDUCATIVO SOBRE EL CONCEPTO DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO FÍSICO Y MENTAL. SE EXPLICÓ CÓMO LA MENTE INFLUYE EN LA EJECUCIÓN DEPORTIVA Y CÓMO EL ENTRENAMIENTO MENTAL PUEDE FORTALECER LA SEGURIDAD, LA CONCENTRACIÓN Y EL CONTROL EMOCIONAL ANTES Y DURANTE LA COMPETENCIA.

COMO PARTE DEL COMPONENTE DINÁMICO, SE REALIZÓ LA ACTIVIDAD EXPERIENCIAL DENOMINADA “EL LIMÓN”, MEDIANTE LA CUAL LOS DEPORTISTAS LOGRARON IDENTIFICAR CÓMO EL CUERPO RESPONDE A LAS IMÁGENES MENTALES, FAVORECIENDO LA COMPRENSIÓN PRÁCTICA DEL EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN. SE MOSTRARON RECEPTIVIDAD, CURIOSIDAD Y PARTICIPACIÓN ESPONTÁNEA DURANTE EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD.

SEGUIDAMENTE, SE TRABAJÓ EL EJERCICIO “EL RUIDO EN MI CABEZA”, DONDE LOS DEPORTISTAS IDENTIFICARON PENSAMIENTOS FRECUENTES ANTES DE COMPETIR, DIFERENCIANDO AQUELLOS QUE FAVORECEN EL RENDIMIENTO DE AQUELLOS QUE GENERAN INSEGURIDAD O ANSIEDAD. DURANTE ESTE ESPACIO SE OBSERVÓ APERTURA

PARA EXPRESAR EMOCIONES Y REFLEXIONES RELACIONADAS CON EL MIEDO AL ERROR, LA PRESIÓN COMPETITIVA Y LAS EXPECTATIVAS PERSONALES.

POSTERIORMENTE, SE ENSEÑARON ELEMENTOS BÁSICOS PARA REALIZAR UNA VISUALIZACIÓN EFECTIVA, ENFATIZANDO LA IMPORTANCIA DE INCORPORAR IMÁGENES MENTALES CLARAS, SENSACIONES CORPORALES, AUTODIÁLOGO POSITIVO Y EJECUCIÓN TÉCNICA ESPECÍFICA DE LA PRUEBA DEPORTIVA.

COMO ACTIVIDAD CENTRAL DEL TALLER, SE LLEVÓ A CABO UN EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN GUIADA, DONDE LOS DEPORTISTAS, EN UN AMBIENTE DE CONCENTRACIÓN Y RELAJACIÓN, IMAGINARON DETALLADAMENTE SU PARTICIPACIÓN EN LA COMPETENCIA NACIONAL, INCLUYENDO MOMENTOS COMO EL INGRESO AL ESCENARIO COMPETITIVO, LA PREPARACIÓN PREVIA, LA SALIDA, EL RITMO DE CARRERA, LOS VIRAJES Y LA LLEGADA FINAL.

DURANTE ESTE EJERCICIO SE EVIDENCIÓ COMPROMISO, ATENCIÓN Y ADECUADA DISPOSICIÓN POR PARTE DE LOS PARTICIPANTES, QUIENES LOGRARON INVOLUCRARSE ACTIVAMENTE EN LA EXPERIENCIA MENTAL GUIADA.

FINALMENTE, CADA DEPORTISTA CONSTRUYÓ SU PROPIA RUTINA MENTAL PRECOMPETITIVA, IDENTIFICANDO ESTRATEGIAS PERSONALES DE RESPIRACIÓN, AUTODIÁLOGO POSITIVO, VISUALIZACIÓN Y OBJETIVOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS PARA APLICAR ANTES DE COMPETIR.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

DURANTE EL DESARROLLO DEL TALLER SE EVIDENCIÓ UNA PARTICIPACIÓN ACTIVA, DISPOSICIÓN FAVORABLE Y COMPROMISO POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DE NATACIÓN. DEMOSTRARON INTERÉS FRENTE A LAS ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS TRABAJADAS, RECONOCIENDO LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN MENTAL COMO COMPLEMENTO DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO.

SE OBSERVÓ UN AMBIENTE DE RESPETO, INTEGRACIÓN GRUPAL Y ADECUADA RECEPTIVIDAD FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, FAVORECIENDO ESPACIOS DE REFLEXIÓN, CONFIANZA Y FORTALECIMIENTO EMOCIONAL PREVIO A LAS COMPETENCIAS NACIONALES.

COMPROMISOS

- PRACTICAR EJERCICIOS DE VISUALIZACIÓN ANTES DE ENTRENAMIENTOS Y COMPETENCIAS.
- FORTALECER EL AUTODIÁLOGO POSITIVO DURANTE SITUACIONES DE PRESIÓN DEPORTIVA.
- APLICAR LAS RUTINAS MENTALES CONSTRUIDAS DURANTE EL TALLER.
- CONTINUAR FORTALECIENDO HABILIDADES PSICOLÓGICAS RELACIONADAS CON LA CONFIANZA Y CONCENTRACIÓN.

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



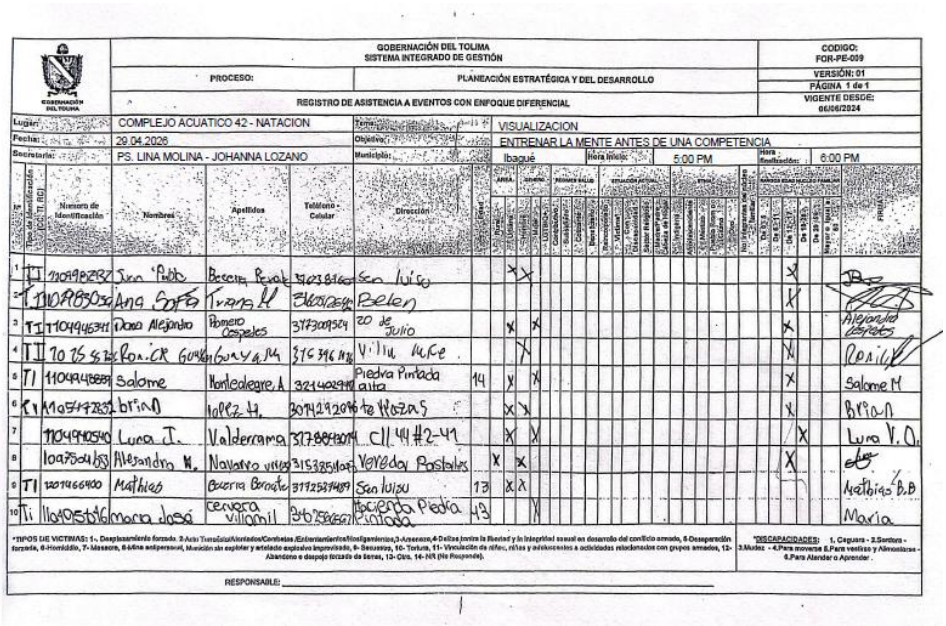




ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICÓLOGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	29-04-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	29-04-2026

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

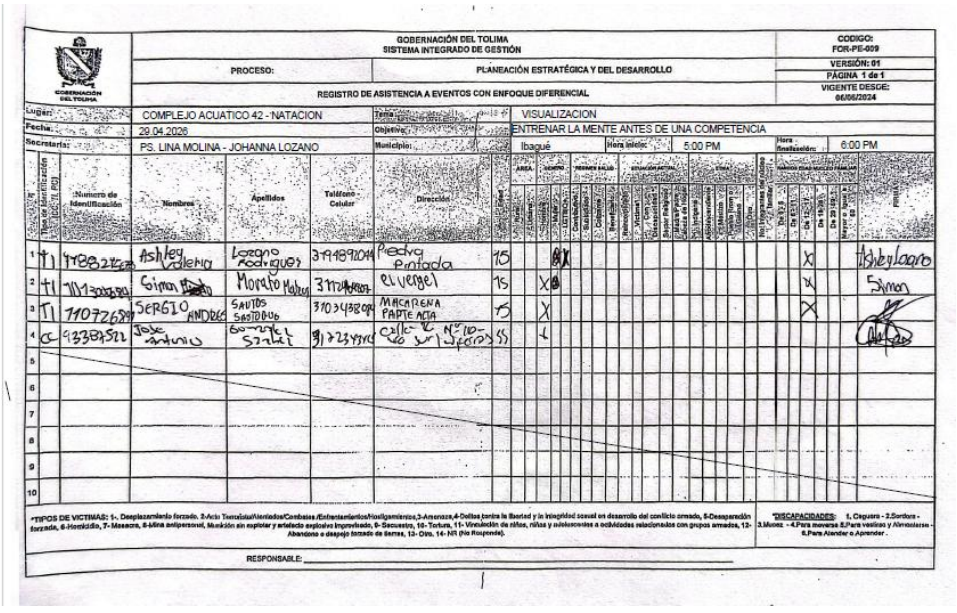
Lugar: COMPLEJO ACUATICO 42 - NATACION
Fecha: 29.04.2026
Secretaria: PS. LINA MOLINA - JOHANNA LOZANO
Tema: VISUALIZACION
Objetivo: ENTRENAR LA MENTE ANTES DE UNA COMPETENCIA
Municipio: Ibagué
Hora inicio: 5:00 PM
Hora finalización: 6:00 PM

N°	Tipo de Identificación (CC, TI, RC)	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Área	Genero	Primera Infancia	Infancia	Adolescencia	Juventud	Adultez	Adulto Mayor	Victima	Con Discapacidad	Grupo Étnico	Desplazado	Reinsertado	Desmovilizado	Gestante	Lactante	Ninguna	Otra	Cual?	Hora Ingreso Actividad	Hora Salida Actividad	Firma
1	TI	1104982837	Sara Sofia	Becerra Perdomo	3123816	San luis			X																			X	
2	TI	1104983036	Ana Sofia	Tovar M	3165125	Belen			X																			X	
3	TI	1104946341	Dilan Alejandro	Romero Cespedes	3173209324	20 de julio			X	X																		X	
4	TI	1075	Ronal CR	Gonzalez	316 396	Villa Luz			X																			X	
5	TI	1104944888	Salome	Montealegre A	3214029	Piedra Pintada alta	14		X	X																		X	
6	TI	1105747837	brian	lopez	3074292	la Plazas			X	X																		X	
7		1104940540	Luna I.	Valderrama	3178881	cll 41 #2-41			X	X																		X	
8		1007364183	Alejandra M.	Navarro	3153251	Vereda Pastales		X	X																			X	
9	TI	1074466400	Mathias	Guerra Bonilla	3172537	San luisito	13		X	X																		X	
10	Ti	1104953946	maria josé	cervera villamil	3107526	hacienda Piedra pintada	13			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: COMPLEJO ACUATICO 42 - NATACION
Fecha: 29.04.2026
Secretaria: PS. LINA MOLINA - JOHANNA LOZANO
Tema: VISUALIZACION
Objetivo: ENTRENAR LA MENTE ANTES DE UNA COMPETENCIA
Municipio: Ibagué
Hora inicio: 5:00 PM
Hora finalización: 6:00 PM

N°	Tipo de Identificación (CC, TI, RC)	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Área	Genero	Primera Infancia	Infancia	Adolescencia	Juventud	Adultez	Adulto Mayor	Victima	Con Discapacidad	Grupo Étnico	Desplazado	Reinsertado	Desmovilizado	Gestante	Lactante	Ninguna	Otra	Cual?	Hora Ingreso Actividad	Hora Salida Actividad	Firma
1	TI	1104	Ashley Valeria	Lozano Rodriguez	3194891	Piedra Pintada	15		X																			X	
2	TI	1073	Simon	Morato Mateo	3172	El Vergel	15		X																			X	
3	TI	1107	SERGIO ANDRES	SANTOS SASTOQUE	3103	MACARENA PARTE ALTA	15		X																			X	
4	CC	9338	Jose Arturo	Gomez	3172	Calle 6 N° 10-55	55		X																				
5																													
6																													
7																													
8																													
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 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: _____

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