VALORACIÓN INICIAL

FECHA	30-04-2026		
POBLACIÓN IMPACTADA		NÚMERO DE PERSONAS: 18	NÚMERO DE ATENCIONES: 18
LIGA	KARATE		
CATEGORÍA	FORMACIÓN		
ENTRENADOR	LUIS		
TIPO DE ACOMPAÑAMIENTO	X	ASISTENCIA A CAMPO	
		COMPETENCIA	
		EVENTO	
OBJETIVO ASISTENCIA A CAMPO		FORTALECER LA PREPARACIÓN MENTAL DE LOS DEPORTISTAS DE KARATE PRÓXIMOS A PARTICIPAR EN COMPETENCIAS, MEDIANTE ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA CONFIANZA, CONCENTRACIÓN, CONTROL EMOCIONAL Y EJECUCIÓN TÉCNICA DURANTE EL COMBATE.	
NOMBRE DE COMPETENCIA / EVENTO		N/A	

HALLAZGOS

FECHA	30-04-2026

EL JUEVES 30 DE ABRIL DEL 2026, SE REALIZÓ EL ENCUENTRO DE LOS DEPORTISTAS DE SEMILLERO CON LA LIGA DE KARATE 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 KARATE PRÓXIMOS A PARTICIPAR EN COMPETENCIAS, MEDIANTE ESTRATEGIAS DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA ORIENTADAS AL FORTALECIMIENTO DE LA CONFIANZA, CONCENTRACIÓN, CONTROL EMOCIONAL Y EJECUCIÓN TÉCNICA DURANTE EL COMBATE.

SE DA INICIO AL TALLER CON UN ESPACIO DE BIENVENIDA E INTEGRACIÓN, DONDE SE REALIZA LA ACTIVIDAD DENOMINADA “MI MEJOR COMBATE”, INVITANDO A LOS DEPORTISTAS A RECORDAR UNA EXPERIENCIA COMPETITIVA SIGNIFICATIVA EN LA QUE SE HAYAN SENTIDO SEGUROS, CONCENTRADOS Y SATISFECHOS CON SU DESEMPEÑO DEPORTIVO. CADA DEPORTISTA ESCRIBIÓ ASPECTOS POSITIVOS RELACIONADOS CON ESE MOMENTO, IDENTIFICANDO EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y ACCIONES QUE FAVORECIERON SU RENDIMIENTO DENTRO DEL ÁREA DE COMPETENCIA.

DURANTE ESTA ACTIVIDAD SE EVIDENCIÓ ADECUADA DISPOSICIÓN, PARTICIPACIÓN ACTIVA E INTERÉS POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS, QUIENES COMPARTIERON EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON LOGROS DEPORTIVOS, MOMENTOS DE CONFIANZA Y APRENDIZAJES OBTENIDOS EN COMPETENCIAS ANTERIORES, FAVORECIENDO UN AMBIENTE PARTICIPATIVO Y MOTIVADOR.

POSTERIORMENTE, SE DESARROLLÓ UN ESPACIO PSICOEDUCATIVO SOBRE EL CONCEPTO DE VISUALIZACIÓN DEPORTIVA Y LA INFLUENCIA DE LA MENTE EN EL RENDIMIENTO COMPETITIVO. SE EXPLICÓ CÓMO EL ENTRENAMIENTO MENTAL PERMITE ANTICIPAR SITUACIONES DE COMBATE, FORTALECER LA TOMA DE DECISIONES, AUMENTAR LA SEGURIDAD Y MEJORAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL FRENTE A ESCENARIOS DE PRESIÓN COMPETITIVA.

COMO PARTE DE LAS ACTIVIDADES DINÁMICAS, SE REALIZÓ EL EJERCICIO EXPERIENCIAL DENOMINADO “EL LIMÓN”, MEDIANTE EL CUAL LOS DEPORTISTAS IDENTIFICARON CÓMO EL CUERPO RESPONDE A LAS IMÁGENES CREADAS MENTALMENTE, FACILITANDO LA COMPRENSIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO DE VISUALIZACIÓN. LOS PARTICIPANTES MOSTRARON RECEPTIVIDAD, INTERÉS Y PARTICIPACIÓN ESPONTÁNEA DURANTE EL EJERCICIO.

SEGUIDAMENTE, SE DESARROLLÓ LA ACTIVIDAD “EL RUIDO EN MI CABEZA”, DONDE LOS DEPORTISTAS IDENTIFICARON PENSAMIENTOS FRECUENTES ANTES Y DURANTE LAS COMPETENCIAS, DIFERENCIANDO AQUELLOS QUE FAVORECEN EL RENDIMIENTO DE AQUELLOS QUE GENERAN INSEGURIDAD, ANSIEDAD O BLOQUEO EMOCIONAL. EN ESTE

ESPACIO EXPRESARON PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON EL MIEDO A EQUIVOCARSE, PERDER EL COMBATE, NO CUMPLIR EXPECTATIVAS O DESCONCENTRARSE DURANTE LA COMPETENCIA.

POSTERIORMENTE, SE ENSEÑARON LOS ELEMENTOS BÁSICOS PARA REALIZAR UNA VISUALIZACIÓN EFECTIVA, ENFATIZANDO LA IMPORTANCIA DE INCORPORAR IMÁGENES MENTALES CLARAS, SENSACIONES CORPORALES, AUTODIÁLOGO POSITIVO Y RECREACIÓN ESPECÍFICA DE SITUACIONES PROPIAS DEL KARATE, COMO DESPLAZAMIENTOS, POSTURAS, TÉCNICAS, VELOCIDAD DE REACCIÓN, CONTROL CORPORAL, CONCENTRACIÓN Y MANEJO ESTRATÉGICO DURANTE EL COMBATE.

COMO ACTIVIDAD CENTRAL DEL TALLER, SE LLEVÓ A CABO UN EJERCICIO DE VISUALIZACIÓN GUIADA, DONDE LOS DEPORTISTAS, EN UN AMBIENTE DE CONCENTRACIÓN Y TRANQUILIDAD, IMAGINARON DETALLADAMENTE SU PARTICIPACIÓN EN COMPETENCIA, INCLUYENDO MOMENTOS COMO EL CALENTAMIENTO, EL INGRESO AL ÁREA DE COMBATE, EL SALUDO INICIAL, LA POSTURA CORPORAL, EL INICIO DEL ENFRENTAMIENTO, LA EJECUCIÓN TÉCNICA, EL CONTROL DE LA RESPIRACIÓN, LA REACCIÓN FRENTE AL OPONENTE Y EL CIERRE DEL COMBATE.

DURANTE ESTE EJERCICIO SE EVIDENCIÓ COMPROMISO, ATENCIÓN Y ADECUADA DISPOSICIÓN POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS, QUIENES LOGRARON CONECTARSE CON LA EXPERIENCIA MENTAL GUIADA Y RECONOCER EMOCIONES ASOCIADAS AL MOMENTO COMPETITIVO.

FINALMENTE, CADA DEPORTISTA CONSTRUYÓ SU PROPIA RUTINA MENTAL PRECOMPETITIVA, IDENTIFICANDO ESTRATEGIAS PERSONALES RELACIONADAS CON RESPIRACIÓN, CONCENTRACIÓN, AUTODIÁLOGO POSITIVO, VISUALIZACIÓN Y OBJETIVOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS PARA APLICAR ANTES Y DURANTE LAS COMPETENCIAS.

MANEJO Y RECOMENDACIONES:

DURANTE EL DESARROLLO DEL TALLER SE EVIDENCIÓ PARTICIPACIÓN ACTIVA, ADECUADA DISPOSICIÓN Y COMPROMISO POR PARTE DE LOS DEPORTISTAS DE KARATE. LOS PARTICIPANTES DEMOSTRARON INTERÉS FRENTE A LAS HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS TRABAJADAS, RECONOCIENDO LA IMPORTANCIA DE LA PREPARACIÓN MENTAL COMO COMPLEMENTO FUNDAMENTAL DEL ENTRENAMIENTO FÍSICO Y TÉCNICO.

SE OBSERVÓ UN AMBIENTE DE RESPETO, INTEGRACIÓN GRUPAL Y RECEPTIVIDAD FRENTE A LAS ACTIVIDADES PROPUESTAS, FAVORECIENDO ESPACIOS DE REFLEXIÓN, FORTALECIMIENTO EMOCIONAL Y PREPARACIÓN PSICOLÓGICA PREVIA A LAS COMPETENCIAS.

COMPROMISOS

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

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA:



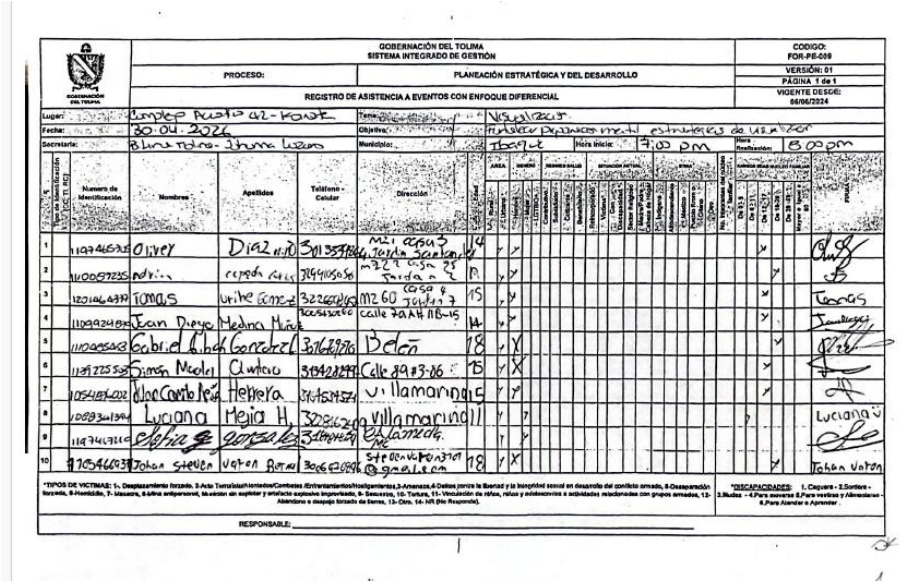


ELABORADO POR

PROFESIONAL A CARGO	NOMBRE	FIRMA	FECHA
PSICÓLOGA	LINA KATERINA MOLINA	LINA MOLINA	30-04-2026
PSICOLÓGA	JOHANA LOZANO	JOHANA LOZANO	30-04-2026

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

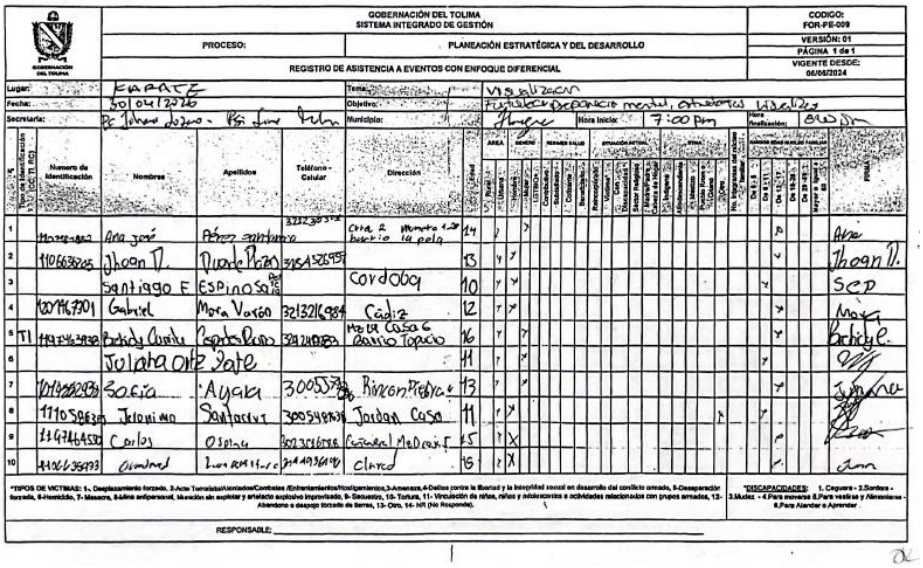
Lugar: Complejo Deportivo 42-Kennedy — Tema: Visualización
Fecha: 30.04.2026 — Objetivo: Fortalecer Procesos mentales estrategias de visualización
Secretaria: Blanca Nidia - Johana Lozano — Municipio: Ibagué — Hora inicio: 4:00 pm — Hora finalización: 6:00 pm

No.	Tipo de Identificación	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Sexo	Área	Firma
1		1107465[illegible]	Oliver	Diaz [illegible]	3[illegible]	M21 casa 3 Jordan Santander	14	M		
2		1100097235	Adrian	[illegible]	3164[illegible]	M22 casa 25 Jordan 2	17	M		
3		1201464377	Tomas	Uribe Gomez	3226[illegible]	M2 60 casa 8 Jordan 7	15	M		
4		1109924[illegible]	Jean Diego	Medina Muñoz	3205532[illegible]	calle 70AH 11B-15	14	M		
5		1100[illegible]	Gabriel Andres	Gonzalez	3176[illegible]	Belen	18	M	X	
6		1192725[illegible]	Simon Nicolas	Cuervo	3194[illegible]	Calle 99#3-86	15	M	X	
7		1054[illegible]	Jhon Camilo	Herrera	3145[illegible]	Villamarinas	15	M		
8		1088[illegible]	Luciana	Mejia H.	3208[illegible]	Villamarina 11	11	F		Luciana
9		1197[illegible]	Sofia	Gonzalez	3[illegible]	Olaimeda	11	F		
10		9705[illegible]	Johan steven	Varon Bonilla	3006[illegible]	Steevenvaron37@gmail.com	18	M	X	Johan Varon

*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: ESPARTE — Tema: Visibilización
Fecha: 30/04/2026 — Objetivo: Fortalecer deporte mental, atletismo, Lúdicas
Secretaría: Pr Tolima Joven - Pr Juv Tolima — Municipio: Ibague — Hora Inicio: 7:00 pm — Hora Finalización: 8:00 pm

#	Tipo de Identificación	Número de Identificación	Nombres	Apellidos	Teléfono - Celular	Dirección	Edad	Área	Género	Número de Hijos	Situación Militar	Afiliación	Nivel Educativo	Ocupación	Pertenencia Étnica	Discapacidad	¿Es víctima del conflicto armado?	Horario Asistencia	FIRMA
1			Ana José	Pérez Santamaría	3232383532	Cra 2 Numero 1-39 barrio la gala	14												
2		1106638205	Jhoan D.	Duque Prieto	3154326595		13												
3			Santiago E	Espinosa		Cordoba	10												
4		1007467701	Gabriel	Mora Varón	3213216984	Cádiz	12												
5	TI	1007467832	Brahiyd Direly	Cepeda Rios	3142408830	Mz 6 Casa 6 Barrio Topacio	16												
6			Juliana Ortiz	Zafe			11												
7		1014222939	Sofia	Ayala	3005537	Rincon Pedro	13												
8		1110586330	Jeronimo	Santacruz	3005498636	Jordan Casa	11												
9		1147264530	Carlos	Ospina	3023216738	Cerro del Medio	15												
10		1106635933	Diomedes	Lora [illegible]	3144936140	Clarco	16												

*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, niños y adolescentes a actividades relacionadas con grupos armados, 12- Abandono o despojo forzado de tierras, 13- Ofro, 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