



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Programa de intervención psicológica para tratar la ansiedad y la depresión en jóvenes adultos mediante técnicas circenses usando terapia cognitivo-conductual.

Autor/es

Andrés Serrano Romeo

Director/es

Vanesa Hidalgo Calvo

Grado en



2021
Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

ÍNDICE

- **Resumen (3)**
- **Introducción;** Planteamiento del circo como herramienta psicológica y pedagógica:
Propuesta de intervención y objetivos. (3-12)
- **Propuesta de intervención (12-23)**
 1. Características de la muestra (12-13)
 2. Metodología (13-17)
 3. Tiempos y actividades (17-22)
 4. Recursos (22)
 5. Evaluaciónn (23)
- **Conclusiones (23-24)**
- **Referencias bibliográficas (24-27)**
- **ANEXOS (28-33)**

- **Resumen**

El deporte aporta muchos beneficios y forma parte de los hábitos saludables en nuestro día a día, el circo combina el deporte con la práctica de valores positivos y saludables para el desarrollo individual y colectivo, por ello he escogido el tema para este programa de intervención. Se tratarán los temas relativos a las disciplinas circenses, además de aparecer sesiones especializadas en nutrición y masajes deportivos. Se llevará a cabo mediante distintas sesiones poniendo sobre el papel los beneficios de la risa, del ejercicio y todo ello se trabajará de la mano de la terapia cognitivo conductual para el buen funcionamiento psicológico de los participantes.

Palabras clave: Circo, ansiedad, depresión, deporte, cognitivo-conductual.

- **Introducción: Justificación y planteamiento**

Este programa de intervención va dirigido en especial a mitigar los síntomas de ansiedad y depresión para las personas que sufren de estos problemas. Hay que tener en cuenta que la sintomatología de ansiedad será la que más fácilmente se pueda trabajar ya que esta práctica deportiva tiene características apropiadas para dar salida al estrés y la ansiedad. La depresión en este caso es más complicada ya que no solo depende de la práctica deportiva, sino en gran medida dependerá también de factores externos, grupo de apoyo, de iguales, expresión emocional y factores externos (familiares, sociales, amistad, pareja).

El resultado de un estudio sobre actividad física en estudiantes jóvenes muestra que las personas que realizan mayor actividad física, tienen menores niveles en ansiedad y depresión (Olmedilla, Ortega & Candel 2010).

El deporte y la actividad física no solo se relacionan con bajos niveles de ansiedad y depresión, sino que también se ven claros beneficios en áreas como la resiliencia (capacidad para el enfrentamiento a situaciones adversas, la resiliencia puede entrenarse y depende de las interacciones con nuestro ambiente) y la mejora de la salud mental (Brito, 2017).

En vista de estos datos y la siguiente información sobre el deporte, el circo y los distintos añadidos que supone esta práctica, es decir, no solo es deporte, es creación, es risa, es grupo de apoyo y trabajo conjunto; se realizará un programa de intervención para personas con ansiedad (todos los niveles) y niveles moderados o bajos de depresión.

1. Deporte y ejercicio físico

El deporte forma parte de nuestras vidas, hoy en día está presente en muchas de las culturas mundiales y su historia parece remontarse al principio de la historia conocida (López, 2000). Antes de entrar en materia tengo que decir que este trabajo no va a ser sobre el deporte clásico, y con esto me refiero a un deporte regulado, con normas y competitivo. Voy a tratar el tema del circo y esto es más una disciplina, o mejor dicho una serie de disciplinas que juntas, conforman el arte circense.

Entendemos como ejercicio físico los movimientos que voluntariamente realizamos con nuestros músculos del cuerpo y gastamos la energía que vamos tomando para nuestro día a día. El circo se sitúa entre el deporte normativo y el ejercicio físico como tal, es la competición contra nosotros mismos, al tiempo, que supone un gasto energético para la mejora física. A partir de aquí, trataré los factores clave que se incluyen en este mundo, a saber; el equipo, las acrobacias, el equilibrio, la danza y los malabares.

-Deportes de equipo

Cuando hablamos de equipo, aparecen en escena distintos conceptos muy interesantes como el de la motivación o el de la cohesión. En este punto empezaré tratando el de la motivación. Como nos muestran distintos artículos (Buceta, 1995 & López, 2001) la motivación puede tomar dos direcciones principales, por un lado el tema del incremento de la misma por los intereses del grupo y por el otro, un decremento en la motivación individual al trabajar en grupo (Buceta, 1995). Para muchos autores es de vital importancia desarrollar estos objetivos comunes, que tienen como finalidad aumentar la motivación intrínseca en las personas que participen del grupo.

La pérdida de motivación a nivel individual se denomina Holgazanería Social o Efecto Ringelman, este efecto sostiene que a más grupo, es decir, a más responsabilidad global, se va perdiendo la propia motivación porque existe la expectativa de que el resto del grupo no va a esforzarse al máximo (Carron, 1988).

Por ello mismo, es necesario abrir las miras y fijarse también en la otra dirección, el incremento por el interés común. Autores (Buceta, 1995 & López, 2001) señalan que ello es adecuado que cada individuo haga el esfuerzo de identificar estos intereses, asumirlos y organizarse con el resto (Buceta, 1994). Para conseguir esto, los objetivos deben de tener un orden y un sentido, así podrá cada individuo sentirse motivado intrínsecamente, sintiéndose útil para el resto.

-Acrobacias

El término procede del griego *akros*, que es “alto” y *bat*, que es “andando”, por tanto podemos decir que acrobacias puede ser entendido como; andar de puntillas.

Las acrobacias son una actividad deportiva que, por supuesto, implica un ejercicio físico bastante completo que involucra el equilibrio, la agilidad, la flexibilidad y la coordinación, además de una forma física adecuada.

Esta actividad es sumamente exigente si se trabaja con objetivos claros y lleva a realizar saltos, vueltas y figuras de lo más impresionantes. Además, está estrechamente relacionada con la psicomotricidad, en el modelo de la pirámide del desarrollo (Lázaro y Berruezo, 2009) se sitúa el equilibrio y esta coordinación necesaria para la acrobacia en la base del estadio sensiomotor junto con otras capacidades. Tienen mucho en común y es cierto decir que para conseguir realizar las funciones básicas, como leer, escribir, o pensar con claridad se debe adquirir primero los logros psicomotores, estos son: sistemas sensoriales (sentidos, interocepción, orientación y propiocepción), desarrollo sensiomotor (esquema corporal, conciencia, equilibrio, planificación motriz, tono, conciencia lateral, madurez de reflejos y coordinación general), desarrollo perceptivomotor (organización espacial, habilidades de juego simbólico, control atencional, ajuste de la postura y destrezas del lenguaje) y el desarrollo de los procesos superiores (aprendizaje académico, autonomía personal y motricidad fina) (Blasco y Lázaro, 2017).

-Equilibrio y balance

Del latín *aequilibrium* dos palabras; “igual” y “balanza”.

El equilibrio; es el estado en que las fuerzas se oponen y se contrarrestan, es el momento en que los movimientos se vuelven compensatorios, implicando entonces nuestra motricidad global y fina (en la que estamos estáticos). Con ello aparece el equilibrio estático y el dinámico (en movimiento).

Somos seres desequilibrados (Rada, 2017), y necesitamos estar en estado de equilibrio, nos encanta el circo como nos señala este autor, porque se ríe de la misma gravedad, de las fuerzas del mundo.

El balance está muy ligado al equilibrio, el artista nativo de Suiza, Maedir Eugster muestra en el vídeo del artículo de prensa de Javier Rada un cómputo de rarezas fuera de lo común al hacer flotar una pluma a través de palos colocados con extremo cuidado hasta alcanzar el balance más

exacto de forma que el espectador queda perplejo ante tal logro. En realidad este número en concreto se basa en que arma una estructura muy compleja en la que depende su balance de una simple pluma (Rada, 2017), estas estructuras parecen estar sostenidas por hilos y no es más que el equilibrio de una pieza con otra la que las mantiene en su lugar.

-Danza

La danza forma parte de las artes y es una forma que tiene el cuerpo de expresión, va ligada a la música y al sonido, es una manifestación de la libertad de movimiento de las personas. La danza nos exige un lado artístico, pero a su vez otro físico (Bosco, 2001), nos hace adaptarnos, crecer, crear. No solo como imagen corpórea, sino en la expresión artística.

Este autor, en la Enciclopedia del Deporte, habla también del cuerpo de bailarín(Bosco, 2001); Bailarines muy flexibles, con alta conciencia del propio cuerpo, poseen también un gran control abdominal y por supuesto, tienen el pie en constante desarrollo para integrar los aprendizajes de la danza.

En la danza, como en el arte, hay que comenzar desde lo básico, desde la base, desde el suelo. En las clases de circo he aprendido a relacionarme con los espacios de una manera artística, de crear desde dentro, de fijar las emociones que transmito y quiero mostrar.

-Malabares

El término del malabar, se entiende por el balance y equilibrio de uno o varios objetos que pueden ser lanzados o alcanzar con ellos cierto balance. En sí, es un juego, uno con el que se puede llegar al arte y con el que puedes transmitir una historia.

La enseñanza que recojo de esta actividad es el empleo del esfuerzo a lo largo del tiempo, la propia práctica constante, y por qué no, la satisfacción del avance hacia el logro. Parecen claros los beneficios de este tipo de prácticas, algunos de los más importantes son: la coordinación ojo-

mano, la disociación segmentaria, la percepción espacio-temporal y por supuesto el desarrollo de la propiocepción y más habilidades anexas a esta forma de actividad física.

2. Circo

La historia del circo se remonta a la antigüedad, pues desde hace más de 3000 años se practicaban acrobacias y cabriolas en Grecia, India, China o Egipto. En estas épocas remotas ya existían los malabarismos, los equilibristas o contorsionistas.

En torno a la Edad Media se empezó a desarrollar el circo en forma de compañías que iban de pueblo en pueblo dando espectáculos a los aldeanos, artesanos e incluso a las cortes de aquel entonces.

Aproximadamente a partir del 1768 surge en Londres el primer circo tal como lo entendemos hoy en día, sobre escenario circular. En este punto de la historia el circo cobra una importancia distinta en la sociedad, formando parte de las actividades de entretenimiento para el público usando múltiples recursos a su alrededor para el disfrute de las personas.

Hoy en día tenemos un circo que aboga por la magia, la fantasía, la coreografía de las artes en representaciones que impresionan por su creatividad y su técnica pulida con el tiempo y perfeccionada a lo largo de las culturas y la historia de estas artes escénicas.

-El circo como herramienta de transformación social

El circo nace como una forma de remodelar la sociedad, transformando las jerarquías, invirtiendo las clases, dándole a personas en riesgo de exclusión la oportunidad de formar parte del circo social. Se trata de desarrollar potencialidades a través de las distintas artes que ofrece el circo, en su más extensa variedad. No se entrenan solo las técnicas y las disciplinas, sino también la autonomía, la autoestima, la comunicación y la solidaridad. Otra característica del circo es la cercanía con la comunidad, esto es, crear espacios de confluencia y diversidad en distintos lugares de carácter público (Ballester, 2020).

La belleza del circo social no está focalizada en el espectáculo, sino en la transformación de los participantes y de su entorno (Del Saso, 2014).

Para cerrar este apartado podemos citar que; “El Circo Social es un proceso de enseñanza-aprendizaje de técnicas circenses que tiene como finalidad la inclusión de personas en situación de riesgo social y el desarrollo de su comunidad ” (Alcántara, 2014, p. 1).

-El circo como planteamiento del circo como herramienta psicológica y pedagógica

El circo se está convirtiendo en una herramienta poderosa para la transformación, pero sobre todo para el empoderamiento de las personas que participan en el mismo, así como para las comunidades en situación de injusticia o desigualdad social. Gracias a estas artes se consigue crecer en creatividad y se dan pasos para conseguir distintas habilidades sociales que facilitan la vida y crean lazos con las personas que nos rodean (Alcántara, 2012).

El circo es un arte escénica multidisciplinaria que además de enseñar disciplinas nos nutre de valores a quienes lo practican (Alcántara, 2012). Se expresan emociones continuamente y el circo brinda una herramienta para hacerlo, en este proceso de expresión artística y personal aparecen otros factores, influyendo unos sobre los otros. Por un lado están las conexiones en el escenario con el resto del equipo y por el otro, el proceso que se ha de dar para llegar a esta cohesión con los demás, la mirada, la actitud y la transmisión de nuestra presencia se van practicando en este arte y nos ayudan a tomar conciencia sobre la huella que dejamos en las vidas que transitamos (Daza, 2013).

Los valores que son relevantes para el circo son los de compartir entre todas las personas con las que se participa, el saber decir que sí a las propuestas de cada una y llevarlas a cabo con las ayudas necesarias, también el cuidado mutuo por el que nos sentimos seguros, lejos de tener un quita-miedos o un colchón debajo. Otros valores igualmente importantes que nos educan son

los de la solidaridad con nuestro esfuerzo, con el tiempo y la atención conjunta que permite que no nos dejemos a nadie atrás (Daza, 2013).

-Terapia y circo

El arte y la terapia han ido dándose la mano a lo largo del tiempo, en la antigüedad Aristóteles ya nos decía que las mentes “enfermas” o “perturbadas” pueden ser las más fructíferas en este ámbito, es decir, pueden llegar a ser de las más creativas. La práctica del circo ayuda al que está enfermo a expresar esa parte interior de sí mismo y liberarse de la carga que tiene que llevar consigo.

La primera vez que surge el término de arteterapia es en 1945, y el primer trabajo que aparece es el de la austriaca Edith Kramer, cuando realiza su trabajo de posgrado en la Universidad de Nueva York.

Las artes usadas como terapia intentan ser y formar el proceso por el que de modo espontáneo y creativo va llevando al bienestar, a la realización de la persona. La producción artística parte de lo simbólico, de lo no verbal, de las percepciones de los conflictos y del diálogo por el cual se resuelven (Martínez & López, 2009). En general esta terapia supone una mejora a nivel mental, emocional y física.

La expresión propia ayuda a las personas a desarrollar habilidades sociales, de resolución de problemas, a la introspección, al tiempo que va reduciendo el estrés y aumentar nuestra autoconciencia y autoestima (Arriola, 2014).

3. Humor(La risa)

Existe una gran variedad de posibilidades con las estrategias que aparecen para utilizar el humor y las emociones positivas en los tratamientos y su eficacia. La terapia de la risa se traduce en beneficios claros fisiológicos y psicológicos (Mora & Quintana, 2010).

Existen distintos tipos de risa; espontánea, ensayada, estimulada, inducida, e incluso patológica. Nos interesan la genuina o espontánea, la estimulada y la inducida, por ser las que entraña, el payaso con su humor y las personas en su día a día. La risa tiene efectos fisiológicos claros, el humor, sin embargo, no tiene porque provocar la respuesta de la risa, no siempre se origina en el humor. Abarca tres partes fundamentales de nuestros procesos, por lado lo motor, por otro lo cognitivo y por último lo afectivo y resulta muy interesante ya que se liberan hormonas; las endorfinas, encefalinas y otros neurotransmisores como la dopamina y la serotonina , que entre otros efectos y beneficios, provocan relajación, ternura, confianza y afecto (García, Valle & Bermúdez, 2011).

Los beneficios de la risa son múltiples y en distintos ámbitos de nuestra vida. Tanto a nivel fisiológico como psicológico. A nivel fisiológico, ejercita y relaja los músculos, también estimula y trabaja la respiración, además de estimular el sistema inmunitario. Reduce el asma y reduce fuertemente los niveles de estrés, al tiempo que aumenta el nivel de oxígeno y mejora el funcionamiento de nuestro sistema circulatorio, por último mejora la función mental (García, Valle & Bermúdez, 2011).

A nivel psicológico disminuye el estrés y la sintomatología depresiva y de la ansiosa. También mejora el estado anímico, la autoestima y la confianza en una misma. Mejora la memoria, la capacidad resolutive, el pensamiento creativo, las relaciones sociales y la calidad de vida (García, Valle & Bermúdez, 2011). Entonces vemos que promueve un bienestar psicológico y además contagia e intensifica estos beneficios en el resto (Mora & Quintana, 2010).

-Objetivos

El objetivo principal de esta propuesta de intervención son mitigar los síntomas de la ansiedad y la depresión.

Los objetivos secundarios son;

- los de promover la expresión emocional de las personas con el grupo,
- fomentar la introspección,
- dar importancia a la atención y a la conexión entre los participantes,
- conseguir incrementar los momentos de felicidad y relajación,
- tomar conciencia del esfuerzo para lograr efectos positivos y metas concretas,
- la diversidad de resolución de conflictos,
- el desarrollo físico (propiocepción, coordinación, fuerza, resistencia y flexibilidad),
- y el desarrollo emocional y mental.

- **Propuesta de intervención**

1. Características de la muestra

La muestra comprenderá a las personas jóvenes y jóvenes adultos desde los 14 a los 36 años, aproximadamente. Esto no implica que la práctica de intervención no se pueda utilizar en otros grupos de edad, es más, el circo se puede utilizar como herramienta sanadora a lo largo de toda la vida, adaptando su práctica según las capacidades de la persona y enfocado hacia las necesidades de cada individuo. Otra característica de la muestra será que tengan cierta experiencia con el deporte o, en caso de no tenerlo, poseer la motivación para querer comenzar con un programa de tipo deportivo. Además, dado que esta propuesta de programa de intervención tiene por objetivo reducir los niveles de ansiedad y estrés, las personas que se propone que participen deberán ser las personas que sufren y/o han sufrido ansiedad recientemente y las personas con depresión o tendencias depresivas.

Por último, la muestra estará dividida en cuanto a los gustos de cada persona, organizando las sesiones de la forma más personalizada posible para proporcionar así una motivación intrínseca y

tener en cuenta la diversidad corporal, e intelectual o creativa de cada una de las personas participantes.

2. Metodología

La metodología a seguir con esta propuesta de programa de intervención sigue dos líneas, por una lado la metodología propia del formador de circo y por otro la propia de la psicología, en este caso se seguirá la del modelo cognitivo conductual.

El papel del formador de circo es el de educar en las técnicas de circo y en los valores de las mismas de cara al arte y a la calle, se relaciona fuertemente la confianza con el crecimiento personal. El o la formadora deben de tener sensibilidad social y contar con una actitud abierta, así como poseer unas expectativas reales y un ancho de miras que permita comprender las realidades de cada alumno (Alcántara, 2012).

Los objetivos relativos a la metodología a seguir por el formador/-a del circo son los siguientes. En primer lugar, tener en cuenta el contexto cultural, socio-económico y habilidades de cada individuo. También tener en cuenta los recursos a utilizar para las formaciones. A continuación, se debe ver y respetar los ritmos y costumbres de cada lugar, en el caso de contener diversidad de procedencia. Además se respetarán las normas del programa en cuanto a la intervención psicológica. Por último se intentará que participen los alumnos en las dinámicas por medio del resto de personas que actúan en la comunidad educativa y terapéutica (Alcántara, 2012).

En relación a la metodología psicológica Cognitivo Conductual aparecerán distintas técnicas que irán de la mano de las técnicas circenses para el aprendizaje y la resolución de conflictos, al tiempo que se hará hincapié en la disminución de los síntomas asociados a la ansiedad y la depresión.

En primer lugar partimos de la principal hipótesis de esta terapia cognitivo-conductual (TCC), esta es, que existe una interdependencia marcada entre la emoción, el pensamiento y la conducta. Esta interdependencia supone que exista una influencia mutua, es decir, que lo que vayamos haciendo y sintiendo en los momentos de la terapia influye en cómo vemos las cosas y la manera de pensar que tengamos cambiará también la manera de sentir y de actuar en un momento dado (Rodríguez et. al, 2011).

Para comenzar con esta metodología se debe partir de la idea de que las personas construyen su realidad. Si aparecen conductas no adaptativas o disfuncionales, diremos que éstas alejan al paciente de sus metas preferidas y le generan malestar. La meta debe ser alcanzable y no impuesta, por ello el terapeuta debe acompañar, no imponer. El proceso debe ir hacia el desarrollo de habilidades que permitan el afrontamiento de los problemas, así avanzar hacia los objetivos vitales (Rodríguez et. Al, 2011).

Esta terapia comienza dejando claros los conceptos básicos. En primer lugar los esquemas; son estructuras de pensamiento y de procesamiento, que dan significado y sentido a nuestra experiencia (Clark & Beck, 1997). Los principales esquemas: cognitivos son: afectivos, motivacionales, instrumentales y de control (Clark, Beck & Alford, 1999).

En segundo lugar aparecen las creencias nucleares e intermedias, que son uno de los principales componentes de dichos esquemas explicados anteriormente y, se basan en afirmaciones estables sobre sí mismo y sobre el entorno. Estas creencias marcan las pautas de cómo deberían ser las distintas respuestas ante los acontecimientos y ante el mundo que les rodea y son modificables con el ambiente y la voz de las personas de alrededor.

En tercer lugar está el pensamiento automático fruto de los dos conceptos anteriores. El pensamiento automático es la materialización de este procesamiento anterior que se traduce en

pensamientos fugaces, normalmente involuntarios y pasajeros que dejan entrever la problemática interior de los sujetos.

Es importante señalar que hay que diferenciar este tipo de terapia el pensamiento automático y el elaborativo. El primero es más rápido y nos lleva a evitar la amenaza sin pensar demasiado, el segundo nos acerca al pensamiento y al razonamiento, flexibilizando así las respuestas y dando tiempo para resolver los problemas desde la realidad más objetiva.

Por último nos referimos a las emociones como piedra angular del cambio interior. La activación emocional nos da pie a cambiar totalmente de esquema, nos brinda una oportunidad de ver que el automatismo no es real, de ver de forma objetiva lo que sucede y qué nos hace sentir, en lugar de dar por hecho qué nos debería hacer sentir.

Para las personas con problemas de ansiedad en general su pensamiento se activa en modo amenaza y se dirige hacia la certeza, esto significa que tratará de estar seguro o segura de que no va a ocurrir nada malo o amenazante, es decir, una persona ansiosa va a dirigir su conducta a mitigar esta sensación, por eso, usará estrategias que vayan dirigidas hacia este propósito (Rodríguez et. Al, 2011).

Por todo ello se debe tener en cuenta las estrategias de afrontamiento. En el caso de conductas que promueven la ansiedad o van ligadas a esta, aparecen; conductas evitativas, de huida, de reaseguro, dichas conductas suelen tener efectos contrarios a lo que pretenden, es decir, intentan a toda costa alejar esos pensamientos “malos” o negativos sin elaborarlos, lo que impide su procesamiento y hace que vuelvan a surgir en el futuro sin afrontarlos realmente (Foa & McNally, 1996).

Las estrategias que sí sirven para el tratamiento son las del empirismo colaborativo, el diálogo socrático y el descubrimiento guiado.

En relación al empirismo colaborativo podemos decir que es la relación entre usuario y profesional, como equipo igualitario (Mansell, 2008). Así el usuario tiene esta sensación de autonomía al alza y se percibe como más capaz de afrontar sus problemas.

En segundo lugar, el descubrimiento guiado es el proceso por el que el usuario o paciente va tomando los recursos con ayuda, pero es él quién construye los esquemas y los modifica, todo ello en base a sus propias experiencias. Por ejemplo, si se tiene miedo a un lugar cerrado y luego se monta en un ascensor y descubre que no sucede nada, ya está transformando la idea preconcebida que poseía sobre estos hechos y así puede cambiar su perspectiva en el futuro.

Por último, el diálogo socrático, que se basa en la interacción mediante preguntas de lo concreto a lo abstracto para indagar en lo profundo y en la base de los miedos del usuario. Debe haber respeto en todo momento y dirigir las preguntas hacia la información que probablemente no se haya elaborado por el paciente anteriormente y sea importante que lo haga. Algunos ejemplos de este tipo de preguntas serían; en el caso de que X ocurriera, ¿Qué tendría de malo?, ¿Qué podría pasar?, ¿Cuál es el significado que le encuentras tú?. Y en ese caso caso, ¿qué sucedería?.

Por esto se debe pasar de preguntas más generales (exploración) a preguntas de prueba (indagar)(Rodríguez et. Al, 2011).

Para finalizar este abordaje se ha de tener en cuenta que la mente no cambia de forma repentina y el cambio es gradual. Cuando las experiencias toman formas y caminos diferentes aparece la disonancia cognitiva, entre los esquemas previos y la nueva experiencia. En este punto la capacidad de ser flexibles se hace gradualmente hacia el cambio final y se hace desde lo particular hacia las determinadas estructuras globales que sustentan las creencias de cada uno. Es normal resistirse en cierta medida al cambio de esquema, pero cuando la disonancia es grande se han de dar los pasos hacia el nuevo equilibrio y así poder asimilar las experiencias actuales con

las anteriores conformando así esquemas que nos aporten una justificación y una relevancia a nuestros actos, sentimientos y pensamientos (Rodríguez et. Al, 2011).

3. Tiempos y actividades

En primer lugar, las sesiones que se llevarán a cabo en la propuesta de intervención serán 2 sesiones semanales durante 4 meses, es decir 32 sesiones en total, cada una de dos horas. El diseño de las mismas tendrá, por un lado una parte común a todas las sesiones y otra distinta.

También habrá sesiones especializadas en algún ámbito concreto; como será la nutrición, los hábitos saludables, los cuidados y el reconocimiento del propio cuerpo.

Las sesiones tendrán 4 partes principales; puesta en común de la energía presente y expresión emocional, dinámicas de activación y juegos, entrenamiento disciplinar y recogida de un feedback, además del estiramiento y la relajación final. Habrá partes comunes a todas las sesiones y otras que irán cambiando a lo largo de la intervención.

-Las artes comunes a todas las sesiones son:

- Puesta en común inicial: Los primeros 15 minutos de cada sesión se dedicarán a la escucha mutua, la puesta en común de las inquietudes actuales de cada participante; ya sean proyectos personales, artísticos o aficiones. También se dará en este tiempo la posibilidad de una atención más individualizada por lo que podrían existir varios espacios donde compartir. Un espacio común con el grupo en general y espacios individuales con un psicólogo/a con la que se podrá mantener un diálogo socrático mediante el cual se trabajará la problemática de cada persona. Este diálogo socrático estará marcado por la horizontalidad entre paciente y profesional, las preguntas más abiertas hacia lo concreto y sobre todo irá encaminado hacia que el propio sujeto pueda identificar sus puntos débiles y ponerse a prueba, es decir, poder experimentar distintos estados de ánimo que le

ayudarán a derribar estas expectativas negativas que tenga sobre sus dificultades particulares.

- Dinámicas de activación y juegos: Las dinámicas que se llevarán a cabo durante cada sesión irán dirigidas a la cohesión interna del grupo de trabajo, el fomento de la atención conjunta, tanto con el espacio como con las personas. y la liberación personal. Estas dinámicas de activación y juegos durarán en torno a 20 minutos.

Para ello las dinámicas que se utilizarán serán las siguientes. En primer lugar y sobre todo para las sesiones iniciales durante al menos dos semanas se jugará con los nombres de las personas y sus gustos principales. Juegos como el del ovillo de lana (decir el nombre y un gusto y pasar el ovillo con las personas en círculo), dinámicas de presentación conectando el movimiento con el nombre (el nombre con un movimiento, y los demás dicen el nombre y repiten el movimiento) y mediante cadenas de presentación con pruebas para cada paso (decir el nombre y un color, afición o característica y luego el resto tienen que ir diciendo todos los nombres y gustos anteriores encadenados, además de hacer una prueba cada vez que cambia la persona). Para las presentaciones se puede hacer también el juego del pistolero, se dice un nombre, hay que agacharse y los laterales del hueco se disparan diciendo el nombre de enfrente, las eliminatorias se pagan con un ejercicio concreto de calentamiento. Todos estos juegos y formas de calentar y conocerse son muchas y variadas ya que se pueden crear con la práctica.

En segundo lugar, las dinámicas de activación y los juegos a partir de estas primeras semanas se centrarán en distintos aspectos. Los principales serán los de la propiocepción, con juegos de coordinación y juegos con los ojos cerrados de exploración del espacio; la empatía grupal haciendo un seguimiento de los movimientos del otro. Una persona podrá guiar a la otra que irá con ojos cerrados y también juegos de espacios en los que se irá

tomando conciencia de las posiciones del resto en movimiento, aquí se realizará una danza paulatina en la que con el desarrollo de las sesiones se construirá una coreografía conjunta por medio de movimientos individuales y grupales. Estas dinámicas irán intercalándose con dinámicas de movimiento y movilidad, como un pilla-pilla clásico, pero con cuatro apoyos en el suelo, o vueltas sobre una misma con la cadera en el aire, también pueden existir versiones distintas. Aquí podría aparecer una serie de figuras que se basen en el contacto con el suelo en todo momento, buscando formas distintas de llegar a una estrella, a una bola o a una forma particular del cuerpo acordada para todo el grupo. Por último dos veces al mes se realizarán juegos de malabares que servirán como activación, al tiempo que lo hacen como ejercicio de calentamiento; sobre todo para fomentar la atención, la coordinación y la motricidad fina.

- Recogida de feedback, estiramiento y relajación final: Durante aproximadamente los últimos 25 minutos tendrá lugar una de las partes más importantes de la sesión donde en muchas ocasiones se podrá analizar y se sentirán los beneficios que han ido apareciendo durante la misma.

En un primer momento tras finalizar con la disciplina circense, se comenzará con un estiramiento final. Este tendrá una parte común a todo el grupo, trabajando con los grupos musculares principales, para llegar a un estiramiento más individual en el que nos centraremos en la disciplina de cada persona, dando prioridad a las partes que más esfuerzo han realizado. Por ejemplo, si se está realizando un ejercicio de telas aéreas, la parte de los antebrazos estarán más tensas dado que el agarre con brazos en este tipo de disciplina es fundamental, por ello se prestará en este caso más atención a esta parte del cuerpo.

En segundo lugar y tras haber estirado completamente se dará paso a una pequeña puesta en común de lo realizado, así como a una serie de propuestas de mejora por parte de los participantes, esto se hará entre todas las personas, así se podrá incluir estas propuestas en los siguientes entrenamientos. También en este punto se irán diciendo las sensaciones y las emociones sentidas durante la práctica, así como la superación personal en las pruebas gracias al esfuerzo y la constancia en la sesión.

Por último y para terminar todas las sesiones se pasará a la parte de la relajación en los últimos 5-7 minutos. Para esta parte tendremos en cuenta el ambiente general de la sala, la disposición de cada participante (espacio suficiente), la comodidad y la luz (más baja).

Con ello se comenzará cerrando los ojos e imaginando una imagen tranquilizadora mediante la meditación guiada. Seguirá con unas pautas respiratorias que constarán de tres fases. La primera; 4 segundos de inspiración, llenando primero la parte abdominal, luego la caja torácica y las costillas, para después y por último llenar la parte del cuello o caja torácica superior. La segunda fase consistirá en, 4 segundos de mantener el aire dentro de los pulmones. Por último la tercera fase consiste en exhalar el aire, se irá deshaciendo el camino desde el estómago al cuello durante 7 u 8 segundos.

Las técnicas de respiración abdominal hacen la doble función de relajar el cuerpo y conseguir evadir la mente, además de ejercitar los músculos encargados del aporte de oxígeno y de capacidad respiratoria.

-Las partes independientes a lo largo las sesiones: serán las relativas a cada modalidad o disciplina circense que se realizarán en las sesiones. Tendrán una duración aproximada de 60 minutos. Hemos visto a modo de juego y calentamiento la danza y los malabares, pero existen más disciplinas circenses que son muy interesantes de practicar y poseen beneficios igualmente importantes para el desarrollo humano.

Por un lado aparecen las técnicas aéreas, telas, aro y trapecio, por otro el mástil chino, también está la bola gigante de equilibrios, el cable tenso, las acrobacias, los malabares y la danza.

En esta parte de las sesiones cada persona podrá elegir qué técnica le gustaría realizar y los profesionales les guiarán en el proceso de aprendizaje de cada una de las técnicas, podrán practicar en parejas o tríos e incluso en solitario.

Por último, cabe señalar que a lo largo de las sesiones se irá encaminando, sobre todo a partir del cuarto mes, a crear una coreografía para su posterior ejecución enfrente de un público, ya sea en un teatro o en la propia calle.

-Sesiones especializadas:

-Nutrición (Tabla 1: ANEXOS)

Se realizará una sesión de nutrición con duración de 1 hora de forma complementaria al resto de sesiones. En esta sesión se realizará una tabla con los alimentos que se han tomado durante la anterior semana. A partir de aquí se hará una pequeña reflexión sobre la comida saludable y se pondrán en común ideas para el desarrollo de una dieta más saludable. Para tener en cuenta qué dieta realizar nos fijaremos en un estudio sobre dieta del deportista (González-Gross et. al. 2001) y nos propone tomar 8 vasos de agua, unas 8 raciones de hidratos de carbono, 5 raciones de fruta, 4 de verduras y hortalizas, 3 de magros, 2 de huevo, pollo o pescado, 2 de legumbres y aceite y pocos alimentos grasos. Por último menciona (González-Gross et. al. 2001) distintos suplementos como el hierro, la vitamina B, calcio y antioxidantes.

-Masajes y fisioterapia

Un día se darán algunas nociones muy básicas sobre como realizar masajes deportivos con el fin de llegar a la relajación y aliviar los dolores propios del ejercicio físico. Algunas indicaciones para la buena realización de los mismos llega por un autor (Biriukov, 2007), estas

indicaciones son: Presionar de forma suave y lentamente, la fuerza depende de la masa muscular, cuanto más masa, más presión, la fuerza no debe resultar dolorosa y por último se debe intercalar o ir acompañado por el amasamiento general de los músculos. Esta práctica la realizaremos por parejas y se podrá usar pelotas, rodillos o las propias manos para estos masajes.

-Gestión emocional

Se dedicará una sesión de una hora para hablar sobre la expresión emocional y las formas de relacionarse con el grupo y con uno mismo. Algunas habilidades que se trabajarán son las de ver el propio estado emocional, discriminar qué habilidades poseen el resto, implicación emocional, el vocabulario que se usa para expresarse, la empatía, darse cuenta de la diferencia entre sentir y mostrar ese sentimiento o no mostrarlo, comprender la estructura de las relaciones y ver la auto-eficacia emocional (es decir, cómo el individuo se quiere sentir y si acepta su experiencia emocional) (Bisquerra & Escoda, 2007).

4. Recursos

Pabellón interior con espacio suficiente para dar las sesiones circenses.

Distintos materiales de circo como: Aro, telas, trapecios, cable tenso, cuerda floja, rola-bola, bola de equilibrios, pañuelos, zancos, pelotas, mazas, mástil chino, sombreros y cariocas.

Los materiales de seguridad, que son: El equipamiento adecuado para el montaje de los elementos flotantes (por ejemplo; los trapecios o el aro), las colchonetas gruesas de seguridad o el quita miedos, las colchonetas finas para suelo y la alfombra antideslizante.

Recursos humanos como son: Los profesores de circo profesionales con experiencia en las distintas disciplinas, los trabajadores sociales de apoyo, los profesionales de la nutrición y fisioterapeutas, y los psicólogos sociales para realizar entrevistas y tests para medir los niveles de ansiedad y depresión, así como para acompañar y dar técnicas complementarias para la formación.

5. Evaluación

La evaluación se realizará de distintas formas, por una parte se hará una valoración de cada sesión en la parte final de cada una de ellas, esto se llevará a cabo entre todas las participantes y se pondrá en común con el grupo y profesionales, el objetivo de esta evaluación diaria de la sesión es el de tener una idea de cómo ha transcurrido y si ha habido algún problema, además sirve para tener propuestas de mejora para las próximas sesiones.

Además de estas valoraciones se pasarán tres test concretos a todos los participantes del programa, al principio, a mitad y al final del mismo. Estos test o inventarios serán de ansiedad, depresión y ansiedad deportiva.

Los objetivos principales de los test son los de ver qué niveles de ansiedad y de depresión se tienen antes, durante y después de las sesiones, así ver si mejoran en estos ámbitos. Además se pasará un test de ansiedad competitiva para comprobar si existe este sentimiento de competición y así poder abordar el tema, mitigando este sentimiento con la colaboración y el apoyo mutuo.

Los alumnos recibirán los tres test principales; antes de comenzar, a los tres meses y al terminar la intervención. Para ello se les administrará el inventario de Depresión de Beck (BDI-II; Beck, Steer y Brown, 1996), el inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck et al., 1988) y la escala de Ansiedad Competitiva (Smith, Smoll, & Passer, 2002).

Los formadores de circo y psicólogos tendrán que tener reuniones para así ir viendo como se desarrollan las sesiones, teniendo en cuenta las capacidades de cada participante y adaptando de forma individual los ejercicios dependiendo de las necesidades de estos.

- **Conclusiones**

Este programa de intervención consta de múltiples sesiones, la realización de las mismas y su redacción ha resultado muy interesante, tanto para comprender los beneficios de la práctica

deportiva, como para dar importancia a factores externos a esta como la risa o la creación de coreografías y figuras artísticas. Una dificultad que he encontrado ha sido con el tema de la depresión ya que resulta más complicada de tratar usando solo este programa, por ello veo que la ansiedad es la que mejor se le puede hacer frente con los medios que aporta el programa, Por último me gustaría agradecer a las personas que conozco y saben sobre materia de circo por lo aportado y enseñado en las clases que tomo regularmente en esta materia.

- **Referencias bibliográficas**

Alcántara, A. (2012). El formador del circo social. *Revista semestral para educadores y animadores sociales*, 12(1), 1-9.

Arriola Sarralde, I. (2014). El arte como terapia en salud mental.

Martínez, N, López, M. (2009). Reinventar la vida: el arte como terapia. Primera edición.

Madrid: Ed. Eneida

Ballester, A. (2020). Del circo tradicional al circo social. Una herramienta para la transformación. *Art Social*. <https://www.artsocial.cat/articulo/del-circo-tradicional-al-circo-social/>

Biriukov, A. A. (2007). El masaje deportivo (Vol. 1). *Editorial Paidotribo*.

Bisquerra Alzina, R., & Escoda, N. P. (2007). *Las competencias emocionales*.

Buceta, J. M. (1995). Intervención psicológica en deportes de equipo. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 95-110.

Casorrán, S. B., & Lázaro, A. L. (2017). Saltos y acrobacias: reflexionando sobre su utilidad educativa. *Revista iberoamericana de psicomotricidad y técnicas corporales*, (42), 46-64.

Daza, M. P., & Ambulante, C. (2013). CIRCO SOCIAL. *EDUCAR PARA TRANSFORMAR*, 39.

García, E. A. L., Valle, J. F. T., & Bermúdez, C. A. R. (2011). Risa y salud: abordajes terapéuticos. *MedUNAB*, 14(1), 69-75.

Farfán, E., & Sánchez-Villena, A. (2019). Análisis Factorial Exploratorio del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II) en Universitarios Cajamarquinos. *Interacciones*, e177-e177.

López, A. A. (2001). *Enciclopedia del deporte*. LIB DEPORTIVAS ESTEBAN SANZ.

López, J. R. (2000). *Historia del deporte* (Vol. 20). Inde.

González-Gross, M., Gutiérrez, A., Mesa, J. L., Ruiz-Ruiz, J., & Castillo, M. J. (2001). La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. *Archivos latinoamericanos de nutrición*, 51(4), 321-331.

Mora, R. & Quintana, I. (2010). Risas y terapias positivas, moderno enfoque y aplicaciones prácticas en medicina. *Revista Psiquiátrica Salud Mental*, 3(1), 27-34. Barcelona.

Olmedilla, A., Ortega, E., & Candel, N. (2010). Ansiedad, depresión y práctica de ejercicio físico en estudiantes universitarias. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 45(167), 175-180.

Rada, J. (5 de diciembre de 2017). El equilibrio imposible del nuevo circo. *20 Minutos*.

Sánchez, J. M. (22 de octubre del 2014). EL CIRCO SOCIAL: UNA HERRAMIENTA EDUCATIVA PARA LA TRANSFORMACIÓN SOCIAL. *Apúntate Una*.

<https://www.apuntateuna.es/circo-social/#:~:text=El%20Circo%20Social%3A%20una%20herramienta%20educativa%20para%20la%20transformaci%C3%B3n%20social,-22%20octubre%2C%202014&text=El%20Circo%20Social%20es%20un,y%20el%20desarrollo%20de%20comunidades.>

Ramis, Y., Torregrosa, M., Viladrich, C., & Cruz, J. (2010). *Adaptación y validación de la versión española de la Escala de Ansiedad Competitiva SAS-2 para deportistas de iniciación. Psicothema, 22(4), 10004-1009.*

Rodríguez Biglieri, R., Vetere, G., Beck, A. T., Baños, R. M., Botella Arbona, C., Bunge, E., ... & Rothbaum, B. (2011). *Manual de terapia cognitiva conductual de los trastornos de ansiedad.* Polemos.

Sanchez-Fernandez, A. S. (2021). El circo como herramienta pedagógica en el Máster de Profesorado. *INNOVACIÓN DOCENTE E INICIACIÓN A LA INVESTIGACIÓN EDUCATIVA.*

Sanz, J., García-Vera, M. P., & Fortún, M. (2012). El "Inventario de ansiedad de Beck"(BAI): Propiedades psicométricas de la versión española en pacientes con trastornos psicológicos. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual, 20(3).*

- **ANEXOS**

Tablas con los ítems de las escalas de Beck:

Inventario de Depresión de Beck (BDI-II; Beck, Steer y Brown, 1996)

Análisis Factorial Exploratorio del Inventario de Depresión de Beck (BDI-II)

Tabla 2. Índice de homogeneidad del BDI-II.

| | Ítems | Total |
|-----|---------------------------------|--------------|
| 1. | Tristeza | 0.660 |
| 2. | Pesimismo | 0.689 |
| 3. | Fracaso | 0.677 |
| 4. | Pérdida del placer | 0.682 |
| 5. | Sentimientos de culpa | 0.692 |
| 6. | Sentimientos de castigo | 0.634 |
| 7. | Disconformidad con uno mismo | 0.707 |
| 8. | Autocrítica | 0.600 |
| 9. | Pensamientos o deseos suicidas | 0.690 |
| 10. | Llanto | 0.569 |
| 11. | Agitación | 0.678 |
| 12. | Pérdida de interés | 0.653 |
| 13. | Indecisión | 0.681 |
| 14. | Desvalorización | 0.743 |
| 15. | Pérdida de energía | 0.678 |
| 16. | Cambios en los hábitos de sueño | 0.494 |
| 17. | Irritabilidad | 0.726 |
| 18. | Cambios en el apetito | 0.609 |
| 19. | Dificultad de concentración | 0.689 |
| 20. | Cansancio o fatiga | 0.663 |
| 21. | Pérdida de interés en el sexo | 0.480 |

Nota: Correlaciones más bajas en negritas.

Inventario de Ansiedad de Beck (BAI; Beck et al., 1988)

"Inventario de ansiedad de Beck" (BAI)

| Ítem |
|--|
| 1. Hormigueo o entumecimiento |
| 2. Sensación de calor |
| 3. Debilidad en las piernas |
| 4. Incapacidad para relajarme |
| 5. Miedo a que suceda lo peor |
| 6. Mareos o vértigos |
| 7. Palpitaciones o taquicardia |
| 8. Sensación de inestabilidad |
| 9. Sensación de estar aterrorizado |
| 10. Nerviosismo |
| 11. Sensación de ahogo |
| 12. Temblor de manos |
| 13. Temblor generalizado o estremecimiento |
| 14. Miedo a perder el control |
| 15. Dificultad para respirar |
| 16. Miedo a morir |
| 17. Estar asustado |
| 18. Indigestión o molestias en el abdomen |
| 19. Sensación de irme a desmayar |
| 20. Rubor facial |
| 21. Sudoración (no debida al calor) |

Tabla 5

Análisis factorial conjunto de los ítems del "Inventario de ansiedad de Beck" (BAI) y del "Inventario de depresión de Beck-II" (BDI-II)

| Ítem | Instrumento | Factor 1 | Factor 2 |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| 1. Hormigueo o entumecimiento | BAI | -0,060 | 0,471 |
| 2. Sensación de calor | BAI | 0,002 | 0,459 |
| 3. Debilidad en las piernas | BAI | 0,037 | 0,465 |
| 4. Incapacidad para relajarme | BAI | 0,240 | 0,494 |
| 5. Miedo a que suceda lo peor | BAI | 0,082 | 0,532 |
| 6. Mareos o vértigos | BAI | -0,052 | 0,521 |
| 7. Palpitaciones o taquicardia | BAI | -0,042 | 0,679 |
| 8. Sensación de inestabilidad | BAI | 0,061 | 0,557 |
| 9. Sensación de estar aterrorizado | BAI | 0,058 | 0,530 |
| 10. Nerviosismo | BAI | 0,085 | 0,650 |
| 11. Sensación de ahogo | BAI | -0,033 | 0,710 |
| 12. Temblor de manos | BAI | -0,018 | 0,601 |
| 13. Temblor generalizado | BAI | -0,095 | 0,741 |
| 14. Miedo a perder el control | BAI | 0,053 | 0,591 |
| 15. Dificultad para respirar | BAI | -0,044 | 0,699 |
| 16. Miedo a morir | BAI | -0,236 | 0,585 |
| 17. Estar asustado | BAI | 0,091 | 0,578 |
| 18. Indigestión o molestia abdominal | BAI | 0,142 | 0,375 |
| 19. Sensación de desmayarse | BAI | -0,072 | 0,571 |
| 20. Rubor facial | BAI | 0,103 | 0,276 |
| 21. Sudoración | BAI | 0,047 | 0,453 |
| 1. Tristeza | BDI-II | 0,648 | 0,005 |
| 2. Pesimismo | BDI-II | 0,634 | 0,041 |
| 3. Sentimientos de fracaso | BDI-II | 0,596 | -0,029 |
| 4. Pérdida de placer | BDI-II | 0,684 | -0,046 |
| 5. Sentimientos de culpa | BDI-II | 0,579 | 0,054 |
| 6. Sentimientos de castigo | BDI-II | 0,450 | 0,012 |
| 7. Insatisfacción con uno mismo | BDI-II | 0,795 | -0,174 |
| 8. Auto-críticas | BDI-II | 0,578 | 0,042 |
| 9. Pensamientos o deseos de suicidio | BDI-II | 0,440 | 0,021 |
| 10. Llanto | BDI-II | 0,428 | 0,182 |
| 11. Agitación | BDI-II | 0,192 | 0,403 |
| 12. Pérdida de Interés | BDI-II | 0,733 | -0,058 |
| 13. Indecisión | BDI-II | 0,666 | -0,038 |
| 14. Inutilidad | BDI-II | 0,707 | -0,138 |
| 15. Pérdida de energía | BDI-II | 0,579 | 0,043 |
| 16. Cambios en el patrón de sueño | BDI-II | 0,418 | 0,126 |
| 17. Irritabilidad | BDI-II | 0,448 | 0,051 |
| 18. Cambios en el apetito | BDI-II | 0,278 | 0,260 |
| 19. Dificultad de concentración | BDI-II | 0,633 | 0,010 |
| 20. Cansancio o fatiga | BDI-II | 0,592 | 0,112 |
| 21. Pérdida de interés en el sexo | BDI-II | 0,522 | -0,035 |

Notas: N= 293. Las saturaciones factoriales > 0,40 se muestran en negrita.

ADAPTACIÓN Y VALIDACIÓN DE LA VERSIÓN ESPAÑOLA DE LA ESCALA DE ANSIEDAD
COMPETITIVA SAS-2 PARA DEPORTISTAS DE INICIACIÓN

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de los ítems del SAS-2

| | Ít. | Antes o mientras juego o compito... |
|------------------|-----|---|
| A. somática | 2. | ... siento que mi cuerpo está tenso |
| | 6. | ... siento un nudo en el estómago |
| | 10. | ... siento que mis músculos tiemblan |
| | 12. | ... tengo el estómago revuelto |
| | 14. | ... siento mis músculos tensos porque estoy nervioso |
| Preocupación | 3. | ... me preocupa no jugar o competir bien |
| | 5. | ... me preocupa desilusionar a los demás (compañeros, entrenadores, padres, etc.) |
| | 8. | ... me preocupa no competir o jugar todo lo bien que puedo |
| | 9. | ... me preocupa competir o jugar mal |
| | 11. | ... me preocupa «cagarla» durante el partido o competición |
| Desconcentración | 1. | ... me cuesta concentrarme en el partido o la competición |
| | 4. | ... me cuesta centrarme en lo que se supone que tengo que hacer |
| | 7. | ... pierdo la concentración en el partido o la competición |
| | 13. | ... no puedo pensar con claridad durante el partido o competición |
| | 15. | ... me cuesta concentrarme en lo que mi entrenador me ha pedido que haga |

Ít: Número de ítem; *d.t.*: Desviación típica; E.T.: Error típico
La columna Ít. hace referencia al orden del ítem dentro del cuestionario

Tabla (1): Pirámide nutricional adaptada a las características de la población deportista;



