



Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

PROGRAMA PRÁCTICO DE LAS ASIGNATURAS

PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO

Profesor: Fernando Gimeno Marco (fergimen@unizar.es)

	página
I. INTRODUCCIÓN	2
II. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE PRÁCTICAS	3
III. PROCESO DEL TRABAJO DE PRÁCTICAS	4
IV. RESULTADOS	8
V. COMENTARIOS FINALES	11
ANEXO. CONCLUSIONES Y VALORACIONES DE LOS ALUMNOS AL FINALIZAR EL TRABAJO DE PRÁCTICAS	29

I. INTRODUCCIÓN

En el programa de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (titulación a extinguir), la asignatura *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (2º curso) tiene asignados 9 créditos (90 horas), de los que 7 son teóricos y 2 (20 horas) de carácter práctico. En el programa de los nuevos estudios de Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, esta asignatura tiene asignados 9 créditos ECTS, con 75 horas destinadas para la realización de “trabajos prácticos”.

La asignatura *Psicología del Entrenamiento* (optativa de 3^{er} y 4º curso), únicamente se encuentra en el programa de la Licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (titulación a extinguir), con una asignación de 6 créditos (60 horas), de los que 4 son teóricos y 2 (20 horas) de carácter práctico.

El objetivo general que se intenta alcanzar con las actividades prácticas en ambas asignaturas es poner al alumno en contacto con ejemplos reales, ejercicios prácticos en aula y espacios deportivos, instrumentos y técnicas que permitan consolidar y ampliar el conocimiento adquirido a través del programa teórico. Es decir, se pretende aproximar a los alumnos al conocimiento de la vertiente más aplicada de la Psicología de la Actividad Física del Deporte.

Para esta finalidad, se propone en esta parte práctica dos tipos de trabajos a realizar por los alumnos:

1. Un trabajo de carácter general y más amplio en el que el alumno debe de enfrentarse en un contexto real a la identificación de las demandas psicológicas de la actividad deportiva de las personas que elija (ej. deportistas, entrenadores, profesores de Educación Física, padres y madres, responsables deportivos, etc.) y a la evaluación conductual desde una perspectiva grupal e individual. En el caso de los alumnos de Psicología del Entrenamiento, el trabajo de prácticas incluye también una actuación de carácter aplicado supervisada por los profesores de esta asignatura.



2. Una serie de ejercicios prácticos relacionados con la parte teórica de la asignatura, diseñados para que el alumno comprenda de manera directa y práctica la influencia de diferentes procesos psicológicos en la práctica deportiva (ej. nivel de activación, estilo reflexivo vs. impulsivo, estilos atencionales, procesos de toma de decisiones y solución de problemas, ...).

La participación en los ejercicios prácticos abarca desde el trabajo individual, el que realiza el alumno directamente con el profesor en el marco del horario de tutorías y a través del correo electrónico, hasta el de carácter grupal o colectivo, en el que interviene el total de las personas que componen la clase, ya sea en pequeños grupos (4 ó 5 personas máximo) o el formado por unos 25 alumnos resultante del desdoble de la clase en los grupos de prácticas.

II. OBJETIVOS DEL TRABAJO DE PRÁCTICAS

El trabajo de prácticas de las asignaturas *Psicología de la Actividad Física y el Deporte* y *Psicología del Entrenamiento* es un recurso fundamental para el aprendizaje del alumno en esta asignatura. De hecho, constituye el 30 % de la calificación. Con este trabajo se pretende que el alumno:

1. “Salga del aula” y se sitúe en un contexto real donde contacte con aquellas personas que él/ella elija para la realización de este trabajo (deportistas, entrenadores, profesores de Educación Física, responsables deportivos, ...).
2. Sea capaz de ganarse la confianza de estas personas para que colaboren en su trabajo de prácticas, mostrando un estilo de profesionalidad y corrección.
3. Identifique las demandas psicológicas de la actividad que estas personas realizan, por medio de una evaluación grupal.
4. Realice una evaluación de las implicaciones psicológicas de la actividad física o deportiva que realiza una de estas personas, apoyándose fundamentalmente en la entrevista semiestructurada y autorregistros diseñados específicamente para este fin.
5. Formule “hipótesis de trabajo” fundamentadas en el proceso de evaluación anterior, dirigidas a la mejora de las repercusiones psicológicas de la actividad física o deportiva de la persona evaluada.
6. Elabore las conclusiones de todo el proceso, deteniéndose especialmente en el *feedback* que ha recibido del profesor en relación con correcciones, modificaciones y sugerencias en cada una de las fases.
7. En el caso de los alumnos de Psicología del Entrenamiento, la aplicación de estrategias de intervención psicológica, con la supervisión directa de los profesores de la asignatura.



III. PROCESO DEL TRABAJO DE PRÁCTICAS

Para la realización de este trabajo, el profesor lleva a cabo con los alumnos el siguiente proceso:

1. Al comienzo de curso, el profesor anima a los alumnos a que en el plazo de dos semanas hayan contactado con él a través de la dirección de correo electrónico que la Universidad de Zaragoza pone a su disposición. Al recibir este primer correo del alumno, el profesor le responde enviándole dos ficheros solicitándole una serie de datos personales, intereses profesionales, experiencia en el ámbito del deporte y competencia en el uso de idiomas y herramientas informáticas: el primero en formato “v-card” para la inclusión del alumno en la libreta de direcciones; y el segundo en formato “xls”. Estos datos le permiten al profesor tener un conocimiento rápido e individual del alumno en cuanto a sus intereses y preferencias profesionales y, en particular, en relación con la Psicología de la Actividad Física del Deporte.
2. Cuando el profesor recibe el 2º correo electrónico del alumno, le responde enviándole un nuevo fichero de Word adjunto con la estructura para la realización del informe de prácticas. Este fichero contiene el índice y los elementos de maquetación básicos, así como la “chuleta” en letra de color rojo. El contenido de esta “chuleta” está distribuido por los diferentes apartados del informe explicando lo que el alumno debe de hacer y el contenido que finalmente debe de aparecer en cada apartado. Esta explicación se complementa con la información que recibe el alumno en clase donde, con el apoyo de una presentación en Power Point, el profesor describe con ejemplos cada uno de los apartados de este informe, que en definitiva es el proceso del propio trabajo de prácticas.
3. Conforme el curso va avanzando, en las primeras semanas, los alumnos reciben información y explicaciones sobre los primeros temas de la asignatura, los cuales son claves para poder iniciar este trabajo de prácticas. En esta primera parte del curso, los alumnos tienen como primer objetivo de su trabajo de



prácticas buscar y/o decidir con qué personas querrían realizar este trabajo. El abanico de posibilidades que se ofrece al alumno es amplio, tanto en lo referente al tipo de personas (entrenadores, deportistas, profesores de Educación Física, alumnos de Educación Física en la E.S.O., responsables deportivos, profesionales que precisen de condiciones o cualidades físicas específicas para el desempeño laboral –e.g. policías, bomberos, ...-), pero también en lo referente a la localización de los mismos (en la propia ciudad de Huesca, donde tiene su sede la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte, o en su lugar de origen, donde el contacto puede resultarles más cómodo y puedan aprovechar los momentos en los que regresan de vacaciones o fines de semana largos).

4. Una vez elegidas las personas y/u organización (club, federación, instituto de enseñanza secundaria, instalación deportiva, empresa de servicios deportivos, ...) el alumno presenta a la persona responsable su propuesta de realización de este trabajo de prácticas, así como los datos de contacto con el profesor de la asignatura. Establecido el acuerdo de colaboración y generada la necesaria confianza entre ambas partes, tienen lugar las actividades relacionadas con el proceso de evaluación conductual. Las tareas específicas de esta evaluación consisten en el diseño de sendas pautas estructuradas de obtención de información a través de una encuesta para la evaluación grupal (en una primera fase de carácter abierto transformándose en una fase posterior en una encuesta con preguntas cerradas) y de una entrevista para la evaluación individual. Mediante estas estrategias de evaluación se pretende que el alumno pueda conocer la “historia”, los antecedentes, de la actividad realizada por las personas que ha elegido para su trabajo de prácticas con el fin de comprender las variables psicológicas implicadas en el óptimo, normal o deficiente desempeño de la actividad en cuestión. De esta forma, el alumno apoyándose en los conocimientos adquiridos en la parte teórica de la asignatura y en el asesoramiento del profesor, diseña un “instrumento anamnésico” (Capafons, Sosa, Alcantud y Silva, 1986) para la evaluación, para la comprensión, del comportamiento grupal e individual. Una tarea por cierto a la que “necesariamente” deberá de enfrentarse en cualquier itinerario profesional que elija una vez concluida su licenciatura.



5. Cada una de las tareas que lleva a cabo el alumno, las comenta previamente con el profesor en el marco de las tutorías, el comienzo y final de una clase, a través de correo electrónico, e incluso si fuera necesario, el alumno tiene la posibilidad de contactar por teléfono con el profesor. Las experiencias concretas de los alumnos, constituyen parte del contenido de las clases de prácticas donde, con ejemplos de los propios alumnos, el profesor explica a lo largo de todo el curso las diferentes fases y pormenores de este trabajo de prácticas.

6. Paulatinamente, el alumno acumula en su directorio electrónico, todos los ficheros que ha ido elaborando durante la realización de este trabajo de prácticas, e.g.: forma de presentación al responsable del club, propuesta de encuesta abierta para la evaluación de demandas psicológicas, encuesta cerrada resultante del análisis de contenido de la primera encuesta, diseño de la entrevista de evaluación conductual con el apoyo de la 2ª encuesta, transcripción de la entrevista y análisis de las implicaciones psicológicas de la práctica deportiva, sobre la base de esta información, planteamiento de hipótesis de trabajo sobre los resultados de la evaluación precedente, y conclusiones finales. Cada una de estas fases o ficheros, ha sido comentada o revisada con el profesor y éste, sobre el mismo fichero, ha aportado el feedback oportuno al alumno. De esta manera, el alumno conserva todo el proceso de la realización de su trabajo de prácticas, incluyendo la interacción con el profesor.

Para la realización de este trabajo, obviamente el alumno debe de buscar el tiempo necesario fuera del horario de clase. El tiempo invertido en la interacción directa con las personas elegidas, no es necesario que exceda de 10 horas, en un intervalo no superior a 3 meses. El tiempo invertido para la elaboración del informe, sobre la base de la información obtenida en los momentos anteriores de “interacción directa”, oscila entre 15 y 25 horas. Estos tiempos son, naturalmente, aproximados y reflejan la tendencia central después de varios cursos de observar el proceso de realización de este trabajo de prácticas. Sin embargo, los alumnos que muestran un interés especial por conocer la actividad deportiva o profesional de las personas elegidas para este trabajo,



invierten más tiempo, tanto en la interacción directa, como en la realización del informe. Finalmente, un pequeño porcentaje de alumnos continúa en los años siguientes vinculado a estas personas u organizaciones con una implicación de tipo formativo o cuasi-profesional.



IV. RESULTADOS

El período de aplicación de este trabajo de prácticas ha sido de 9 años, desde el curso 2001-2002 hasta el actual 2008-2009. Es preciso aclarar que la licenciatura de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte se implantó en la Universidad de Zaragoza comenzando con el segundo ciclo, en el tercer curso, implantándose en los años posteriores el cuarto, primero y segundo cursos. Durante los dos primeros años (cursos 2001-2002 y 2002-2003) este trabajo de prácticas formaba parte únicamente del proyecto docente de la asignatura de Psicología del Entrenamiento, materia optativa del segundo ciclo de esta licenciatura, de 4 créditos teóricos y 2 créditos prácticos. Cuando en el curso académico 2003-2004 se implanta la asignatura de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, los alumnos inician este trabajo de prácticas en 2º curso ya en el marco de esta asignatura, y algunos de ellos continúan con su desarrollo en el marco de la asignatura de Psicología del Entrenamiento.

El número total de alumnos que han realizado este trabajo de prácticas ha sido de 349 (ver tabla 1).

La valoración de este trabajo por parte de los alumnos y de los responsables de los grupos y entidades donde se ha realizado ha sido hasta el momento “positiva” o “muy positiva”. Los alumnos destacan como especialmente positivo:

- El haber podido realizar y superar con éxito un trabajo que en principio se percibe como amplio, complejo y de larga duración (entre 3 y 6 meses).
- La comunicación permanente con el profesor, y el particular la que se lleva a cabo mediante correo electrónico.
- Aprender a realizar un informe técnico y de carácter científico adquiriendo un cierto dominio sobre la redacción, la maquetación, la estructuración del contenido y la realización de los análisis estadísticos necesarios en el apartado de análisis de datos.
- La positiva acogida de los receptores del trabajo de prácticas y la utilidad del informe para los responsables de éstos.



- Haber aprendido cosas útiles sobre lo que hay que hacer y lo que no se debe de hacer en situaciones concretas, p.ej. al presentar una información en grupo o de forma individual, al negociar o pactar con un grupo las condiciones para la realización del trabajo, etc.
- Finalmente, suelen valorar este trabajo como la experiencia más útil de la asignatura de cara al aprendizaje y utilización de los contenidos de la misma.

En el anexo se recogen algunas reflexiones, conclusiones y valoraciones de los alumnos reflejadas en el apartado de “conclusiones” del informe de este trabajo de prácticas.

Tabla 1. Número de alumnos que han realizado el trabajo de prácticas, en el marco de las asignaturas de Psicología del Entrenamiento y de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, desde el curso 2001-2002 hasta el 2008-2009.

CURSO	ASIGNATURA <i>PSICOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO</i>	ASIGNATURA <i>PSICOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE</i>
2001-2002	18	
2002-2003	28	
2003-2004	6	32
2004-2005	14	41
2005-2006	12	58
2006-2007	17	63
2007-2008	6	54
TOTAL	101	248
TOTAL GLOBAL	349	

En cuanto a los responsables de las personas con las que se ha hecho este trabajo, mayoritariamente han mostrado:



- Su positiva disposición a atender y apoyar la realización de estos trabajos de prácticas.
- Su aprobación por la alta estructuración de este trabajo de prácticas, del control y seguimiento realizado por el profesor, así como de la posibilidad de comunicación permanente con el mismo mediante teléfono y correo electrónico.
- La utilidad de los resultados y conclusiones de los informes de estos trabajos, realizados por un “consultor externo”, que permite tomar decisiones fundamentadas y útiles para el trabajo a realizar con el grupo.

Finalmente cabe mencionar el reconocimiento del Ayuntamiento de Huesca al trabajo de prácticas realizado por dos alumnos con el Cuerpo de la Policía Local de este ayuntamiento, durante el curso 2002-2003.



V. COMENTARIOS FINALES

El esfuerzo en la realización de este trabajo de prácticas se compensa por varias razones:

1. Es un escenario excepcional de aprendizaje para el alumno donde éste/ésta puede poner en práctica, reflexionar, comprobar, ... acerca de los contenidos teóricos de la asignatura.
2. El incentivo que supone para el alumno realizar un trabajo en escenario real, a través del cual se sienten útiles con ellos mismos y con las personas con las que realizan este trabajo.
3. Es un medio “natural” a través del cual la universidad se acerca a la sociedad, y viceversa. El alumno “pide ayuda” en su entorno social para aprender, pero éste se beneficia de la aportación del alumno y, en ocasiones, personas de este entorno social participan como invitados en alguna clase de la asignatura en la universidad.
4. Y, desde luego, es un medio excepcional para el profesor de interacción con el alumno que le permite una cuidadosa labora de tutorización.



ANEXO

CONCLUSIONES Y VALORACIONES DE LOS ALUMNOS AL FINALIZAR EL TRABAJO DE PRÁCTICAS



CASO 1:

La verdad es que este trabajo me ha aportado cosas muy beneficiosas tanto desde el punto de vista académico como desde el punto de vista deportivo. Todos los problemas que he tenido (sobre todo el análisis de datos, ya que nunca antes había trabajado con un programa como el *Excel*) los he podido ir solucionando poco a poco gracias a la ayuda del profesor de esta asignatura. Durante el curso he podido estar en contacto con él tanto en sus tutorías como mediante correo electrónico, y eso me ha ayudado a poder ir progresando con el informe. Además los compañeros también se han prestado para ayudar en aquellos puntos que se me han hecho más difíciles (como el anteriormente mencionado). También debo decir, que aunque al principio no hubiera podido acudir a las clases prácticas de la asignatura por motivos deportivos, el hecho de haber estado en las clases me ha ayudado mucho a entender el trabajo y a ir progresando en él, gracias a las explicaciones del profesor. Quisiera seguir contactando con el responsable “XXXX” de la Federación de “XXXX” para poder realizar un trabajo más completo, y que se pudiera aplicar realmente a los deportistas, para poder estar más preparados a la hora de afrontar las competiciones. Para finalizar, me gustaría dar las gracias a todos a los que me han ayudado a realizar este trabajo, tanto al profesor, como a mis compañeros y a mis amigos del mundo del deporte. Gracias a todos.

CASO 2:

La ejecución de este trabajo me ha parecido satisfactoria para la formación como licenciado en ciencias de la actividad física y del deporte, y también como deportista.

Este trabajo es interesante, puesto que en el se han analizado una serie de situaciones psicológicas que no solo los deportistas analizados efectúan, sino que yo como deportista que actualmente soy y al haberlo hecho con el grupo con el que yo comparto mis entrenamientos pues tienen mucha conexión con las situaciones que yo puedo experimentar en una competición. También me parece interesante puesto que puedo ayudar a este grupo con el que entreno a disminuir estas situaciones que se han indicado durante el trabajo y ha conseguir unos mejores resultados por parte de todos.



Así mismo, la mayoría de los trabajos que se han presentado en clase, de mis compañeros, ha tenido que ver con situaciones de estrés, lo que me ha dirigido a pensar que el tema de este trabajo se podría haber incluido a otro grupo de deportistas de otro deporte diferente al de la natación, puesto que las causas de estrés y de abandono se suelen producir en todos los deportes por los mismo motivos. Por lo que este trabajo, en mi carrera como licenciado se podrá emplear para mejorar los resultados en cualquier grupo de deportistas.

Como he comentado anteriormente, en lo que respecta a mi como persona, me ha servido para que en las competiciones que tenga a partir de ahora aprenda a controlar el estrés que como muchos deportistas experimentamos y a realizar las rutinas que he indicado en el trabajo y poder comprobar yo mismo su efectividad.

Todos los objetivos planteados se han cumplido satisfactoriamente y por parte del grupo a sido un placer poder haber trabajado con ellos puesto que en todo momento me han prestado el interés por este trabajo y su disposición a colaborar en el mismo.

Los feedbacks que el profesor envía, me parece un método correcto de trabajo, puesto que al ser un trabajo largo y costoso, si se completara desde un principio, podría llevar a fallos que luego se conectarían con los sucesivos apartados, aunque muchas veces lleva a que no puedas realizar el trabajo como te gustaría puesto que en algunos casos la tardanza en las contestaciones es considerable.

Para finalizar, indicar que como ya indicado anteriormente, que me parece muy interesante este trabajo, porque analizas los elementos teóricos vistos en clase los llevas de una forma práctica a un grupo de deportistas.

CASO 3:

Decir que aunque ha sido uno de los trabajos más largos y en el que más horas he tenido que meter, pero lo he visto una gran inversión de tiempo ya que gracias a su carácter práctico y que el profesor te decía lo que estaba mal y te guiaba para mejorarlo, ha sido uno de los más productivos y no solo en el ámbito de la psicología, sino también personal.

Al principio me decidí a hacerlo con un master de rescates en alta montaña y que pienso que hubiera estado bien pero como tenía dificultades para contactar al final lo descarté. Escogí un equipo de fútbol sala porque sabía que la facilidad del contacto haría más viable este trabajo.

Para mí el día en el que se explicó en clase el análisis conductual me marcó, fue un antes y un después. Ahí te das cuenta de hasta dónde te puede ayudar un psicólogo y te hace pensar que si todas estas cosas las hubieras sabido antes algo podría haber cambiado. Al hacer una entrevista te das cuenta de lo complicado que puede llegar a ser



pero al menos aprendes a intentar buscar y sacar de las respuestas que recibes para después ir preguntando. Y éste es uno de los temas que creo que más se mejoraría con la práctica.

También me ha sorprendido bastante el análisis conductual que trabajando sobre los antecedentes, conductas y consecuencias se pueden ayudar a cambiar tantas cosas, trabajando con el tipo de atribución, aplicando diferentes estrategias conductuales (elaborando las hipótesis las hipótesis). Con esto te das cuenta que se puede llegar a entrenar todo y que la preparación no es solo física sino también psicológica. Después se ha visto como todo esto se puede llevar a cabo para planificar una temporada.

Para finalizar diría que ha sido la asignatura que más me ha sorprendido porque antes debido al desconocimiento por lo menos dudaba de las ayudas de ésta ciencia y me quedaría con todo lo aprendido de carácter práctico porque aunque se te olviden como se llaman todas las técnicas o formas de trabajar como condicionamiento clásico, operante, principio de Premack, atribuciones... yo me voy a quedar con que se pueden trabajar con los antecedentes, conductas, consecuencias, asociando unas cosas a otras para conseguir lo que buscas, etc, y con todos los ejemplos puestos en clase que creo que es lo que de verdad te sirve y no se te va a olvidar.

CASO 4:

Este trabajo ha sido una experiencia grata, interesante y a la vez difícil el poder realizarlo. Este trabajo lo he hecho de una forma continuada ya que cosas que se iban explicando en clase yo las iba adaptando o realizando en el proyecto. He realizado muchas tareas ya que lo que me ha transmitido este trabajo ha sido el trabajo diario y constante. Podemos decir que con las horas que hemos tenido de clase más el trabajo que debes de realizar en casa ha sido una asignatura en la que hemos trabajado mucho. Ahora puedo decir que me alegro de haber realizado este trabajo, porque de él he aprendido a realizar cosas que anteriormente no sabía hacer y me ha dado la oportunidad de poder hacerlo.

Mi reflexión sobre la experiencia al realizar este trabajo es muy positiva, ya que al no haber realizado anteriormente este tipo de trabajo me ha servido para relacionarme y estar en contacto con un grupo de personas. Lo que me ha gustado es si mis compañeros tenían alguna duda venían inmediatamente a preguntarme, y esto me ha gustado porque se les veía el interés que tenían por contestar bien a las preguntas que les planteaba. Yo creo que lo mejor que hecho de este trabajo es llevarlo más o menos al día, por ejemplo si explicaba el profesor como se debían de hacer los gráficos, yo intentaba pasar los resultados a Excel lo más pronto posible, para poder realizar inmediatamente los gráficos. Esto lo hacía para llevarlo al día y para trabajarlo en ese momento explicado, y sobre todo lo hacía para que no se me olvidara el procedimiento de cómo lo hacía el profesor (porque luego cuesta recordar).

La experiencia que he tenido con mis compañeros de clase es a intercambiar ideas, opiniones...de cómo realizar ciertas cosas del trabajo. Lo mejor de todo era que



ellos te daban consejos de cómo debías de hacerlo o tú les dabas los consejos. Realizábamos una especie feedback en conjunto.

Es de agradecer que el profesor haya mostrado interés en que hiciéramos este trabajo, ya que hubo muchas clases que se volvió a explicar cosas que ya se habían explicado anteriormente. Y muchas cosas que se explico en clases teóricas como en clases practicas a mi me ha servido de mucho para la construcción de este trabajo.

El feedback aportado por el profesor tanto por correo electrónico como en tutorías a mi me ha servido de mucho. Porque me aconsejaba de cómo debía corregir o mejorar ciertas cosas, me mostraba mucho respeto hacia el trabajo que estaba realizando, y me apoyaba constantemente a que fuera a más, ya que lo llevaba en la línea correcta. Esto es de agradecer ya que te da mucha seguridad en lo que estás haciendo. No había trabajado este método con ningún profesor anteriormente, el dar tanto feedback en la elaboración de un trabajo.

Lo que me ha parecido difícil del trabajo es el realizar las hipótesis ya que en este apartado es donde más me he estancado.

Mi opinión sobre este trabajo es que he intentando aplicar lo que veíamos en clases teóricas y practicas a mi trabajo y me ha hecho comprender más o menos que debo de hacer en cada momento.