

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Incidencia de la Psicología del Deporte en  
el Bienestar Psicológico y el Rendimiento  
de Futbolistas de 18 años del Club Río  
Grande**

**Estudiante:** Salazar Lourdes Marion

**Legajo:** 32952

**Director/es:** Amira Vilchez

**Co-director/es:**

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Lic en Psicología.

**2025**

---

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN  
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL  
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del **RIUFLO**. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial 4-0 internacional que siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

**Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO (seleccionar una opción):**

A partir del día de la fecha de aprobación del TFI [ ]

A partir de otra fecha, especificar: ... / ... / ...

Lugar y fecha: Neuquen, 29/10/2025

Firma y aclaración del autor:



Salazar Lourdes Marion.

---

## Agradecimientos

En el transcurso de este camino académico y de vida iniciado, muchas personas fueron una parte fundamental de mi formación y crecimiento personal.

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios y a mi familia, por el amor incondicional, por su apoyo constante, y la fuerza que me brindaron en cada etapa de este proceso.

A mis amigos y amigas, por estar presentes en los momentos en que sentí mucho cansancio, pero sobre todo gracias por celebrar cada aprobado conmigo.

A la empresa Lykke, a Marcos Koopmann y a Salvado Hnos por haberme brindado la oportunidad laboral que me permitió sostener mis estudios y continuar persiguiendo mis objetivos.

A Lic [Fabiana Del Col](#) por haber sido la primera persona que me recibió en esta Universidad, quien con mucha paciencia, amor por su labor y dedicación me acompañó en mi proceso de adaptación, que en lo personal no fue nada sencillo porque llegué con muchas frustraciones, pero gracias a tu acompañamiento pude sortear cada desafío.

A mi tutora Lic [Amira Vilchez](#) por su paciencia, por su enseñanza y por su amor a esta gran profesión, que me fue transmitido.

A Lic Franco Pedraza por ser un gran ejemplo de compañerismo, por enseñarme a habitar un aula y el rol de docente con amor y dedicación.

A mi Psicóloga Lic Julieta Fabi por su enseñanza, acompañamiento y supervisión en cada etapa de este proceso.

A todos ellos, mi más sincero agradecimiento por creer en mí incluso cuando las fuerzas parecían flaquear.

---

## Dedicatorias

Dedico este trabajo a mi padre Francisco Salazar, ejemplo de esfuerzo, de perseverancia, disciplina y de amor. A mi madre Pichihuinca Natividad, por haber puesto el cuerpo para traerme a este mundo y haberme maternado. A mi abuela Matilde Videla por recordarme la ternura y el amor. Los valores y el ejemplo de fortaleza que me enseñaron me han guiado en cada paso de este camino.

También dedico mi trabajo a quien fue mi inspiración Emiliano Martínez “Dibu” arquero de nuestra selección Argentina, quien se animó a hablar de su salud mental y de la importancia que tiene el estar acompañados por un Lic en Psicología.

---

## Resumen

Este Trabajo Final de Integración (TFI) analiza la incidencia de la psicología del deporte en el bienestar psicológico y el rendimiento de futbolistas de 18 años pertenecientes al Club Río Grande. Se propone un diseño mixto que combina encuestas estandarizadas a jugadores, entrevistas semiestructuradas a profesionales del club y observaciones de campo. Los objetivos son: (a) describir el estado de bienestar y los factores psicológicos relevantes (ansiedad competitiva, autoconfianza, concentración, cohesión), (b) relevar la experiencia de los/las futbolistas y del cuerpo técnico con la psicología del deporte, y (c) formular propuestas de intervención aplicables al club. El marco conceptual se nutre de consensos y guías recientes sobre salud mental en el deporte, así como de meta-análisis y revisiones sistemáticas publicados a partir de 2020. Se presenta un plan de análisis detallado y plantillas para el procesamiento de datos cuantitativos y cualitativos. En la discusión se integran vías de acción de bajo costo y alto impacto para contextos formativos.

Palabras clave: psicología del deporte; bienestar psicológico; ansiedad competitiva; fútbol juvenil; cohesión; rendimiento

---

## Abstract

*Title: Sport Psychology and the Psychological Well-Being of 18-Year-Old Footballers: An Applied Study at Club Río Grande.* This capstone project examines how sport psychology relates to well-being and performance among 18-year-old footballers at Club Río Grande. We propose a mixed-methods design using standardized surveys, semi-structured interviews and field observations. Objectives include describing well-being and key psychological variables (competitive anxiety, self-confidence, concentration, cohesion), documenting experiences with sport psychology, and generating context-sensitive interventions. The conceptual framework draws on recent consensus statements and meta-analyses (2020 onwards). A step-by-step analysis plan and templates for quantitative and qualitative data processing are provided.

**Keywords:** sport psychology; psychological well-being; competitive anxiety; youth football; cohesion; performance

---

## ÍNDICE

Portada

Resumen

Palabras clave

Abstract

Keywords

### 1. Introducción

- Problema de investigación
- Objetivo general
- Objetivos específicos
- Justificación

### 2. Estado del arte

- Consensos internacionales sobre salud mental en el deporte
- Prevalencias de síntomas de salud mental en fútbol
- Intervenciones basadas en habilidades psicológicas y mindfulness
- Cohesión y rendimiento de equipo
- Sueño como determinante del bienestar y rendimiento
- Screening y evaluación en el deporte

- Establecimiento de metas en entrenamiento psicológico
- Mensajes aplicables a clubes de base
- Vacíos identificados

### 3. Marco teórico

- 3.1. Bienestar psicológico y salud mental en el deporte
- 3.2. Ansiedad competitiva y autorregulación
- 3.3. Autoconfianza, autoeficacia y establecimiento de metas
- 3.4. Atención, concentración y mindfulness aplicado
- 3.5. Cohesión de equipo, clima motivacional y comunicación
- 3.6. Sueño, recuperación y calendario competitivo
- 3.7. Modelo ecológico aplicado al Club Río Grande

### 4. Método

- 4.1. Diseño
- 4.2. Contexto
- 4.3. Participantes
- 4.4. Instrumentos
- 4.5. Procedimiento
- 4.6. Consideraciones éticas
- 4.7. Plan de análisis

### 5. Resultados

- 5.1. Caracterización de la muestra cualitativa
- 5.2. Resultados por objetivo específico
  - 5.2.1. Bienestar psicológico y variables asociadas
    - Bienestar
    - Ansiedad competitiva
    - Autoconfianza
    - Concentración
    - Cohesión
  - 5.2.2. Experiencias con psicología del deporte
    - Implementación heterogénea
    - Percepción de utilidad
    - Demandas no satisfechas
    - Creencias sobre fortaleza mental
    - Integración con cuerpo técnico
  - 5.2.3. Facilitadores y barreras
  - 5.2.4. Variaciones según rol y condición de juego

- 5.3. Síntesis integrada

## 6. Discusión

- Lectura ecológica de los hallazgos
- Atención y toma de decisiones
- Autoconfianza y diferencias por condición de juego

- Cohesión orientada a la tarea
- Barreras y facilitadores identificados
- Itinerario factible para el Club Río Grande
- Limitaciones de la interpretación

#### 7. Conclusiones

- Síntesis de hallazgos principales
- Programa mínimo viable propuesto
- Aportes específicos del TFI
- Limitaciones y recomendaciones

#### 8. Propuestas de intervención para el club

- Propósito
- Formato general
- Integración al microciclo
- Módulo A. Autorregulación y ansiedad competitiva (Semanas 1-4)
- Módulo B. Atención y concentración (Semanas 5-8)
- Módulo C. Cohesión y clima (Semanas 9-12)
- Seguimiento, gobernanza y evaluación

#### 9. Limitaciones

- Diseño transversal y validez externa
- Sesgos de autoinformes

- Precisión de las mediciones
- Limitaciones del componente cualitativo
- Efectos contextuales y temporales
- Viabilidad de propuestas de intervención

#### 10. Líneas futuras

- Diseños longitudinales y cuasi-experimentales
- Enfoque multimodal de medición
- Evaluación de dosis y componentes activos
- Ciencia de la implementación
- Personalización y equidad
- Escalamiento y transferencia

#### 11. Bibliografía

#### 12. Anexos

- Anexo A. Cuestionario a futbolistas (versión final)
  - A. Información para el/la participante y consentimiento
  - B. Datos personales y deportivos
  - C. Experiencia con psicología del deporte en el club
  - D. Percepción de bienestar psicológico
  - E. Percepción de rendimiento deportivo
  - F. Mecanismos, barreras y facilitadores
  - G. Articulación con cuerpo técnico y equipo

- Cierre y agradecimiento
- Anexo B. Guion de entrevista a psicóloga/o del deporte (semiestructurada)
  - - 1. Perfil y encuadre
  - - 2. Prácticas e intervenciones
  - - 3. Integración con staff
  - - 4. Evaluación y seguimiento
  - - 5. Desafíos y proyección
- Anexo C. Guion de entrevista/observación a Presidencia/DT
  - Entrevista (30-45 min)
  - Observación breve de entrenamiento (20-30 min) – Checklist
- Anexo D. Plantillas de resultados (tablas y gráficos sugeridos)
  - D1. Caracterización de la muestra
  - D2. Experiencia con psicología del deporte
  - D3. Bienestar y rendimiento (percepciones)
  - D4. Mecanismos, barreras, facilitadores
  - D5. Matriz cualitativa por temas (entrevistas)

---

## 1. Introducción

El rendimiento futbolístico de jugadores adolescentes se caracteriza por una combinación de factores físicos, técnicos, tácticos y psicológicos. En los últimos años, la evidencia científica ha mostrado que variables psicológicas como la ansiedad competitiva, la autoconfianza, la atención y la cohesión de equipo se asocian de manera consistente con indicadores de desempeño y con la salud mental de los/las deportistas. Asimismo, organismos internacionales y ligas han publicado lineamientos para la detección, el acompañamiento y la derivación de problemáticas de salud mental en el deporte formativo y profesional. Bajo este panorama, el Club Río Grande ha incorporado prácticas puntuales de acompañamiento psicológico y manifiesta interés en sistematizar intervenciones sostenibles y de bajo costo.

### **Problema de investigación**

En este contexto, la presente investigación se enfoca en determinar la relación entre las prácticas de psicología del deporte implementadas por el Club Río Grande y el bienestar psicológico —considerando ansiedad competitiva, autoconfianza, atención/concentración y cohesión de equipo—, así como el rendimiento percibido de sus futbolistas de 18 años. El estudio busca comprender en qué medida dichas prácticas contribuyen al desarrollo integral de los/las jugadores/as y a su desempeño dentro y fuera del campo, identificando áreas de mejora y oportunidades para fortalecer intervenciones sostenibles y de bajo costo.

### **Objetivo general**

Analizar en qué medida las prácticas de psicología del deporte del Club Río Grande inciden en el bienestar psicológico y en el rendimiento percibido de sus futbolistas de 18 años, con el fin de generar evidencia aplicable a la toma de decisiones institucionales.

### **Objetivos específicos**

De manera específica, el estudio se propone describir los niveles de bienestar, ansiedad competitiva, autoconfianza, concentración y cohesión en la plantilla U18; relevar las experiencias, percepciones y creencias acerca de la psicología del deporte por parte de jugadores,

cuerpo técnico y personal de apoyo; identificar mecanismos facilitadores y barreras que afectan la implementación del trabajo psicológico aplicado; y diseñar una propuesta de intervención contextualizada, factible y de bajo costo para su incorporación progresiva en la dinámica del club.

### **Justificación**

La adolescencia tardía constituye un período crítico para la consolidación de hábitos, estilos de afrontamiento y recursos psicosociales que impactan tanto en la salud mental como en el rendimiento deportivo. Contar con datos locales y actuales permitirá al Club Río Grande orientar políticas deportivas y de cuidado de la salud mental basadas en evidencia, optimizando el acompañamiento integral del plantel y fortaleciendo la coherencia entre objetivos formativos y competitivos. Además, la sistematización de prácticas psicológicas accesibles y sostenibles favorece la detección temprana de dificultades, reduce estigmas asociados a la salud mental, mejora la comunicación intraequipo y contribuye a un clima de cohesión que, en conjunto, potencia el desempeño percibido y la experiencia formativa de los/las futbolistas.

**Figura 1. Estructura de la investigación: Psicología del Deporte en futbolistas U18 del Club Río Grande**



La figura “Estructura de la investigación — Psicología del Deporte en Futbolistas del Club Río Grande” sintetiza el andamiaje conceptual del estudio. Desde el **Problema de investigación** (en rojo) se deriva el **Objetivo general** (en verde) y, de éste, cuatro **Objetivos específicos** (en violeta): (1) describir niveles de bienestar, ansiedad competitiva, autoconfianza, concentración y cohesión; (2) relevar experiencias y creencias de jugadores y cuerpo técnico sobre la psicología del deporte; (3) identificar facilitadores y barreras para el trabajo psicológico aplicado; y (4) proponer un plan de intervención contextualizado para el club. En la base, la **Justificación** (en naranja) fundamenta la pertinencia del estudio en la adolescencia tardía y la necesidad de datos locales para decisiones basadas en evidencia. Las flechas indican la relación

jerárquica y el flujo lógico entre componentes. *Fuente: Elaboración propia — Capítulo 1: Introducción, TFI Club Río Grande.*

---

## 2. Estado del arte

En los últimos cinco años se consolidó un consenso transversal: la salud mental y el rendimiento deportivo forman un continuo interdependiente que requiere estrategias de prevención, detección temprana, abordaje y derivación con estándares comparables a los que se aplican para lesiones físicas. A nivel macro, el Comité Olímpico Internacional (COI) publicó en 2023 un suplemento metodológico para la vigilancia estandarizada de síntomas y trastornos de salud mental en atletas, con definiciones operativas, taxonomías y propuestas de indicadores para monitoreo longitudinal (Mountjoy et al., 2023). En el ámbito universitario, la segunda edición de las *Mental Health Best Practices* de la NCAA (2024) institucionaliza rutas de acceso a cuidados, protocolos de crisis, formación del entorno del deportista y articulación intersectorial con salud universitaria y redes locales, aportando un modelo replicable a entornos formativos y de clubes de base (NCAA, 2024).

En el fútbol específicamente, la literatura reciente describe prevalencias no despreciables de síntomas de salud mental en diferentes poblaciones. En futbolistas profesionales en actividad y retirados, Kılıç et al. (2021) hallaron niveles elevados de distrés psicológico relacionado con el deporte, así como consumo problemático de alcohol en exjugadores. En fútbol femenino profesional, Bilgoe et al. (2024) reportan un rango amplio de síntomas —de 1% en uso de sustancias a 65% en distrés— con variaciones por contexto competitivo y factores psicosociales. En categorías juveniles, Kuettel et al. (2021) identificaron perfiles diferenciados por género y trayectoria, subrayando la necesidad de apoyos psicológicos específicos en transición de carrera. Estos hallazgos se complementan con evidencia sobre variaciones intra e intersemana del bienestar (fatiga, estrés, DOMS, sueño) en temporadas juveniles, lo que sugiere la utilidad de un monitoreo sencillo y frecuente (Nobari et al., 2021).

Respecto de intervenciones, la síntesis cuantitativa más robusta de los últimos años indica que los programas de habilidades psicológicas y, en particular, las intervenciones basadas en mindfulness, presentan efectos beneficiosos de magnitud pequeña a moderada tanto sobre el rendimiento como sobre variables psicológicas (p. ej., regulación emocional, flow, autoconfianza) (Lochbaum et al., 2022; Wang et al., 2023). Meta-análisis más recientes centrados exclusivamente en mindfulness confirman efectos positivos sobre desempeño y

marcadores de salud mental, con moderadores vinculados al tipo de deporte y la dosificación (Si et al., 2024). Además, estudios con jóvenes deportistas muestran que versiones móviles de mindfulness (app-based) son factibles y prometedoras para reducir ansiedad y estrés percibido y aumentar resiliencia, lo que abre una vía de bajo costo para contextos con recursos limitados (Lee et al., 2024).

Otra línea que ganó tracción es la relación entre cohesión y rendimiento de equipo. Una meta-análisis amplio actualizó el conocimiento clásico y demostró que las medidas proximales de cohesión —en especial la cohesión de tarea y los indicadores conductuales compartidos por el equipo— predicen mejor el desempeño que las medidas más distales o centradas en actitudes sociales (Grossman et al., 2021). En términos aplicados, una meta-análisis de intervenciones de *team-building* en deporte identifica que los mayores beneficios sobre cohesión se observan en grupos de 15–20 años, en ámbitos universitarios o formativos y con intervenciones de más de dos semanas; a nivel de subdimensiones, el mayor impacto se observa en la atracción individual hacia la tarea del grupo (Kwon et al., 2024). Este patrón es relevante para categorías juveniles del fútbol, donde la coordinación en microtareas y reglas de comunicación suele pesar más que los vínculos afectivos generales.

El sueño emerge como un determinante transversal del bienestar y el rendimiento. Revisiones recientes muestran que la privación de sueño perjudica de manera significativa el desempeño, con efectos especialmente claros para tareas que requieren atención sostenida y recuperación muscular (Gong et al., 2024). En fútbol juvenil, estudios observacionales describen variaciones de sueño y bienestar según la carga del microciclo y el momento de competencia, respaldando intervenciones de higiene del sueño y ajustes en la planificación de entrenamientos (Nobari et al., 2021; Ahmedi et al., 2024). Al mismo tiempo, informes y análisis del calendario competitivo subrayan riesgos psicosociales asociados a la congestión de partidos —viajes, reducción de periodos de recuperación, alteraciones del sueño—, lo que refuerza la pertinencia de monitorear carga y bienestar en calendarios apretados incluso a nivel formativo (den Hollander et al., 2024; FIFPRO, 2023).

En la dimensión de *screening* y evaluación, la literatura desde 2020 consolida el uso de baterías breves, escalas validadas y registros de bienestar cotidianos. Por ejemplo, la Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) mantiene buen desempeño psicométrico en validaciones recientes en

distintos idiomas y contextos, lo que permite caracterizar perfiles de ansiedad competitiva y sus relaciones con metas y autoconfianza en jóvenes (Tomczak et al., 2022; Li et al., 2023). Estas herramientas, junto con registros semanales tipo Hooper para bienestar, permiten una vigilancia minimalista pero informativa, coherente con el marco de vigilancia propuesto por el COI (Mountjoy et al., 2023).

Asimismo, se observa una maduración de la evidencia sobre establecimiento de metas como técnica central en el entrenamiento psicológico. Revisiones recientes destacan efectos positivos sobre desempeño y variables psicológicas cuando las metas son específicas, de proceso y con retroalimentación (Bird et al., 2024), alineándose con la necesidad de rutinas breves y medibles en categorías juveniles. La integración de metas de proceso con *check-ins* semanales de bienestar facilita, además, la toma de decisiones del cuerpo técnico sin sobrecargar tiempos de entrenamiento.

En síntesis, el estado del arte sugiere cinco mensajes aplicables a clubes de base:

1. Institucionalizar la salud mental como parte de la salud del deportista, con protocolos, rutas de derivación y educación del entorno (Mountjoy et al., 2023; NCAA, 2024).
2. Monitorear simple y frecuente: registros semanales de bienestar (fatiga, estrés, DOMS, sueño) y, cuando sea pertinente, escalas breves como SAS-2 para mapear ansiedad competitiva (Nobari et al., 2021; Tomczak et al., 2022).
3. Intervenir con bajo costo y alta transferencia: mindfulness breve en cancha, rutinas precompetitivas, metas de proceso y reglas de comunicación de equipo (Lochbaum et al., 2022; Wang et al., 2023; Bird et al., 2024).
4. Cuidar la cohesión de tarea mediante *team-building* focalizado y metas compartidas, dado su vínculo más fuerte con el rendimiento (Grossman et al., 2021; Kwon et al., 2024).
5. Proteger el sueño y la recuperación, especialmente en semanas con congestión competitiva o viajes (Gong et al., 2024; den Hollander et al., 2024).

### **Vacíos identificados**

Con base en la revisión realizada, persisten brechas en: (a) estudios controlados en fútbol juvenil de clubes con recursos limitados; (b) protocolos escalables de *screening* y derivación

adaptados al contexto comunitario; (c) evidencia longitudinal sobre el impacto combinado de intervenciones breves (mindfulness, establecimiento de metas y reglas de comunicación) en bienestar y rendimiento; y (d) análisis de implementación que consideren barreras culturales (estigma, creencias sobre la “fortaleza mental”) y logísticas (disponibilidad de espacios y tiempos). En respuesta a estos vacíos, este TFI aporta evidencia contextual y un plan de intervención factible para el Club Río Grande, integrando monitoreo minimalista, habilidades psicológicas de base y acciones de cohesión orientadas a la tarea. **En la sección siguiente se describen el diseño y los componentes del plan.**

**Figura 2. Estado del arte: cinco mensajes clave para la psicología del deporte en futbolistas U18 (Club Río Grande)**



La figura resume cinco recomendaciones basadas en evidencia reciente para programas de apoyo psicológico en fútbol formativo: (1) Institucionalizar la salud mental mediante protocolos, rutas de derivación y educación del entorno (COI 2023; NCAA 2024); (2) Monitorear simple y frecuente con registros semanales y escalas breves de bienestar (fatiga, estrés, DOMS, sueño) para detectar variaciones de carga (Nobari et al., 2021; Tomczak et al., 2022); (3) Intervenir con bajo costo y alta transferencia —mindfulness breve, rutinas precompetitivas, metas de proceso y entrenamiento en comunicación— (Lochbaum et al., 2022; Wang et al., 2023; Bird et al., 2024); (4) Cuidar la cohesión de tarea mediante team-building focalizado y metas compartidas (Grossman et al., 2021; Kwon et al., 2024); y (5) Proteger el

sueño y la recuperación, especialmente en semanas con congestión competitiva o viajes (Gong et al., 2024; den Hollander et al., 2024). Las bandas numeradas reflejan la prioridad práctica para su implementación progresiva.

---

### 3. Marco teórico

El presente marco teórico organiza los principales conceptos psicológicos vinculados con el bienestar y el rendimiento en el fútbol juvenil, articulándolos en niveles individual, interpersonal y organizacional. Se adopta una lógica ecológica y de salud pública deportiva, en línea con marcos recientes de vigilancia y promoción de salud mental en atletas (Mountjoy et al., 2023; NCAA, 2024). La finalidad es ofrecer definiciones operativas, orientar la selección de medidas breves y sustentar un plan de intervención factible para un club formativo con recursos limitados.

#### 3.1. Introducción al marco teórico: conexión con el estado del arte y el foco del TFI

Los desarrollos contemporáneos en salud mental deportiva sostienen que el bienestar y el desempeño no son esferas excluyentes: los climas de entrenamiento que institucionalizan prácticas de monitoreo, habilidades psicológicas y descansos adecuados favorecen simultáneamente la salud y la performance (NCAA, 2024). El estado del arte muestra evidencias pequeñas a moderadas para intervenciones breves—mindfulness, establecimiento de metas y entrenamiento en comunicación—y recomienda su integración a rutinas existentes (Wang et al., 2023; Si et al., 2024; Williamson et al., 2024). Este TFI traduce dichos lineamientos a un entorno comunitario (Club Río Grande, U18), priorizando costos bajos, alta transferencia en cancha y protocolos simples de derivación cuando se detecta riesgo (Mountjoy et al., 2023).

#### 3.2. El deportista adolescente de 18 años: identidad, transición y demandas contextuales

La adolescencia tardía ( $\approx 16$ –20 años) combina cierre de procesos identitarios, metas vocacionales emergentes y creciente autonomía. En fútbol juvenil, este tramo coincide con transiciones críticas: definición de rol, expectativas de promoción y mayor exposición a evaluación comparativa. Estos cambios incrementan la variabilidad emocional y las demandas de autorregulación (NCAA, 2024). En contextos comunitarios, además, los jugadores compatibilizan escuela/trabajo con entrenamientos y viajes, lo que afecta sueño y recuperación. Por ello, los dispositivos psicoeducativos deben: (a) explicitar el para qué de cada práctica; (b) dosificar la carga atencional; y (c) ofrecer apoyos breves y predecibles (micro-prácticas y

reuniones DT–capitanes–psicología) que amortigüen la fricción entre vida cotidiana y calendario competitivo.

### 3.3. Salud mental y bienestar en el deporte: definición dimensional y modelo PERMA

Se adopta una noción dimensional de salud mental: un continuo que va del malestar al bienestar, y que puede coexistir con la búsqueda de rendimiento (Mountjoy et al., 2023). Como marco heurístico, se emplea PERMA (Emoción positiva, Compromiso, Relaciones, Sentido, Logro) para organizar objetivos breves y medibles (NCAA, 2024). En juveniles, el bienestar se asocia con mayor adherencia, recuperación más eficiente y menor probabilidad de conductas desadaptativas. Dado que el bienestar fluctúa con la carga y el calendario, se justifican registros semanales simples (fatiga, estrés, dolor muscular, calidad de sueño) que habiliten decisiones rápidas y ajustes del microciclo (Nobari et al., 2021).

### 3.4. Psicología del rendimiento: conceptos operativos

Ansiedad competitiva y ansiedad precompetitiva.

La ansiedad competitiva es una experiencia emocional y fisiológica con dos componentes principales: somático (p. ej., activación autonómica como taquicardia o sudoración) y cognitivo (p. ej., preocupación, pensamientos intrusivos, distractibilidad). Sus efectos sobre el rendimiento pueden ser no lineales: niveles moderados de activación facilitan la ejecución si coexisten habilidades de regulación y autoconfianza. La ansiedad precompetitiva se define como el estado de aprehensión y activación que emerge antes e inmediatamente previo al inicio de la competencia. La Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) presenta buen desempeño psicométrico en jóvenes y permite perfilar subescalas útiles para la intervención (Tomczak et al., 2022). Los programas de habilidades psicológicas (PST) que entrenan respiración, atención focal, autohabla y reestructuración cognitiva logran reducciones pequeñas a moderadas de ansiedad y mejoras de ejecución, sobre todo cuando se combinan con metas de proceso y retroalimentación específica (Lochbaum et al., 2022; Williamson et al., 2024).

Autoconfianza y autoeficacia.

La autoconfianza deportiva es la creencia global de poseer recursos para afrontar demandas competitivas; la autoeficacia alude a juicios específicos sobre la propia capacidad para

ejecutar conductas o tareas bajo condiciones determinadas (tradición cognitivo-social). Altos niveles se vinculan con mayor esfuerzo, persistencia y recuperación post-error. En juveniles, la integración de micro-metas semanales (claras, desafiantes, con indicadores observables) y seguimiento visual (tableros de metas) eleva la percepción de progreso y facilita decisiones del DT y la psicología aplicada (Williamson et al., 2024).

Atención, concentración y mindfulness aplicado.

El fútbol exige alternar atención sostenida y selectiva, e inhibir distracciones (público, decisiones arbitrales, redes). El mindfulness—entrenamiento de la conciencia atencional y la regulación emocional—muestra mejoras pequeñas a moderadas en rendimiento y marcadores de salud mental (Wang et al., 2023; Si et al., 2024). Ensayos con jóvenes reportan buena factibilidad para formatos breves o móviles y reducciones de ansiedad y estrés percibido (Lee et al., 2024). En cancha, micro-prácticas de 2–3 minutos (respiración diafragmática + foco atencional) antes de tareas de alta presión favorecen reinicios conductuales tras el error y coherencia táctica.

Rendimiento percibido y retroalimentación.

El rendimiento percibido integra evaluación subjetiva del jugador y del cuerpo técnico sobre la ejecución táctica/técnica. Su seguimiento junto con marcadores de bienestar permite triangulaciones útiles (p. ej., “alta fatiga + baja calidad de sueño + caída de rendimiento percibido”) para modular cargas y priorizar recursos atencionales durante la semana (NCAA, 2024).

### 3.5. Estructura y cohesión de equipo: dimensión social-táctica y clima motivacional

La cohesión posee dos dimensiones: tarea (compromiso con objetivos y roles) y social (vínculos afectivos). La evidencia asocia de manera más consistente la cohesión de tarea con el rendimiento, al alinear comportamientos con metas colectivas y claridad de roles (Grossmann et al., 2021). Intervenciones de team-building con metas compartidas, definición de roles y reglas explícitas de comunicación generan impactos positivos, especialmente en grupos de 15–20 años y cuando se sostienen más de dos semanas (Kwon et al., 2024). El clima motivacional del entrenador orientado al dominio/mejora (vs. puramente comparativo/punitivo) se asocia con mayor disfrute, persistencia y cooperación, y reduce el subreporte de malestar (NCAA, 2024).

En clubes formativos, esto se traduce en reuniones breves DT–capitanes–psicología, acuerdos de feedback y tableros visibles de metas y normas.

### 3.6. Intervención en clubes formativos: habilidades, implementación y barreras

#### Habilidades nucleares y secuenciación.

Para entornos comunitarios, se priorizan competencias mínimas viables: (a) respiración y reset atencional; (b) autohabla funcional; (c) metas de proceso vinculadas a tareas tácticas; (d) normas de comunicación en cancha y vestuario. La secuenciación en módulos breves (10–12 semanas) y la integración a ejercicios ya existentes minimizan costos de tiempo.

#### Implementación y screening escalable.

Se recomienda un monitoreo semanal minimalista (fatiga, estrés, dolor muscular, sueño, ánimo) más una señal de bandera roja para derivación cuando corresponda (Mountjoy et al., 2023). El screening debe ser breve, comprensible y culturalmente adaptado, con criterios pre-acordados para activar apoyo psicológico externo.

#### Barreras y facilitadores.

Entre las barreras típicas figuran el estigma y la creencia de que “la fortaleza mental” equivale a “no pedir ayuda”, además de restricciones logísticas (espacios/tiempos). Los facilitadores incluyen: (a) patrocinio visible del DT y capitanes; (b) mensajes normativos que legitimen hablar de malestar; (c) educación breve en sueño e higiene digital; y (d) coordinación básica calendario-recuperación (den Hollander et al., 2024; NCAA, 2024; Gong et al., 2024).

---

#### 4. Método

##### 4.1. Diseño

Estudio mixto, transversal-descriptivo con componente cualitativo interpretativo.

##### 4.2. Contexto

Club Río Grande, divisiones juveniles. Se incluirá una breve reseña histórica e institucional y la descripción de rutinas de entrenamiento y competencia.

##### 4.3. Participantes

Muestra por conveniencia de  $N \approx 20-30$  futbolistas de 18 años activos/as en el club. Criterios de inclusión: pertenecer al plantel U18; consentimiento informado; asistencia  $\geq 70\%$  a entrenamientos.

Se realizarán 16 (dieciséis) entrevistas semiestructuradas en el Club Río Grande de Neuquén: 15 (quince) futbolistas de la categoría U18 y 1 (una) psicóloga deportiva del club.

##### 4.4. Instrumentos

- Cuestionario a futbolistas (versión final en Anexo A): secciones sobre experiencia con psicología del deporte; bienestar; ansiedad competitiva (SAS-2); autoconfianza; concentración; cohesión percibida; articulación con el cuerpo técnico.

- Entrevista semiestructurada a psicóloga deportiva (guión en Anexo B): ejes sobre prácticas implementadas, demandas detectadas, barreras y facilitadores, resultados observados.

##### 4.5. Procedimiento

1. Presentación del estudio al club y firma de consentimientos informados.
2. Recolección anónima de encuestas en vestuario/sala de usos múltiples (15–20 min).
3. Entrevistas individuales (30–45 min).
4. Observaciones breves de entrenamiento.

#### 4.6. Consideraciones éticas

Consentimiento informado, confidencialidad y resguardo de datos. Se brindará información de recursos de atención ante malestar psicológico. Se respetarán las pautas institucionales vigentes.

#### 4.7. Plan de análisis

Cuantitativo: puntuaciones escalares; estadística descriptiva (media, DE); comparaciones simples (p. ej., titulares vs. no titulares); correlaciones exploratorias entre ansiedad, autoconfianza, cohesión y bienestar.

Cualitativo: análisis temático inductivo por categorías (experiencia con psicología; barreras/facilitadores; rol del DT; clima de equipo; propuestas).

Triangulación: convergencia/divergencia entre cuantitativo y cualitativo.

---

## 5. Resultados

### 5.1. Caracterización de la muestra cualitativa

Durante septiembre–octubre de 2025 se realizaron 16 (dieciséis) entrevistas semiestructuradas en el Club Río Grande de Neuquén: 15 (quince) futbolistas de la categoría U18 y 1 (una) psicóloga deportiva del club. La muestra de jugadores incluyó 1 (un) arquero, 5 (cinco) defensas, 5 (cinco) mediocampistas y 4 (cuatro) delanteros; 9 (nueve) eran titulares habituales y 6 (seis) no titulares. Los participantes tenían 18 (dieciocho) años de edad, con una antigüedad en el club entre 2 (dos) y 6 (seis) años ( $M = 3.9$  años,  $DE = 1.3$ ), y entrenaban 4–5 (cuatro a cinco) sesiones semanales. La psicóloga deportiva (Lic. en Psicología con Especialización en Psicología del Deporte) registraba 3 (tres) años en la institución, con 8 (ocho) horas semanales totales, de las cuales 3–4 (tres a cuatro) se destinaban a U18.

Las entrevistas se desarrollaron en espacios del club, con una duración promedio de 37 (treinta y siete) minutos (rango 22–48 (veintidós a cuarenta y ocho) minutos). Todas fueron realizadas previo consentimiento informado y transcritas para análisis temático inductivo. Se garantizó confidencialidad mediante códigos: F1–F15 para futbolistas y PSI para psicóloga.

### 5.2. Resultados por objetivo específico

#### 5.2.1. Bienestar psicológico y variables asociadas

**Bienestar.** 13 (trece) de los 15 (quince) futbolistas (86.7%) reportaron fluctuaciones del bienestar según el microciclo y el calendario competitivo. F3 señaló: “Cuando hay fecha importante duermo menos, me cuesta desconectar, pienso mucho en el partido”. Las dimensiones más mencionadas fueron sueño, carga percibida y relaciones interpersonales. Solo 2 (dos) futbolistas manifestaron estabilidad relativamente independiente del contexto.

**Ansiedad competitiva.** Se identificaron 3 (tres) perfiles: (1) *Activación funcional* ( $n = 6$  (seis), 40.0%): nerviosismo moderado con expectativa positiva. F9 expresó: “Me pongo nervioso antes del partido, pero eso me activa, me hace estar más atento”; (2) *Activación interferente* ( $n = 5$  (cinco), 33.3%): preocupación excesiva, tensión muscular y alteraciones del sueño. F5 relató: “Hay veces que estoy tan nervioso que no puedo ni comer antes del partido”; (3) *Activación*

*variable* (n = 4 (cuatro), 26.7%): ansiedad dependiente de la importancia del partido. PSI observó: “Los titulares sienten presión por sostener el rendimiento; los suplentes, por la incertidumbre de si y cuándo van a entrar”.

**Autoconfianza.** 14 (catorce) futbolistas (93.3%) vincularon su autoconfianza a la preparación específica, la claridad del rol y las experiencias recientes. F8 manifestó: “Cuando practicamos centros y definición toda la semana, llego confiado al partido”. Los cambios tácticos poco ensayados y la repetición de errores sin acompañamiento se señalaron como detonantes de caídas de confianza. F12 relató: “Después de errar tres goles en dos partidos seguidos, perdí toda la confianza”.

**Concentración.** Los 15 (quince) futbolistas reportaron fluctuaciones atencionales tras errores inmediatos, en transiciones defensa–ataque y ante estímulos externos. F4 describió: “Cuando erro un pase simple, me quedo pensando en eso y pierdo la siguiente jugada”. 10 (diez) futbolistas (66.7%) mencionaron uso espontáneo de señales atencionales (palabras clave, contacto visual, respiración), aunque sin sistematización.

**Cohesión.** La cohesión orientada a la tarea fue valorada unánimemente como determinante del rendimiento. F7 señaló: “Cuando todos sabemos qué hacer en cada jugada, el equipo funciona”. Como facilitadores se destacaron metas semanales claras (12 (doce) menciones), definición de roles en balón parado (11 (once) menciones) y reuniones de coordinación entre cuerpo técnico, capitanes y psicología del deporte (9 (nueve) menciones). Las tensiones se asociaron a mensajes contradictorios dentro del cuerpo técnico (8 (ocho) menciones) y a la falta de canales de retroalimentación formales (7 (siete) menciones).

#### 5.2.2. Experiencias con psicología del deporte

Se organizaron 5 (cinco) temas centrales:

**Implementación heterogénea.** Los 15 (quince) futbolistas coincidieron en que las intervenciones han sido puntuales y reactivas. F5 indicó: “La psicóloga viene antes de partidos importantes o cuando hay algún problema grupal. No hay un trabajo continuo”. PSI confirmó: “Mi disponibilidad horaria es limitada. Priorizo instancias decisivas y consultas cuando lo solicitan”. Las modalidades más reportadas fueron charlas precompetitivas grupales (13 (trece)

menciones), ejercicios de respiración (10 (diez) menciones), consultas individuales (7 (siete) menciones) y observación en entrenamientos (6 (seis) menciones).

**Percepción de utilidad.** 12 (doce) futbolistas (80.0%) valoraron positivamente las intervenciones pese a la falta de continuidad. F9 expresó: “Las veces que trabajé con la psicóloga me sirvió. El tema es que fueron pocas sesiones”. 3 (tres) futbolistas refirieron escepticismo inicial que se modificó con la experiencia. F6 relató: “Al principio pensaba que era al pedo. Pero cuando me ayudó a superar el bajón, cambié de opinión”.

**Demandas no satisfechas.** 13 (trece) futbolistas (86.7%) expresaron deseo de mayor frecuencia y sistematización. F8 planteó: “Estaría bueno que sea como el entrenamiento físico: todas las semanas algo, aunque sean 10 (diez) minutos”.

**Creencias sobre fortaleza mental.** 6 (seis) futbolistas (40.0%) mencionaron creencias que asocian el trabajo psicológico con debilidad. F11 expresó: “En el vestuario hay compañeros que dicen ‘yo no necesito psicólogo, no estoy loco’”. PSI señaló: “La cultura futbolera tradicional castigó durante años la vulnerabilidad; hoy hay más apertura, pero el estigma persiste”.

**Integración con el cuerpo técnico.** 14 (catorce) futbolistas (93.3%) identificaron la coordinación entre cuerpo técnico y psicología como factor crítico para la eficacia de los mensajes y la transferencia al campo de juego. F7 resumió: “Cuando las consignas tácticas y lo mental van de la mano, todo es más claro”.

### 5.2.3. Facilitadores y barreras

**Nivel individual.** Principal facilitador: motivación por mejorar el rendimiento (11 (once) menciones). Principal barrera: estigma asociado a “debilidad” (7 (siete) menciones).

**Nivel interpersonal.** Facilitador: apoyo explícito del cuerpo técnico a las prácticas psicológicas (11 (once) menciones). Barrera: tensiones o desalineaciones de criterio dentro del staff (8 (ocho) menciones).

**Nivel organizacional.** Barrera recurrente: calendario apretado y tiempo limitado en cancha (10 (diez) menciones).

**Nivel sociocultural.** Barreras persistentes: creencias sobre “fortaleza mental” entendida como aguante sin pedir ayuda (10 (diez) menciones) y rasgos de la cultura futbolera tradicional (7 (siete) menciones).

#### 5.2.4. Variaciones según rol y condición de juego

Los titulares reportaron mayor presión precompetitiva y uso más frecuente de rutinas personales de preparación mental. Los no titulares expresaron necesidad de señales claras sobre su rol y mayor incertidumbre ante la falta de retroalimentación. F1 (no titular) señaló: “No sé si voy a entrar, y si entro, no sé qué me va a pedir exactamente”.

Por línea de juego, arqueros y defensas mencionaron mayor impacto del error sobre la concentración inmediata; mediocampistas valoraron señales atencionales para gestionar transiciones; delanteros refirieron fluctuaciones de confianza ligadas a ocasiones de gol fallidas.

#### 5.3. Síntesis integrada

Los resultados de las 16 (dieciséis) entrevistas convergen en que bienestar psicológico y rendimiento percibido no operan como dimensiones en competencia, sino que se potencian cuando existen rutinas breves, roles claros y comunicación consistente. La activación precompetitiva aparece como esperable y funcional, pero se vuelve problemática cuando coexiste con sueño insuficiente, incertidumbre sobre titularidad o mensajes contradictorios. Las prácticas psicológicas ya presentes —respiración breve, palabras clave, recordatorio de metas— funcionan como disparadores de autorregulación útiles aunque poco sistematizados.

Los factores individuales (atención, autoconfianza), interpersonales (cohesión, liderazgo y alineación del staff) y organizacionales (planificación del microciclo, espacios y tiempos) se encadenan para explicar variaciones de desempeño y bienestar reportadas. La cohesión orientada a la tarea emerge como palanca de orden táctico y sostén emocional. Como barreras predominan el tiempo reducido en cancha, el estigma cultural y la disponibilidad limitada de espacios confidenciales; como facilitadores, la integración de micro-prácticas en el calentamiento, el apoyo explícito del cuerpo técnico y un seguimiento liviano que no sature la rutina. Estos hallazgos ofrecen la base empírica para la discusión desarrollada en la sección siguiente.

## Tabla 5.5. Dimensiones del Bienestar Psicológico y Frecuencia de Fluctuación

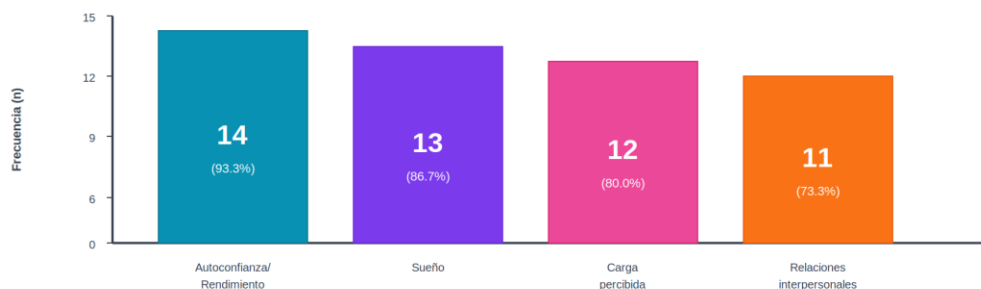
Variabilidad reportada según microciclo y calendario competitivo (N = 15)

**Prevalencia de fluctuaciones:** 13 de 15 futbolistas (86.7%) reportaron variaciones del bienestar  
Solo 2 futbolistas (13.3%) manifestaron estabilidad relativamente independiente del contexto deportivo.

### A. Dimensiones Principales del Bienestar Afectadas

Dimensión	Menciones (n)	% de casos	Manifestaciones reportadas
Sueño	13	86.7%	Dificultad desconectar, alteraciones pre-partido
Carga percibida	12	80.0%	Fatiga mental, impacto microciclo denso
Relaciones interpersonales	11	73.3%	Cohesión equipo, clima cuerpo técnico
Autoconfianza/Rendimiento	14	93.3%	Ligada a errores, preparación específica

### B. Gráfico 5.5. Frecuencia de Afectación por Dimensión



### C. Factores Contextuales Asociados a las Fluctuaciones

- **Microciclo de entrenamiento:** Variación según densidad e intensidad semanal
- **Calendario competitivo:** Mayor impacto en semanas con partidos decisivos o viajes
- **Condición de juego:** Titulares: presión por sostener • No titulares: incertidumbre sobre participación

Fuente: Elaboración propia. Análisis temático de entrevistas (N=15 futbolistas). Club Rio Grande, 2025.

**Tabla 5.4. Facilitadores y Barreras por Nivel del Modelo Ecológico**

Frecuencia de menciones en entrevistas (N = 16: 15 futbolistas + 1 psicólogo)

NIVEL	FACILITADORES (n menciones)	BARRERAS (n menciones)
<b>INDIVIDUAL</b> (Variables del deportista)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Motivación por mejorar rendimiento</b>                              n = 11                              Interés propio en desarrollo de habilidades mentales y optimización</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Estigma asociado a "debilidad"</b>                              n = 7                              Creencia: "pedir ayuda = estar mal"                              Resistencia inicial al trabajo psicológico</li> </ul>
<b>INTERPERSONAL</b> (Equipo, staff, relaciones)	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Apoyo explícito del cuerpo técnico</b>                              n = 11                              DT valida prácticas psicológicas                              Legitimación ante el grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Tensiones/desalineación en el staff</b>                              n = 8                              Mensajes contradictorios                              Falta coordinación cuerpo técnico-psic.</li> </ul>
<b>ORGANIZACIONAL</b> (Club, recursos, estructura)	(Recursos limitados) Mayor énfasis en barreras logísticas y estructurales a nivel organizacional Facilitador potencial: voluntad institucional	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Calendario apretado / tiempo limitado</b>                              n = 10                              Poco tiempo en cancha para trabajo adicional                              Congestión de actividades competitivas</li> </ul>
<b>SOCIOCULTURAL</b> (Cultura deportiva, creencias)	(Apertura generacional incipiente) Las barreras culturales tradicionales aún predominan en este nivel Facilitador emergente: nueva generación	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cultura futbolera tradicional "Fortaleza = aguantar sin ayuda"</b>                              n = 10                              Estigma histórico al trabajo psicológico</li> </ul>

**Resumen Cuantitativo:**

**FACILITADORES MÁS MENCIONADOS:**

1. Motivación personal (n=11) • 2. Apoyo cuerpo técnico (n=11)

Total de menciones de facilitadores: 22

**BARRERAS MÁS MENCIONADAS:**

1. Calendario apretado (n=10) • 2. Cultura tradicional (n=10)  
 3. Tensiones staff (n=8) • 4. Estigma individual (n=7)

Total de menciones de barreras: 35




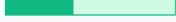
*Nota. Las menciones se contabilizaron cuando aparecían explícitamente en las entrevistas (n=16).  
 Fuente: Análisis temático multinivel, Club Río Grande, 2025.*

### Tabla 5.3. Modalidades de Intervención Psicológica Implementadas

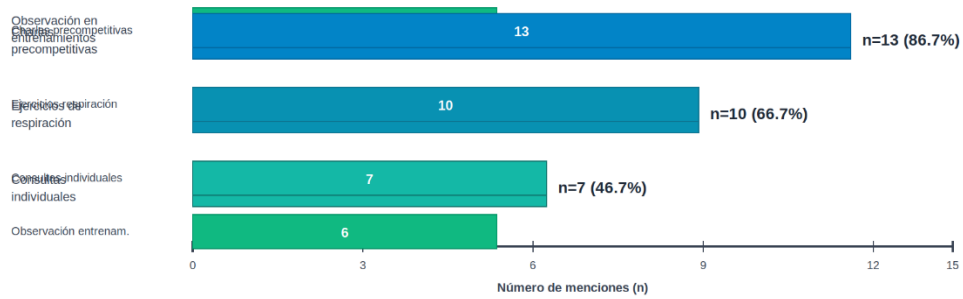
Frecuencia de menciones por futbolistas (N = 15)

**Contexto:** Las intervenciones reportadas fueron puntuales y reactivas, priorizando instancias decisivas y consultas a demanda. No existe un programa sistemático continuo.

#### A. Distribución de Frecuencias

Modalidad de Intervención	Menciones (n)	Porcentaje (%)	% del total
Charlas precompetitivas grupales	13	86.7	
Ejercicios de respiración	10	66.7	
Consultas individuales	7	46.7	
Observación en entrenamientos	6	40.0	

#### B. Gráfico 5.3. Frecuencia de Implementación de Modalidades



*Nota. Los futbolistas podían mencionar múltiples modalidades. Porcentajes calculados sobre N=15.  
Fuente: Análisis temático de entrevistas semiestructuradas, Club Río Grande, 2025.*

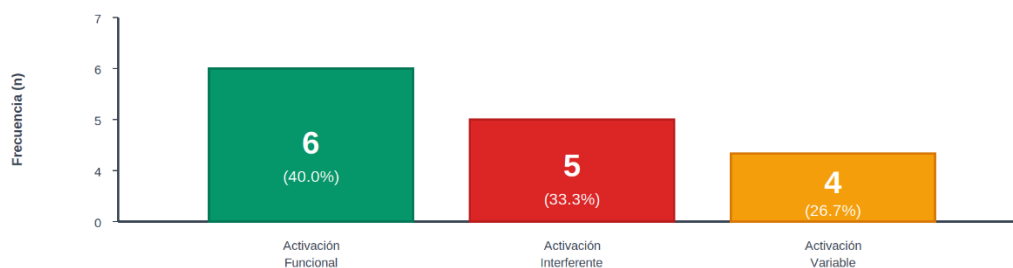
## Tabla 5.2. Perfiles de Ansiedad Competitiva en Futbolistas U18

Distribución de frecuencias y características (N = 15)

### A. Distribución de Frecuencias

Perfil	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)	% Acumulado
1. Activación Funcional	6	40.0	40.0
2. Activación Interferente	5	33.3	73.3
3. Activación Variable	4	26.7	100.0
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100.0</b>	

### B. Gráfico 5.2. Distribución de Perfiles de Ansiedad Competitiva



### C. Características de cada Perfil

Perfil	Características principales
1. Funcional (n=6)	Nerviosismo moderado con expectativa positiva • Mayor atención y activación útil
2. Interferente (n=5)	Preocupación excesiva • Tensión muscular • Alteraciones sueño/apetito
3. Variable (n=4)	Depende importancia partido • Titulares: presión rendimiento • Suplentes: incertidumbre

**Tabla 5.1. Caracterización de la Muestra**

Club Río Grande, Categoría U18 • Septiembre-Octubre 2025

**A. Distribución por Posición de Juego**

Posición	n	%	Proporción
Arquero	1	6.7%	
Defensa	5	33.3%	
Mediocampista	5	33.3%	
Delantero	4	26.7%	
<b>TOTAL FUTBOLISTAS</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>	

**C. Características de las Entrevistas**

Variable	Valor
Total de participantes	<b>16</b> (15 futbolistas + 1 psicóloga)
Edad de futbolistas	<b>18 años</b> (todos)
Antigüedad en el club (M ± DE)	<b>3.9 ± 1.3 años</b> (rango: 2-6)
Sesiones semanales	<b>4-5</b>
Duración entrevista (M)	<b>37 minutos</b> (rango: 22-48)
Periodo de recolección	<b>Sept-Oct 2025</b>
Experiencia psicóloga (club)	<b>3 años</b> (8h/sem, 3-4h U18)
Método de análisis	<b>Análisis temático inductivo</b>

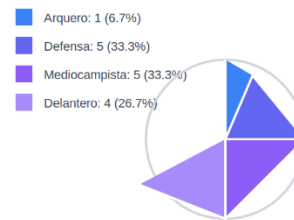
**B. Condición de Juego**

Condición	n	%
Titular habitual	9	60.0%
No titular	6	40.0%
<b>TOTAL</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

**C. Distribución Visual**



**Gráfico 5.1. Distribución por Posición**



*Nota. N = 16 (15 futbolistas + 1 psicóloga deportiva). Códigos: F1-F15 (futbolistas), PSI (psicóloga).  
Fuente: Elaboración propia con datos de entrevistas semiestructuradas, Club Río Grande, 2025.*

---

## 6. Discusión

Los hallazgos de las 16 (dieciséis) entrevistas semiestructuradas en el Club Río Grande de Neuquén: 15 (quince) futbolistas de la categoría U18, sugieren que el bienestar psicológico y el rendimiento percibido no operan como dimensiones en competencia, sino como procesos que se habilitan mutuamente cuando existen rutinas breves, roles claros y un clima comunicacional consistente. La activación precompetitiva fue descrita como esperable y, en muchos casos, funcional; se vuelve problemática cuando coexiste con sueño insuficiente, incertidumbre sobre la titularidad o mensajes contradictorios. En este marco, las prácticas psicológicas puntuales que ya circulan en el club (respiración breve, palabra clave, recordatorio de metas) aparecen como disparadores de autorregulación útiles, pero aún poco sistematizados. La lectura ecológica es nítida: los factores individuales (atención, autoconfianza), interpersonales (cohesión, liderazgo del DT) y organizacionales (planificación del microciclo, espacios y tiempos) se encadenan y explican variaciones de desempeño y bienestar reportadas por los actores.

En atención y toma de decisiones, las fluctuaciones narradas tras el error inmediato refuerzan la necesidad de rituales de reinicio muy breves e incrustados en el juego (señales atencionales, consignas de una palabra, respiración de 2–3 minutos). En autoconfianza, las entrevistas subrayan el peso de la preparación específica (práctica de pelotas paradas, simulaciones de escenarios) y del anclaje en experiencias de dominio recientes. La diferencia entre titulares y no titulares introduce un matiz relevante: los primeros describen mayor presión previa y beneficio de rutinas precompetitivas, mientras que los segundos refieren más incertidumbre y la necesidad de reglas de ingreso y comunicación más explícitas. Por posición, defensas y arqueros concentran el impacto del error en la atención, y mediocampistas y delanteros refieren variaciones de confianza ligadas a decisiones en velocidad y definición.

En el plano colectivo, la cohesión orientada a la tarea emerge como palanca de orden táctico y sostén emocional. Las reuniones breves DT-capitanes y las metas semanales visibles fueron nombradas como facilitadores; las tensiones se asociaron a mensajes múltiples o cambiantes. La psicóloga del club describió picos de demanda en semanas decisivas, lo que sugiere planificar un refuerzo de intervenciones justo en esos tramos. Como barreras, se repitieron el tiempo limitado en cancha, el estigma para pedir ayuda y la disponibilidad de

espacios tranquilos; como facilitadores, la integración de micro-prácticas al calentamiento, el apoyo explícito del cuerpo técnico y un seguimiento “liviano” que no sature.

De estas evidencias se desprende un itinerario factible para el Club Río Grande: (1) institucionalizar una rutina precompetitiva de 5 minutos con respiración, palabra clave y recordatorio de metas de proceso; (2) sostener check-ins semanales de bienestar con un formato semáforo (sueño, fatiga, estrés, dolor muscular), de lectura rápida para DT y psicología; (3) programar reuniones de 10 minutos DT-capitanes-psicología para alinear consignas y roles; (4) ensayar intervenciones de equipo quincenales orientadas a cohesión de tarea; y (5) abrir un canal confidencial para derivación o consulta individual, reduciendo estigma y tiempos de espera. Este paquete es de bajo costo, alta transferencia y compatible con las restricciones de tiempo del fútbol formativo.

Como límites, la muestra es intencional y acotada a un club; las verbalizaciones pueden incluir sesgos de deseabilidad social y memoria. Para robustecer la evidencia local, será útil triangular estas percepciones con medidas breves (p. ej., registros semanales y escalas validadas), y realizar un piloto pre-post de 8–12 semanas que permita observar cambios en ansiedad percibida, atención en situaciones críticas y indicadores simples de desempeño (errores no forzados, cumplimiento de consignas, autoconfianza autorreportada). En suma, las entrevistas justifican pasar de acciones aisladas a un programa mínimo viable de psicología aplicada que formalice rutinas, mejore la comunicación y cuide el sueño y la recuperación, con el objetivo de sostener el bienestar y, por esa vía, estabilizar el rendimiento del plantel U18.

---

## 7. Conclusiones

Este Trabajo Final permitió comprender, desde la voz de sus protagonistas, cómo las prácticas de psicología del deporte pueden convertirse en un soporte directo del bienestar y, por esa vía, del rendimiento del plantel U18 del Club Río Grande. La evidencia recogida en 16 entrevistas converge en una idea central: bienestar y desempeño no son objetivos en tensión, sino dimensiones que se potencian cuando el contexto de entrenamiento ofrece rutinas breves, roles claros y una comunicación consistente entre jugadores, cuerpo técnico y apoyos profesionales. Allí donde la intervención psicológica aparece de modo esporádico, su efecto es percibido como útil pero frágil; cuando se institucionaliza en el microciclo, gana previsibilidad e impacto.

En términos concretos, los/las futbolistas describieron una activación precompetitiva esperable que se vuelve problemática cuando se combina con sueño insuficiente, incertidumbre sobre la titularidad o consignas difusas. La atención y la toma de decisiones muestran vulnerabilidad tras el error inmediato, y la autoconfianza tiende a sostenerse mejor cuando existen prácticas de preparación específica, recordatorios de logros y claridad de rol. A nivel grupal, la cohesión orientada a la tarea —metas compartidas, reglas de comunicación, coordinación de micro-tareas— se vivió como palanca táctica y emocional. Como barreras, emergieron el tiempo disponible en cancha, el estigma para “pedir ayuda” y la falta de espacios tranquilos; como facilitadores, las micro-prácticas integradas al calentamiento, el apoyo explícito del DT y un seguimiento liviano y regular del bienestar.

De esta lectura se desprende un programa mínimo viable para el club, factible con recursos acotados: (1) instaurar una rutina precompetitiva de 5 minutos (respiración, palabra clave, recordatorio de metas de proceso); (2) implementar check-ins semanales de bienestar con formato semáforo y registro simple; (3) sostener reuniones de 10 minutos entre DT, capitanes y psicología para alinear consignas y roles; (4) realizar módulos quincenales de cohesión orientada a la tarea; (5) habilitar un canal confidencial de consulta/derivación; y (6) educar en higiene del sueño y recuperación. Estas acciones deben anclarse en el microciclo competitivo, con responsables definidos y un tablero básico de seguimiento.

El aporte específico de este TFI radica en traducir consensos recientes a un dispositivo operativo adaptado a un club de base: describe un mapa de necesidades, formaliza guiones y plantillas, y propone indicadores de proceso y resultado (adherencia a rutinas, satisfacción de jugadores, frecuencia de “reinicios” atencionales, reportes de sueño/estrés, percepción de claridad de rol). Además, ofrece un marco replicable para futuras cohortes y otras divisiones del club, promoviendo continuidad institucional más allá de personas puntuales.

Como límites, la muestra es intencional y circunscripta a un contexto; la información procede de autoinformes y puede incluir sesgos de deseabilidad social. Para robustecer el conocimiento local se recomienda complementar con mediciones breves pre-post (p. ej., ansiedad percibida, autoconfianza, indicadores simples de desempeño y cohesión) y monitoreo de carga-sueño durante 8–12 semanas. Con todo, los hallazgos justifican pasar de intervenciones aisladas a una política interna de psicología aplicada que integre cuidado del bienestar, entrenamiento de habilidades psicológicas, cohesión de tarea y comunicación efectiva, consolidando una cultura que sostenga el rendimiento y proteja la salud integral de los/las futbolistas.

---

## 8. Propuestas de intervención para el club

Propósito. Instalar rutinas psicológicas breves, medibles y sostenibles que mejoren autorregulación, atención y cohesión del plantel U18 sin alterar el microciclo deportivo.

Formato general. 12 semanas en tres módulos de 4 semanas cada uno. Dos micro-intervenciones semanales (2–5 minutos) integradas al calentamiento o a las pausas entre bloques tácticos; una coordinación semanal DT-capitanes-psicología (10'). Un taller único opcional para familias. Registros simples tipo “semáforo” para seguimiento.

Integración al microciclo (ejemplo adaptable). Día 1 (post-partido/recuperación): chequeo de bienestar + revisión de metas. Día 3 (carga táctica): práctica focal del módulo. Día 5 (pre-partido): rutina precompetitiva estandarizada.

### Módulo A. Autorregulación y ansiedad competitiva (Semanas 1–4)

Objetivo. Establecer una rutina precompetitiva de 5' para todo el plantel. Contenidos y tareas. (1) Respiración diafragmática 2–3' con ritmo 4–2–6; (2) auto-habla funcional: cada jugador define 2–3 consignas de proceso (“primer control simple”, “perfilar antes de recibir”); (3) anclajes: palabra clave de equipo + gesto breve; (4) psicoeducación para jugadores (10' en cancha) y familias (taller 45' opcional) sobre activación funcional y hábitos de sueño. Materiales. Tarjeta personal de consignas; póster en vestuario con la rutina. Indicadores. % de cumplimiento de la rutina; RPE emocional 0–10 pre-entrenamiento; horas/calidad de sueño autoinformadas (1–5).

### Módulo B. Atención y concentración (Semanas 5–8)

Objetivo. Reducir la rumiación tras el error y estabilizar la toma de decisiones bajo presión. Contenidos y tareas. (1) Micro-mindfulness 2–3' en cancha antes de juegos reducidos (atención a respiración y contacto con el suelo); (2) señales atencionales por línea (defensa/medio/ataque) con una palabra y un gesto; (3) Regla 3R (Reconocer-Respirar-Relanzar) como ritual de reinicio en <10"; (4) escaneo de distractores: checklist rápido (ruido, marcador, fatiga) previo a drills. Integración táctica. Insertar 1–2 reinicios obligatorios por bloque (tras

pérdida, lateral, pelota parada). Indicadores. Tiempo medio de reinicio observado (cronometraje simple por PF), autorreporte de foco 1–5, ocurrencias de “pérdida de plan” registradas por DT/ayudante.

#### Módulo C. Cohesión y clima (Semanas 9–12)

Objetivo. Fortalecer la cohesión de tarea mediante metas compartidas y reglas de comunicación claras. Contenidos y tareas. (1) Metas SMART de proceso semanales (2–3 por bloque táctico) visibles en pizarra; (2) roles definidos en balón parado, salida y transición con recordatorios visuales; (3) reunión DT-capitanes-psicología (10') para alinear consignas y feedback; (4) dinámicas cooperativas breves (p. ej., “cadenas de apoyo” y “dos elogios/una mejora” al cierre). Indicadores. Cumplimiento de metas de proceso (sí/no), percepción de claridad de rol (1–5), reporte de comunicación contradictoria (sí/no) por semana.

#### Seguimiento, gobernanza y evaluación

Registro semanal (Hooper simplificado + semáforo). Cuatro ítems (sueño, fatiga, dolor muscular, estrés) 1–5; verde/amarillo/rojo por jugador. Tablero mínimo. Planilla compartida (DT-psicología-PF) con tres vistas: cumplimiento de rutina, focos del módulo, alertas individuales. Roles. Psicología diseña y guía las micro-prácticas; DT/ayudante integran consignas a lo táctico; capitanes lideran palabra clave y clima; PF cronometra reinicios y carga. Riesgos y mitigación. Falta de tiempo → micro-prácticas ≤5' integradas al calentamiento; estigma → mensajes institucionales y canal confidencial; dispersión → cartelera y recordatorios por WhatsApp. Cierre (Semana 12). Retroalimentación del plantel (encuesta breve), revisión de indicadores y decisión de sostenibilidad: mantener rutina 5' y una práctica foco semanal; repetir módulos A-B-C en ciclo corto de 8 semanas durante la próxima temporada.

---

## 9. Limitaciones

El presente Trabajo Final reconoce diversas limitaciones que acotan el alcance de las inferencias y, por ende, la generalización de sus hallazgos. Su explicitación no solo responde a criterios de transparencia metodológica, sino que también orienta líneas de mejora para futuras iteraciones y estudios derivados en el contexto del Club Río Grande.

En primer término, el diseño es **transversal y descriptivo**. Esto implica que la medición de variables psicológicas (ansiedad competitiva, autoconfianza, concentración, bienestar y cohesión) y del rendimiento percibido se realizó en un único corte temporal, sin manipulación de variables ni seguimiento de trayectorias individuales. En consecuencia, **no es posible establecer relaciones causales** ni direccionalidad entre las prácticas de psicología del deporte y los resultados observados; las asociaciones detectadas podrían obedecer a **causalidad inversa** (p. ej., un buen rendimiento reciente eleva la autoconfianza) o a **terceras variables** no medidas (p. ej., calidad del sueño, apoyo familiar, lesiones). Además, el diseño impide estimar variaciones intraindividuales a lo largo del microciclo (pre-/post-partido, semanas de carga alta vs. baja) y **no captura efectos de aprendizaje o adaptación** que sí emergerían en diseños longitudinales o de intervención.

En segundo lugar, la **selección muestral fue por conveniencia** y circunscripta a una **única institución** y a una **cohorte etaria específica** (futbolistas U18; ≈20–30 participantes). Este marco limita la **validez externa**: los hallazgos no deben extrapolarse a otras divisiones (U16, reserva, primera), a otras regiones o a clubes con **diferente dotación de recursos**, cultura organizacional o volumen de competencia. También podrían operar **sesgos de selección**: es probable que quienes aceptan participar tengan actitudes más favorables hacia la psicología del deporte o experiencias recientes particulares (lesiones, convocatorias, cambios de rol), lo que condiciona la representatividad del plantel completo. Del mismo modo, la eventual **desproporción por posiciones** (p. ej., más mediocampistas que defensores) o por condición (titular/no titular) restringe las comparaciones entre subgrupos y sugiere interpretarlas como **exploratorias**.

En tercer término, una porción relevante de la evidencia procede de **autoinformes** (cuestionarios y entrevistas). Estos instrumentos son sensibles a **sesgos de deseabilidad social, recuerdo selectivo, aquiescencia y varianza de método común** (cuando predictor y resultado se recogen con la misma técnica y en el mismo momento). Aun garantizando confidencialidad, **la cultura de vestuario, el estigma asociado a “pedir ayuda”** o a reconocer malestar psicológico, y la **proximidad organizacional** al cuerpo técnico pueden modular el contenido de las respuestas. Asimismo, la escala de respuesta tipo Likert puede verse afectada por **estilos de respuesta** (tendencia a la centralidad o a los extremos), lo que introduce ruido en la estimación de niveles comparativos. Para reducir estos sesgos se emplearon instrucciones estandarizadas y se aseguró anonimato, pero su **eliminación completa no es posible** en diseños de campo.

Relacionado con lo anterior, el **contexto de recolección** puede haber influido en la calidad de los datos. Las entrevistas se llevaron a cabo en espacios del club por criterios de accesibilidad y logística. Tal elección, aunque pragmática, puede **inhibir la expresión de experiencias sensibles** (conflictos con referentes, percepciones sobre liderazgo, episodios de ansiedad intensa) y favorecer respuestas **más normativas**. Además, la ocasional **observación en campo** (entrenamientos o precompetencia) introduce riesgo de **efecto Hawthorne** — modificación de conductas por la presencia del observador—. La **relación entrevistador/a–entrevistado/a** también pudo condicionar el rapport y la direccionalidad de los relatos, en especial cuando los/las participantes atribuyen al equipo investigador algún grado de alineamiento con la dirigencia o el cuerpo técnico.

Una quinta limitación reside en **decisiones de medición e instrumentación** orientadas a la factibilidad. Se privilegiaron **registros simplificados de bienestar** (sueño, fatiga, dolor muscular, estrés) y **escalas breves** para minimizar carga de respuesta en un entorno formativo con tiempos acotados. Esto, si bien razonable, reduce **granularidad** y puede **subestimar variaciones intra-semana**. La **adaptación local** de instrumentos (por ejemplo, versiones abreviadas de escalas de ansiedad competitiva) puede presentar **propiedades psicométricas** (consistencia interna, estructura factorial, invarianza por posición o condición de titularidad) **distintas a las reportadas en otras validaciones**. En esta muestra no se realizaron análisis específicos de **fiabilidad, estructura ni invarianza** por subgrupos, por lo que los puntajes deben entenderse como **indicadores aproximados**. También cabe señalar posibles **efectos de**

**techo/piso** en variables como autoconfianza o cohesión, habituales en equipos con climas positivos, lo que limita la discriminación entre jugadores/as.

En sexto lugar, el **rendimiento** se abordó **principalmente desde la percepción** (autoevaluación de desempeño) y no se **trianguló de manera sistemática** con métricas objetivas (datos GPS, carga interna/externa, indicadores técnico-tácticos codificados, errores no forzados, duelos ganados, xG/xGA del equipo con el jugador en cancha). Las percepciones de rendimiento pueden estar sesgadas por el “**halo**” **del resultado del equipo**, por el **rol reciente** (ser o no titular), por **eventos salientes** (un gol a favor o en contra), o por el **feedback inmediato** recibido. La ausencia de una **batería objetiva** limita la **validez convergente** y reduce la fuerza de las conclusiones aplicadas. En el mismo sentido, **no se dispuso de registros longitudinales** que permitan estimar **consistencia temporal** del rendimiento percibido ni su sensibilidad a microintervenciones (p. ej., rutinas precompetitivas).

En séptimo término, el **componente cualitativo** se apoya en un número **acotado de entrevistas** (n = 15) y en un análisis temático conducido por un **equipo reducido**. No se estimó **fiabilidad intercodificador** con métricas formales (p. ej., Kappa de Cohen), ni se implementaron procesos de **devolución a participantes** (member-checking) en todos los casos, por lo que la **confirmabilidad** y la **dependabilidad** del análisis pueden verse comprometidas. Si bien se buscó **saturación temática**, es posible que **narrativas minoritarias** (p. ej., experiencias de ansiedad severa, conflictos interpersonales aislados) hayan quedado infrarepresentadas. Las limitaciones de tiempo también redujeron la posibilidad de **observación prolongada** o de **entrevistas repetidas**, estrategias que suelen fortalecer la validez ecológica.

Una octava limitación refiere a la **temporalidad** de la toma de datos respecto del **microciclo** y del **calendario competitivo**. Semanas con doble fecha, **viajes**, instancias **decisivas** del torneo o períodos de **carga académica** (exámenes escolares) pueden impactar de modo relevante sobre sueño, fatiga, estado de ánimo y percepción de rendimiento. Tales **efectos estacionales** no fueron controlados de manera rigurosa; en consecuencia, las diferencias observadas podrían reflejar **fluctuaciones contextuales** más que patrones estables. Tampoco se relevaron exhaustivamente **eventos vitales** (estrés familiar, cambios de residencia, empleo) ni se incluyeron **marcadores clínicos** (lesiones recientes, tiempo de retorno al juego), lo que impide un control fino de **confusores** relevantes.

En noveno lugar, por **criterios éticos** de **anonimato** y **minimización de riesgos**, se evitó vincular respuestas psicológicas con **identificadores directos** (minutos jugados, evaluación técnica individualizada, historial médico), reduciendo la posibilidad de **modelos estadísticos multivariados** que controlen simultáneamente múltiples covariables. Esta decisión protege a los/las futbolistas pero **limita la capacidad explicativa** del análisis y restringe la construcción de **perfiles integrados** (psicológico-físico-técnico). Por otra parte, el manejo de **datos faltantes** (omisiones puntuales en ítems o ausencias de entrenamiento) se resolvió privilegiando la **completitud de casos**, lo que puede introducir **sesgo de no respuesta** si quienes omitieron responder difieren sistemáticamente de quienes completaron los instrumentos.

En décimo término, existen **restricciones analíticas** derivadas del tamaño muestral. La  $N$  disponible **no habilita** con suficiencia **modelos de regresión** con múltiples predictores ni **modelos multinivel** que capten la **anidación** de jugadores en subunidades (líneas, grupos de trabajo, equipos tácticos). Tampoco resulta apropiado aplicar **tests de hipótesis** con correcciones por **multiplicidad** sin sacrificar poder. Por ello, se priorizaron **estadísticos descriptivos** y asociaciones bivariadas, entendidas como **señales exploratorias**. La **no preregistración** del plan analítico es otra limitación, pues deja margen a decisiones analíticas post-hoc (researcher degrees of freedom) que podrían inflar la tasa de **errores Tipo I** si no se gestionan con prudencia.

En undécimo lugar, las **propuestas de intervención** formuladas —si bien **alineadas con recomendaciones internacionales** y con **evidencia externa**— **no han sido aún evaluadas** en el microcontexto del Club Río Grande mediante **diseños controlados o cuasi-experimentales**. Su **efectividad real** dependerá de dimensiones de **implementación** (fidelidad, dosis, alcance, adopción y mantenimiento) mediadas por **recursos disponibles, tiempos y espacios, liderazgo, rotación de planteles y prioridades competitivas**. Es plausible que **barreras operativas** (p. ej., superposición con cargas técnico-tácticas, limitaciones de infraestructura para espacios de silencio o sueño) condicionen la ejecución, lo que podría **diluir efectos** observables en el corto plazo.

En duodécimo término, el estudio **no incorpora un componente económico** que cuantifique **costos directos e indirectos** de las prácticas propuestas (horas del staff, formación, materiales, tiempo de uso de espacios, oportunidad respecto de otras tareas) ni un **análisis de costo-efectividad** (p. ej., costo por punto de mejora en ansiedad bajo presión o por reducción de

días perdidos por mala recuperación). Esta omisión limita discusiones de **priorización presupuestaria** en contextos de recursos finitos, aspecto crucial para la **sostenibilidad** de cualquier programa.

Finalmente, es importante reconocer **limitaciones de posicionamiento** del equipo investigador. La **reflexividad** —esto es, el examen crítico del propio rol, supuestos y vínculos con el campo— se trabajó mediante bitácoras, pero podrían persistir **sesgos de confirmación** (tendencia a encontrar evidencia que apoye el valor de intervenciones psicológicas) o **sesgos de disponibilidad** (mayor peso de casos vividos con intensidad durante el trabajo de campo). La interacción con “**gatekeepers**” institucionales (coordinadores, entrenadores) fue necesaria para viabilizar el acceso, pero ese mismo proceso puede **filtrar o moldear** circuitos de información.

**Implicancias y líneas de mejora.** A la luz de lo expuesto, los hallazgos deben interpretarse como **diagnósticos preliminares** y **lineamientos operativos** útiles para orientar decisiones del club y diseñar **pilotos pragmáticos**. Para fortalecer la evidencia, se sugiere: (a) avanzar hacia **diseños longitudinales** con **mediciones repetidas** a lo largo de 8–12 semanas, sincronizadas con el microciclo; (b) **triangular** autoinformes con **métricas objetivas** de carga y desempeño y con **observación sistemática**; (c) asegurar **validación y fiabilidad** locales de instrumentos, incluyendo **invarianza** por posición y condición; (d) contemplar **muestras ampliadas** (varias divisiones y/o clubes) para mejorar **validez externa**; (e) implementar **evaluaciones de proceso** (fidelidad, dosis, alcance) bajo marcos como **RE-AIM** o similar; y (f) considerar **análisis de costo-efectividad** para priorizar intervenciones de **bajo costo y alta transferencia**. Bajo este enfoque, futuros estudios podrán estimar con mayor precisión **cambios** en ansiedad, atención bajo presión, **cohesión de tarea** y **marcadores simples de rendimiento**, y establecer condiciones de **sostenibilidad** institucional acordes al contexto del Club Río Grande.

---

## 10. Líneas futuras

El camino que se abre después de este trabajo invita a dar un paso decidido desde la fotografía puntual hacia una película con continuidad, personajes, escenas y aprendizajes acumulados. El Club Río Grande puede transformar lo que aquí fue un diagnóstico fundamentado en un programa de investigación-acción que respire al ritmo del microciclo, que aprenda con el plantel y que deje huella en la cultura deportiva del club. La idea no es agregar “más tareas” a semanas que a veces ya están saturadas, sino integrar pequeñas prácticas con sentido, medibles y sostenibles, que conversen con la realidad de los entrenamientos, los viajes, las evaluaciones escolares y la vida cotidiana de adolescentes que crecen, compiten, se frustran, celebran y necesitan apoyos oportunos.

Para pasar de los indicios a las certezas razonables, vale la pena imaginar un primer piloto de ocho a doce semanas con mediciones repetidas y una lógica simple: dos momentos fijos a la semana para capturar el pulso psicológico y de bienestar, una rutina breve de preparación atencional antes de tareas que suelen “apretar” y un cierre de cinco minutos para registrar lo que funcionó y lo que ajustaríamos al día siguiente. Ese mismo piloto puede adoptar la modalidad escalonada cuando convenga, de modo que distintas subunidades del plantel ingresen de manera diferida; nadie se queda afuera, pero se genera una variación temporal que ayuda a comparar sin forzar la logística. El objetivo es observar trayectorias, no perseguir perfecciones. Importa ver si la latencia de reinicio tras el error baja algunos segundos, si la autoconfianza es más resistente a un mal pase o a un gol en contra, si el sueño se estabiliza aunque haya viajes o doble fecha, si la cohesión de tarea se nota cuando el equipo debe sostener un plan bajo presión.

La medición, en este escenario, cobra un carácter plenamente instrumental. Las escalas breves y los registros de bienestar se pueden sostener porque tardan dos minutos y no piden más que honestidad y constancia; allí se anota cómo dormimos, cuánta fatiga sentimos, si duele el cuerpo más de lo habitual o si la cabeza está más cargada que de costumbre. Esa información, por sí sola, no pretende “explicar” el rendimiento, pero sí ayudar a tomar decisiones más humanas: tal vez esa mañana convenga ajustar la intensidad o dar un espacio de respiración antes de una tarea compleja. Sumado a eso, la observación estandarizada de pocas conductas en momentos críticos —la atención en balón parado, la calidad del primer control, la respuesta a

una consigna táctica— ofrece un puente entre lo que la persona siente y lo que efectivamente hace en la cancha. Si el club dispone de algún recurso adicional, como GPS básico, es posible incorporar indicadores objetivos sencillos, pero no es condición: un buen RPE de sesión y una planilla de observación bien diseñada ya permiten cerrar el triángulo de datos.

No alcanza con medir, desde luego; la clave está en probar componentes pequeños, bien descritos y dosificados, para entender qué realmente mueve la aguja. Un paquete mínimo que quepa en diez o doce minutos por sesión parece razonable: respiración breve para bajar ruido, una palabra clave de reinicio que cada jugador elige y repite hasta que se vuelve familiar, metas de proceso para orientar el foco en conductas observables de la tarea del día, y reglas de comunicación claras que eviten gritos vacíos y prioricen el feedback conductual. A partir de ahí, el club puede sumar o quitar módulos con criterio. Si cada dos semanas se introduce un bloque de cohesión vinculado a la tarea, se observará si eso añade algo medible o si, por el contrario, sobrecarga y conviene reservarlo para momentos puntuales. Si los recordatorios just-in-time por mensajería, enviados media hora antes de un desafío exigente, ayudan a recordar la rutina sin depender de la memoria o del azar, se mantendrán; si generan saturación, se simplificarán. El punto no es “llenar” de piezas, sino proteger lo que funciona y podar lo que no aporta.

Este tipo de propuestas se sostienen cuando la organización se reconoce a sí misma en lo que hace. Por eso vale trabajar temprano la apropiación: que el cuerpo técnico vea valor práctico, que los capitanes entiendan cómo conducir microprácticas sin que parezcan sermones, que las familias reciban dos o tres fichas de psicoeducación con lenguaje llano para acompañar sin invadir. Una cultura basada en evidencia no es un eslogan, sino una secuencia de decisiones pequeñas que se vuelven hábitos. En ese camino, conviene mapear desde el comienzo barreras y facilitadores: dónde falta tiempo, qué espacios están disponibles para una breve rutina de foco antes de trabajar balón parado, qué días llegan más cansados porque hubo examen en la escuela, qué estigmas persisten en torno a “pedir ayuda” y cómo hablar del tema sin poner etiquetas que duelan. También ayuda medir el proceso con humildad: si las prácticas son aceptables, si la dosificación es tolerable, si la fidelidad —hacer lo que se acordó— se sostiene por encima de un umbral que tenga sentido. Si algo exige más de quince minutos semanales y no muestra señales en cuatro semanas, merece ser ajustado o retirado. No es un fracaso; es una forma de cuidar el tiempo, los cuerpos y la motivación.

Mirar a las personas en su singularidad siempre enriquece. No todos viven la ansiedad de la misma manera, ni todas las posiciones responden igual a una rutina de foco. Puede ocurrir que un mediocampista con alto volumen de decisiones se beneficie más de la palabra clave y del trabajo con metas de proceso, mientras que un defensor central encuentre mejoras cuando el equipo fortalece la comunicación en pelota parada y reduce ambigüedades. Personalizar no significa fabricar veinte programas distintos, sino reconocer perfiles y ofrecer algunos caminos alternativos para llegar al mismo puerto. Con el correr de las semanas, es posible aprender qué combinaciones de componentes y dosis son más amigables con ciertas edades, con determinados niveles de experiencia o con historias personales marcadas por lesiones, cambios de rol o exigencias académicas. Ese mapa de moderadores, construido en casa y con datos propios, vale más que cualquier promesa importada.

La equidad es otra clave. El club puede proyectar esta línea de trabajo hacia planteles femeninos y hacia divisiones previas, cuidando que el lenguaje, los ejemplos y los canales de derivación sean adecuados. La adolescencia no ocurre al mismo ritmo para todos; por eso conviene ofrecer marcos flexibles que respeten la etapa de desarrollo y los roles sociales que, explícita o implícitamente, pesan en la cancha y en el vestuario. Ampliar la mirada trae hallazgos: a veces las rutinas precompetitivas se sienten distintas en un plantel que viaja largas distancias y acumula sueño corto, o se vuelven más necesarias cuando las responsabilidades familiares entran de lleno en la semana. Un plan sensible a esas realidades primero escucha y luego propone.

La sostenibilidad depende de simplificar y compartir. Por eso resulta valioso dejar un “playbook” abierto, sencillo y vivo: guiones de cinco minutos para introducir una práctica, plantillas de registro con una o dos páginas, ejemplos de mensajes breves que ayuden a recordar la rutina, materiales de psicoeducación para que las familias sepan cómo sumarse sin presionar. Ese playbook no es un manual cerrado; se actualiza con la experiencia del club y se alimenta de conversaciones entre entrenadores, referentes y jugadores. A la par, vale ordenar la casa en términos de datos: acordar cómo se anonimizan, quién tiene acceso, dónde se guardan, por cuánto tiempo, qué se comparte y qué no. La claridad en la gobernanza previene malentendidos y cuida la confianza, que es el capital más valioso cuando se trabaja con salud mental y con trayectorias juveniles.

También es prudente ser transparentes con los objetivos. No se trata de prometer que una rutina de respiración hará ganar partidos, sino de mostrar que ciertas prácticas mejoran condiciones necesarias para rendir mejor y, sobre todo, para estar mejor. Cuando ese mensaje se instala, los resultados deportivos dejan de ser la única vara de evaluación; aparecen otros indicadores de progreso: un plantel que se comunica con menos fricción en momentos tensos, jóvenes que duermen un poco más ordenados, entrenamientos donde se corta antes la espiral de error que lleva a la bronca y al descontrol. Esos avances valen por sí mismos y, a la larga, también impactan en lo competitivo.

La evaluación, en este esquema, es pragmática. Un tablero muy simple, accesible desde el celular, con semáforos que se entienden de un vistazo, ayuda a ver cuándo estamos dentro de la zona esperada y cuándo conviene chequear a tiempo. La comparación con la propia línea base protege de conclusiones apresuradas y evita odiosas igualaciones entre realidades distintas. Si además se registran de manera sistemática dos o tres indicadores técnico-tácticos fáciles de observar, el diálogo con el rendimiento gana sustancia sin exigir recursos que hoy el club no tiene por qué priorizar. Al final de cada ciclo, una devolución clara sirve para agradecer, aprender y decidir. ¿Qué nos quedamos? ¿Qué ajustamos? ¿Qué probamos en el siguiente bloque?

Conviene, por último, abrazar una ética de mejora continua. Prerregistrar los objetivos de cada piloto, aunque sea en un documento interno con fecha y responsables, ayuda a ordenar expectativas y a evitar que los resultados se interpreten siempre a favor de lo que deseamos. Invitar a los jugadores a opinar sobre lo que sirvió y lo que no, y devolverles los hallazgos en lenguaje llano, dignifica el proceso y refuerza la idea de que esto se hace con ellos y para ellos. Y entrenar a formadores dentro del plantel —capitanes, referentes, incluso un segundo entrenador interesado— reduce la dependencia de una persona y aumenta las chances de que lo valioso quede instalado en el club, más allá de los cambios de temporada.

Imaginemos una semana cualquiera con esta lógica. Lunes por la tarde: registro de sueño, fatiga, dolor muscular y estrés percibido; dos ítems sobre ansiedad y autoconfianza; una observación corta en una tarea definida de antemano. Antes del bloque exigente, una respiración guiada de un minuto y la palabra clave que cada jugador repite para sí. Una vez terminada la tarea, se revisan las metas de proceso y se anota un ejemplo concreto de lo que salió bien y un

ajuste para mañana. Miércoles: un recordatorio simple llega al teléfono una hora antes del entrenamiento; nada invasivo, apenas un ancla para el foco. En la práctica, se observa otra conducta, se repite la rutina breve y se cierra con un minuto de silencios compartidos; no es meditación, es bajar la intensidad para irse a casa de otra manera. Viernes: si hay viaje, se sugiere un checklist amable para preparar el bolso y ordenar los horarios de descanso. Domingo o lunes siguiente: mini retroalimentación con el grupo, se mira el tablero, se habla de lo que se sostuvo y se define un objetivo acotado para la siguiente semana. No hay discursos largos; hay una conversación entre adultos que cuidan a jóvenes que compiten.

Si todo esto parece ambicioso, es porque lo es en el buen sentido: propone cuidar la experiencia formativa sin descuidar la ambición deportiva. Empezar pequeño no es resignarse, es darle a cada práctica el espacio que necesita para echar raíz. A las ocho o doce semanas, lo esperable es contar una historia distinta de la ansiedad, de la atención bajo presión y de la cohesión de tarea. Quizás el equipo todavía pierda algún partido que duele, pero ya sabrá mejor cómo volver a empezar. Quizás no todos duerman ocho horas cada noche, pero algunos habrán ganado treinta minutos que antes no tenían y eso ya es mucho. Quizás la palabra clave parezca un juego al principio, y sin embargo aparezca sola cuando el corazón se acelera y el grito de la tribuna confunde. Esas pequeñas victorias son la materia prima de una política estable.

Las líneas futuras, en definitiva, articulan continuidad, modestia y ambición. Continuidad para no empezar de cero cada año y para aprender de lo vivido. Modestia para reconocer límites, pedir ayuda cuando haga falta y podar lo que no sirve. Ambición para querer un club que forme mejores futbolistas y, sobre todo, mejores personas que sepan cuidarse y cuidar a otros. Si la investigación-acción logra sostener esa tríada, el Club Río Grande habrá dado un salto de calidad que no depende de un presupuesto extraordinario, sino de convicciones compartidas, de prácticas pequeñas y de una manera de mirar que entiende que el rendimiento es inseparable del bienestar. Ese es el punto de llegada y, al mismo tiempo, el punto de partida.

---

## 11. Bibliografía

Atienza, F. L., Martín-Albo, J., & Domínguez, E. (2020). Validation of the Spanish version of multidimensional perfectionism in sports (MIPS) in young footballers. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 108–120.

Bilgoue, S. C., Gouttebarga, V., Ahmed, M., et al. (2024). Unmasking mental health symptoms in female professional football players. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 10(2), e001922.

Carmody, S., Fowler, P., Lawlor, A., & Gouttebarga, V. (2022). Health conditions among retired professional footballers: A systematic review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 8(1), e001193.

Gao, Y., et al. (2024). Mobile-delivered mindfulness intervention on anxiety and mental health indicators among young athletes: A randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e40406.

Grossmann, R., Nolan, K. P., Rosch, Z., Mazer, D., & Salas, E. (2021). The team cohesion–performance relationship: A meta-analysis exploring measurement approaches and the changing team landscape. *Organizational Psychology Review*, 11(3), 1–29.

Kılıç, Ö., Aoki, H., et al. (2021). Prevalence of mental health symptoms among male and female professional footballers and former footballers. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 7(4), e001122.

Kwon, S. H., et al. (2024). Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21, 1234.

Kuettel, A., et al. (2021). Mental health profiles of Danish youth soccer players. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 16(3), 276–295.

Lee, Y.-H., et al. (2024). Mobile-based mindfulness meditation and mental health in young athletes. *Scientific Reports*, 14, 63637.

Lochbaum, M., et al. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PLOS ONE*, *17*(3), e0264990.

NCAA Sport Science Institute. (2024). *Mental Health Best Practices: Understanding and Supporting Student-Athlete Mental Health (2nd ed.)*. NCAA.

Nobari, H., et al. (2021). Intra- and inter-week variations of well-being across a youth soccer season. *Frontiers in Psychology*, *12*, 671072.

Oguntuase, S. B., et al. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players. *Mental Health & Physical Activity*, *22*, 100428.

Si, X.-W., et al. (2024). A meta-analysis of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, *15*, 11210447.

Tomczak, M., et al. (2022). Validation of the Polish version of the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2). *Scientific Reports*, *12*, 16418.

Wang, Y., et al. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletes' performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2315.

Williamson, O., et al. (2024). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *17*(1), 1–28.

Young, J., et al. (2020). Preparedness, confidence, and best practices in collegiate athletic training programs for supporting mental health. *Journal of Athletic Training*, *55*(9), 915–925.

Documentos de referencia aplicado-clínicos Comité Olímpico Internacional (COI). (2021). *Mental Health in Elite Athletes Toolkit*. Lausanne: IOC.

Mountjoy, M., et al. (2023). Surveillance of athlete mental health symptoms and disorders: An IOC consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*, *57*(21), 1351–1358.

---

## 12. Anexos

### Anexo A. Cuestionario a futbolistas (U18) — papel/PDF

Propósito: percepciones sobre psicología del deporte, bienestar y rendimiento.

Consentimiento:  Sí (obligatorio).

B. Datos: edad, género, posición (ARQ/DEF/MED/DEL), años practicando, años en club, entrenamientos/semana, competencia.

C. Experiencia con psicología: C1: ¿hay psicóloga/o?  Sí/No/No sé → si Sí: frecuencia, modalidad (charlas/taller/individual/observación/partido), temas (metas, atención, ansiedad, confianza, comunicación, etc.). Breve situación/ejemplo.

D. Bienestar: estado emocional antes/después (abierto); ayuda en ansiedad/estrés  Mucho/Poco/Nada (+ ejemplo); cambios en disfrute/motivación/energía  Sí/No/Tal vez; confianza/comunicación  Sí/No (+ comentario).

E. Rendimiento: concentración/decisiones (abierto); autoconfianza ante errores  Sí/No/No lo sé; comunicación/cohesión  Sí/No; consistencia/adaptación (abierto); ejemplos concretos.

F. Mecanismos/barreas: herramientas útiles; barreras (tiempo/estigma/coord.); entorno (familia/escuela/DT/pares); si no tuvo contacto: expectativas.

G. Articulación con DT/equipo: cambios en normas/clima  Sí/No/No lo sé (+ comentario).

Cierre: ¿mantener/ampliar? ¿por qué? Comentario final.

Anexo A-bis. Mapeo para Google Forms

Secciones: 1) Info/consentimiento → 2) Datos → 3) Experiencia → 4) Bienestar → 5) Rendimiento → 6) Mecanismos → 7) Articulación → 8) Cierre.

Lógica: C1 = Sí → mostrar C2–C4; C1 = No/No sé → saltar a F4 (expectativas).

Tip: opcional Likert 5 puntos en D2/E (Nada–Mucho).

Anexo B. Guion psicóloga/o (30–45 min)

Perfil/encuadre (formación, rol, carga U18).

Prácticas (PST, mindfulness, psicoeducación; formato/frecuencia).

Integración (DT/PF/nutrición; derivación).

Evaluación/seguimiento (bienestar y cambios observados).

Desafíos/proyección (18 años; escalabilidad).

Anexo C. Guion DT + checklist

Entrevista (30–45 min): cultura/objetivos; roles/canales; microciclo y rutina 5'; cohesión/feedback; registro de sueño/fatiga/estrés; protocolos de derivación; barreras/recursos; evaluación (adherencia 3R, errores no forzados, consignas); escalabilidad.

Observación (20–30 min): rutina 5'  Sí/No; señales atencionales por línea  Sí/No; 3R tras error (tiempo s); feedback (elogios/correcciones); claridad comunicacional; clima; incidentes.

Anexo D. Plantillas de resultados

D1. Muestra: Variable | n/Media | DE/% | Notas.

D2. Experiencia: Ítem | Categorías | n | %. (barras apiladas por modalidad/temas).

D3. Bienestar/rendimiento: Dimensión | Indicador | M o % “Sí” | DE | Notas.

D4. Mecanismos/barreras: Categoría | Subcategoría | n menciones | Citas ID.

D5. Matriz cualitativa: Tema | Entrevistas que lo mencionan | Menciones totales | Citas (F#, DT, PSI, CD).