

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Herramientas para potenciar el rendimiento

PSICOLOGÍA DEPORTIVA

Herramientas para potenciar el rendimiento

Este documento es un resumen que recoge los apuntes y contenidos académicos de la diplomatura *online* Psicología deportiva: Herramientas para potenciar el rendimiento

Redacción y edición:

Enzo Calicchio Saavedra, Matilde Gallo Fraga y Victoria López Ramírez

Revisión:

Damián Benchoam

Diseño editorial:

Gonzalo Ramos

Objetivos generales:

1. **Ofrecer una visión integral de la psicología del deporte**, que articule teoría, evidencia científica y aplicación práctica, permitiendo comprender su relevancia en la formación y el acompañamiento de los deportistas a lo largo de su trayectoria.
2. **Formar profesionales capaces de intervenir en el deporte desde una perspectiva humanista y contextual**, que considere al atleta como una persona inmersa en relaciones, entornos y proyectos de vida.
3. **Promover una práctica crítica, ética e interdisciplinaria**, que sitúe al psicólogo deportivo como agente de cuidado, facilitador de aprendizajes y mediador entre el rendimiento, el bienestar y el desarrollo humano sostenible en el deporte.

Objetivos específicos:

- a. Comprender la evolución histórica y los principales campos de aplicación de la psicología del deporte.
- b. Identificar y analizar los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos implicados en el rendimiento deportivo.
- c. Reconocer y aplicar los modelos motivacionales más relevantes para favorecer la autoconfianza, el establecimiento de metas y la adherencia en el entrenamiento.
- d. Implementar estrategias de regulación emocional y afrontamiento frente a la presión competitiva, la frustración y la adversidad.
- e. Diseñar intervenciones orientadas a la cohesión grupal, el liderazgo y el fortalecimiento del clima motivacional en equipos deportivos.
- f. Adaptar recursos psicológicos a las particularidades de diferentes poblaciones (niños/as, adolescentes, personas con discapacidad, deportistas amateurs y de élite).
- g. Utilizar herramientas de evaluación psicológica específicas para contextos deportivos, interpretando resultados y planificando intervenciones acordes.
- h. Desarrollar un abordaje ético y reflexivo de la práctica profesional, reconociendo los límites de intervención y la importancia de la interdisciplinariedad.
- i. Integrar conocimientos a través del análisis de casos prácticos, aplicando de manera crítica y creativa lo aprendido en situaciones reales.

Índice

MÓDULO I	
Fundamentos de la Psicología del Deporte	1
1.1. Definición y campo de aplicación	2
1.1.1. Diferencias con otras áreas aplicadas	2
1.1.2. Psicología del ejercicio vs. Psicología del deporte	3
1.2. Primeras investigaciones y pioneros del área	4
1.2.1. Institucionalización: Aparición de asociaciones, revistas y programas de formación	4
1.2.2. La psicología del deporte como interdisciplina	5
1.3. Niveles de práctica deportiva y contextos de intervención	6
1.3.1. Diferencias entre alto rendimiento, amateurismo y nivel formativo	6
1.3.2. Recuperación de lesiones	7
1.4. Rol del psicólogo deportivo	7
1.4.1. Ética y competencia profesional	8
1.4.2. Intervención directa y trabajo con entrenadores, familias y equipos técnicos	9
1.4.3. Trabajo con el deportista vs. trabajo con equipos	10
Resumen Módulo I	10

MÓDULO II

Bases neuropsicológicas y fisiológicas del rendimiento12

2.1. Conexión mente-cuerpo: Hacia una mirada integrada del deportista13

2.1.1. ¿Por qué es relevante para el psicólogo conocer estos procesos?13

2.1.2. Plasticidad cerebral y aprendizaje motor14

2.2. Procesos cognitivos implicados en el deporte15

2.2.1. Funciones ejecutivas15

2.2.2. Atención: Tipos y su papel en la ejecución16

2.2.2.1. Formas de evaluar la atención17

2.2.3. Memoria: Memoria de trabajo y memoria procedimental en tareas deportivas17

2.2.3.1. Formas de evaluar la memoria18

2.2.4. Toma de decisiones: Velocidad de procesamiento, anticipación y experiencia19

2.2.5. Impacto del entorno sobre el desempeño cognitivo20

2.3. Estrés deportivo y activación21

2.3.1. Concepto de estrés deportivo: Distrés vs. Eustrés21

2.3.2. El modelo de Yerkes-Dodson: Relación entre activación y rendimiento ..22

2.3.3. Factores moduladores: Tipo de deporte, personalidad, experiencia previa22

2.3.4. Formas de evaluar el nivel de activación23

2.4. Formas de intervenir en las bases neuropsicológicas24

2.4.1. Rutinas precompetitivas24

2.4.1.1. Respiración diafragmática24

2.4.1.2. Anclaje atencional y palabra clave25

2.4.1.3. Mindfulness aplicado al deporte25

2.4.2. Entrenamiento cognitivo computarizado26

2.4.3. Representación mental y simulación de movimientos27

2.4.4. Simuladores inmersivos27

2.4.5. Integración de cargas cognitivas durante el entrenamiento técnico28

2.4.6. Intervenciones del psicólogo deportivo para fortalecer la toma de decisiones	28
2.4.6.1. Análisis reflexivo guiado con <i>video-feedback</i>	29
2.4.6.2. Trabajo con escenarios simulados y toma de decisiones hipotéticas	29
Resumen Módulo II	30

MÓDULO III

Motivación32

3.1. Comprendiendo la motivación en el deporte	33
3.1.1. Definición de motivación y su importancia en el rendimiento sostenido ..	33
3.1.2. ¿Qué tipos de motivación existen?	34
3.1.2.1. Motivación intrínseca	35
3.1.2.2. Motivación extrínseca	35
3.1.2.3. Entendiendo las diferencias	36
3.2. Teorías motivacionales aplicadas al deporte	37
3.2.1. Teoría de la autodeterminación	37
3.2.2. Teoría de la motivación de logro	38
3.2.3. Teoría de la autoeficacia	39
3.3. Evaluación motivacional en el contexto deportivo	39
3.3.1. Herramientas psicométricas	40
3.3.2. Entrevistas motivacionales	40
3.4. Establecimiento de metas en el deporte	41
3.4.1. Tipos de metas: De resultado, de rendimiento y de proceso	41
3.4.1.1. Riesgos del enfoque excesivo en metas externas	42
3.4.2. Criterios SMART para formulación de objetivos eficaces	43
3.4.3. Técnicas para acompañar el establecimiento, monitoreo y reajuste de metas	45
3.4.3.1. Establecimiento inicial estructurado	45
3.4.3.2. Monitoreo regular y seguimiento del progreso	46
3.4.3.3. Reevaluación y reajuste de las metas	46
Resumen Módulo III	47

MÓDULO IV

Regulación emocional y afrontamiento en atletas49

4.1. Emoción y rendimiento: Una relación compleja	50
4.1.2. La función adaptativa de las emociones en el deporte	51
3.1.2.1. Emociones facilitadoras vs. Emociones disruptivas	51
4.2. Afrontamiento ante presión, error y derrota	52
4.2.1. Estrategias de afrontamiento: Optimismo, motivación, resiliencia	53
4.2.2. El manejo del error, la frustración y las microcrisis durante la competición	54
4.2.3. Impacto de las lesiones y el dolor en el funcionamiento psicológico	55
4.3. Rol del psicólogo/a en el fortalecimiento emocional	56
4.3.1. Importancia del vínculo terapéutico y la psicoeducación emocional	57
4.3.2. Intervenciones preventivas vs. intervenciones post-crisis	57
4.3.3. Trabajo articulado con entrenadores y referentes afectivos	58
4.4. Técnicas de intervención en regulación emocional	59
4.4.1. El modelo de Gross: Regulación ante la emoción vs. tras la emoción	60
4.4.1.1. Selección de situaciones	61
4.4.1.2. Modificación de situaciones	61
4.4.1.3. Atención selectiva	62
4.4.1.4. Reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional	62
4.4.2. Entrenamiento en visualización	63
4.4.3. Relajación Muscular Progresiva	63
4.4.4. Estrategias disfuncionales frecuentes en atletas	64
Resumen Módulo IV	65

MÓDULO V

Cohesión, liderazgo y clima de equipo67

5.1. Dinámicas grupales en el deporte	68
5.1.1. El equipo como sistema	69
5.1.2. Ciclo de vida de los equipos	70

5.1.2.1. El modelo de Tuckman	70
5.1.2.2. Adaptaciones del modelo de Tuckman al deporte	71
5.1.3. Diferencias entre deportes individuales y colectivos	72
5.2. Cohesión de equipo: Conceptos y dimensiones	73
5.2.1. Definición de cohesión social y cohesión operativa	73
5.2.2. Factores que promueven o debilitan la cohesión	74
5.2.3. Relación entre cohesión y rendimiento	75
5.3. Liderazgo en el deporte	76
5.3.1. Modelo multidimensional	76
5.3.1.1. Liderazgo autocrático	77
5.3.1.2. Liderazgo democrático	77
5.3.1.3. Liderazgo orientado al entrenamiento e instrucción	77
5.3.1.4. Liderazgo orientado al apoyo social	78
5.3.1.5. Liderazgo orientado al refuerzo positivo	78
5.3.2. Liderazgo transformacional	78
5.3.3. Liderazgo del entrenador/a vs. liderazgo entre pares	79
5.4. Clima motivacional y clima emocional	80
5.4.1. Clima de maestría vs. Clima de rendimiento	81
5.4.2. Impacto del clima en el bienestar, la persistencia y el sentido de pertenencia	82
5.5. Intervenciones para fortalecer vínculos y desempeño grupal	83
5.5.1. Entrenamientos en habilidades sociales y comunicación efectiva	83
5.5.2. Ejercicios de confianza y cohesión	84
5.5.3. Asesoramiento e intervención indirecta	85
5.5.4. Prevención de conflictos	86
5.5.5. Abordaje de conflictos	87
Resumen Módulo V	88

MÓDULO VI
Psicología del deporte en poblaciones específicas89

6.1. Infancias y adolescencias en el deporte	90
6.1.1. Características del desarrollo evolutivo relevantes para la práctica deportiva	91
6.1.2. Riesgos frecuentes	92
6.1.2.1. Sobreentrenamiento	92
6.1.2.2. Presión adulta	92
6.1.2.3. Desmotivación prematura	93
6.1.3. El rol del psicólogo como mediador entre familia, entrenadores y niños/as	93
6.2. Diversidad corporal y funcional en el deporte	94
6.2.1. Principios del deporte adaptado: Integración, accesibilidad y equidad ..	95
6.2.2. Aspectos psicológicos comunes: Identidad, autoestima y barreras	96
6.2.3. Acompañamiento emocional y estrategias motivacionales	98
6.2.3.1. Generación de un espacio seguro	98
6.2.3.2. Fomentación de un clima de apoyo a la autonomía	99
6.2.3.3. Creación y aplicación de estrategias motivacionales adaptadas	99
Resumen Módulo VI	100

MÓDULO VII
Evaluación e intervención en Psicología del Deporte102

7.1. Evaluación psicológica en contextos deportivos	103
7.1.1. Principios básicos de evaluación	103
7.1.1.1. Claridad de objetivos	104
7.1.1.2. Planificación estructurada	104
7.1.1.3. Enfoque ecológico	105
7.1.2. Técnicas utilizadas	106
7.1.2.1. Instrumentos psicométricos específicos	107
7.1.3. Dificultades comunes en la evaluación	108

7.2. Planificación de la intervención psicológica	109
7.2.1. Diagnóstico situacional: Interpretación de la evaluación	109
7.2.2. Formulación de objetivos de intervención: Específicos, alcanzables y medibles	110
7.2.3. Diseño del plan de trabajo: Formato y duración	111
7.2.3.1. Intervenciones breves	111
7.2.3.2. Procesos prolongados	112
7.2.4. Criterios de seguimiento y evaluación de la intervención	112
7.3. Estrategias de intervención individual	113
7.3.1. Técnicas cognitivas	113
7.3.2. Técnicas conductuales	114
7.3.3. Trabajo emocional	114
7.4. Intervenciones grupales y contextuales	115
7.4.1. Talleres de cohesión y construcción de equipo	115
7.4.2. Intervenciones en comunicación y clima motivacional	115
7.4.3. Liderazgo y roles dentro del equipo	115
7.4.4. Prevención y abordaje de conflictos	116
7.4.5. Acompañamiento en competencias y contextos reales	116
7.4.6. Articulación con otros profesionales	116
7.5. Ética profesional y límites de intervención	117
7.5.1. Confidencialidad en contextos deportivos	118
7.5.2. Consentimiento informado en poblaciones específicas	119
7.5.3. Derivación responsable: Cuándo y cómo intervenir fuera del ámbito deportivo	119
Resumen Módulo VII	120
Cierre del manual	121
Referencias bibliográficas	122

MÓDULO I

Fundamentos de la Psicología del Deporte

Nos proponemos, como objetivo general de este módulo, introducir al estudiante en la disciplina de la psicología del deporte, comprendiendo sus orígenes, áreas de aplicación y el rol profesional del psicólogo/a en contextos deportivos.

1.1. Definición y campo de aplicación

La psicología del deporte es un área de la psicología aplicada que estudia científicamente la conducta humana en el contexto deportivo. Se considera parte de las ciencias del deporte y **su objetivo principal es comprender y optimizar los factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo de atletas y equipos**. Esto implica, particularmente, dos cosas. Primero, analizar de qué manera variables como la motivación, la confianza, la atención o el manejo del estrés afectan el desempeño en entrenamientos y competiciones. Y, segundo, desarrollar intervenciones para mejorar dichas capacidades mentales.

En la práctica, **el campo de aplicación abarca deportistas de todos los niveles (desde los amateurs hasta la élite), entrenadores e incluso árbitros**, enfocándose en entrenar habilidades psicológicas con el fin de alcanzar una experiencia deportiva satisfactoria. Por último, al integrar conocimientos de la psicología y las ciencias del ejercicio, permite el asesoramiento y apoyo en aspectos como la mejora del rendimiento, la adherencia a la práctica deportiva, el trabajo en equipo y el bienestar psicológico del deportista [Ursino et al., 2018].

1.1.1. Diferencias con otras áreas aplicadas

Aun siendo una disciplina aplicada, **la psicología del deporte se distingue de otras ramas por su contexto de intervención y objetivos**. Por ejemplo, a diferencia de la psicología clínica, que se centra en evaluar, diagnosticar y tratar trastornos mentales o problemas psicológicos desde una perspectiva principalmente patológica o disfuncional, la psicología del deporte orienta su trabajo hacia poblaciones normalmente sanas, enfocándose en el *entrenamiento mental* y el desarrollo de habilidades psicológicas sin que exista necesariamente un déficit o trastorno previo. Cabe destacar que, en el caso de que surjan problemas clínicos en deportistas, un psicólogo del deporte con formación clínica podría atenderlos o derivarlos apropiadamente [Cantón Chirivella, 2010].

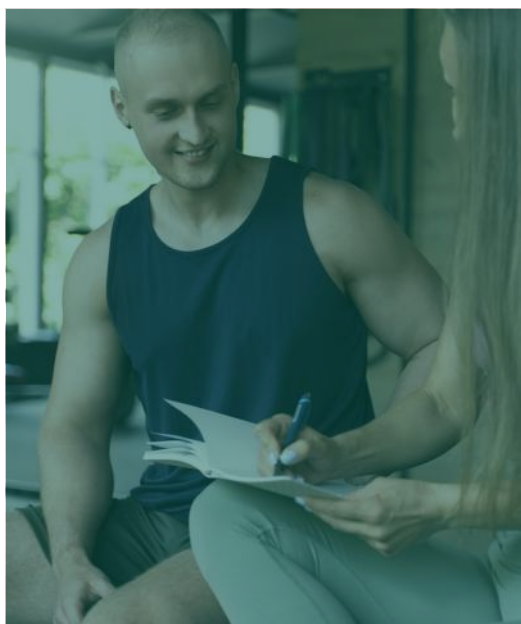


Por otro lado, en cuanto a la psicología educativa, su ámbito es el entorno escolar y formativo: aborda procesos de enseñanza–aprendizaje y el desarrollo de capacidades en estudiantes, docentes e instituciones educativas. Sus objetivos giran en torno a mejorar el rendimiento académico, la motivación por el aprendizaje y el clima educativo. En cambio, la psicología del deporte actúa en contextos competitivos y de entrenamiento físico-deportivo, con objetivos centrados en mejorar habilidades para la competencia, la cohesión de equipo y la mentalidad ganadora en atletas. Entonces, si bien hay puntos de contacto —por ejemplo, en el deporte de base o formativo se emplean estrategias pedagógicas para enseñar habilidades deportivas—, las diferencias de contexto son claras: la psicología del deporte interviene en pistas, canchas y vestuarios, mientras que la educativa lo hace en aulas y centros de formación, atendiendo propósitos distintos [Cantón Chirivella, 2010].

Respecto a la psicología organizacional, o la comúnmente llamada psicología del trabajo, esta se ocupa del comportamiento humano en el ámbito laboral y de las organizaciones. Su objetivo es mejorar la eficacia de las empresas y el bienestar laboral de los empleados mediante la optimización de la productividad, el clima organizacional, el liderazgo, etc. [Gómez Vélez, 2016]. En contraste, la psicología del deporte se aplica en instituciones deportivas [clubes, federaciones, equipos] y se enfoca en optimizar el rendimiento atlético y la dinámica psicológica de los deportistas y entrenadores dentro de esos grupos deportivos. Por ejemplo, mientras un psicólogo organizacional podría diseñar intervenciones para mejorar la satisfacción laboral o la comunicación en una empresa, un psicólogo deportivo trabaja en mejorar la confianza de un atleta, la cohesión de un equipo o el manejo de la presión en competencia.

1.1.2. Psicología del ejercicio vs. Psicología del deporte

Aunque en una primera instancia podrían parecer lo mismo, la psicología del deporte y la psicología del ejercicio son subdisciplinas con enfoques y objetivos diferenciados dentro de la psicología aplicada a la actividad física. En ese sentido, la psicología del ejercicio también se enfoca en la actividad física, pero lo hace desde la perspectiva de la salud, el bienestar y la participación general de la población.



A diferencia del ámbito competitivo, aquí el interés principal es entender y promover los hábitos de ejercicio físico en personas de todas las edades y condiciones, muchas de las cuales no son atletas profesionales. De esa manera, estudia factores motivacionales, cognitivos y sociales que influyen en la adherencia al ejercicio y en los beneficios psicológicos de un estilo de vida activo. Por ejemplo, investiga cómo fomentar la motivación intrínseca para que las personas mantengan una rutina de actividad física regular, cómo las creencias de autoeficacia o las barreras percibidas afectan la continuidad en un programa de ejercicios y de qué manera el ejercicio contribuye a la mejora de la salud mental.

En resumen, las dos disciplinas comparten el interés por la relación entre mente y actividad física. Ambas son complementarias y su desarrollo conjunto permite abordar el fenómeno deportivo en un sentido amplio: desde la preparación mental de un atleta olímpico para lograr su máxima *performance*, hasta la motivación de un consultante para continuar un programa de ejercicios que mejore su salud física y mental (Weinberg y Gould, 2023).

1.2. Primeras investigaciones y pioneros del área

La psicología del deporte tuvo sus primeras raíces a fines del siglo XIX y comienzos del XX. En ese entonces, Coleman Griffith, psicólogo de la Universidad de Illinois y considerado el “padre” de la psicología del deporte en Norteamérica, estableció uno de los primeros laboratorios de investigación deportiva y publicó obras fundacionales como *Psychology of Coaching* [1926] y *Psychology of Athletics* [1928]. Griffith subrayó la importancia de integrar las teorías psicológicas al entrenamiento deportivo y llevó a cabo estudios sistemáticos sobre el rendimiento de atletas, llegando a trabajar como consultor para el equipo de béisbol Chicago Cubs en los años 1938-40 (Gould y Pick, 1995).

Junto a él, sobresale Dorothy Hazeltine Yates, una de las primeras mujeres en el campo. Yates, psicóloga clínica y profesora, aplicó técnicas psicológicas con un equipo de boxeo universitario a comienzos de los años 1940, enseñando métodos de relajación y preparación mental para mejorar el rendimiento. Se le reconoce por implementar intervenciones de entrenamiento mental (como su *relaxation-set method*) con boxeadores colegiales y pilotos, anticipándose a enfoques que serían comunes décadas más tarde (Kornspan y MacCracken, 2001).

Conjuntamente, las contribuciones de Griffith, Yates y otros tempranos investigadores sentaron las bases de la psicología del deporte. Sin embargo, pasarían varios años antes de que la disciplina se consolidase formalmente en la comunidad científica.

1.2.1. Institucionalización: Aparición de asociaciones, revistas y programas de formación

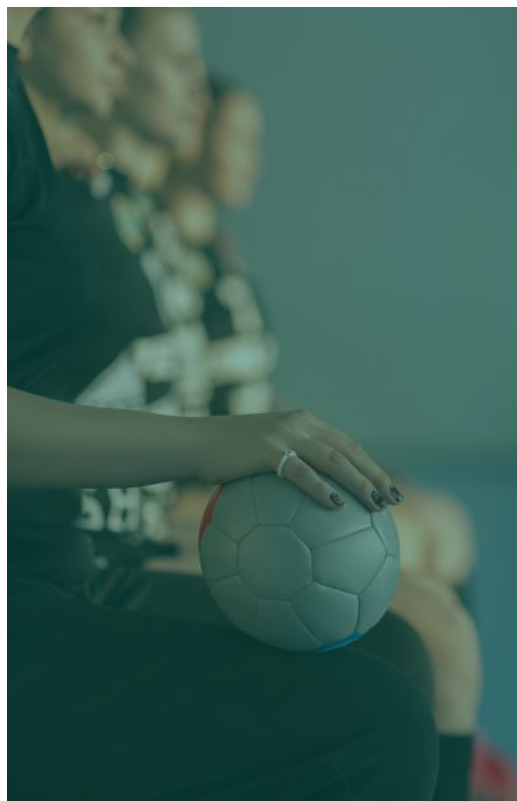
Sin embargo, su verdadero despegue e institucionalización ocurrió a partir de mediados del siglo XX. Un hito fundamental fue la fundación de la *International Society of Sport Psychology* (ISSP) en 1965, durante el primer Congreso Mundial de la especialidad en Roma. La creación de la ISSP —impulsada por el psicólogo italiano Ferruccio Antonelli— fomentó la cooperación científica internacional y legitimó la psicología del deporte como campo autónomo de estudio. Poco después se crearon asociaciones regionales y nacionales, como la *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity* (NASPPA) en 1967, que marcaron el inicio de la organización profesional en América del Norte. Asimismo, surgieron las primeras revistas académicas especializadas: por ejemplo, en 1970, Antonelli fundó la *International Journal of Sport Psychology*, primera revista dedicada enteramente a esta disciplina, lo que facilitó la difusión mundial de las investigaciones del área (Serpa, 2021).

En las décadas siguientes, el campo continuó consolidándose con la creación de más sociedades profesionales, como la Asociación para la Psicología Aplicada del Deporte, AASP, fundada en 1986, y con el reconocimiento de divisiones específicas dentro de asociaciones de psicología más amplias (por ejemplo, la División 47 “Exercise and Sport Psychology” de la APA establecida en 1986). Paralelamente, comenzaron a implementarse programas de formación académica especializados: hacia los años 1960–1970 se ofrecieron los primeros posgrados en psicología del deporte, y desde entonces la oferta formativa ha crecido hasta incluir másteres y doctorados específicos en numerosos países (Shevchuk y Vlasüuk, 2022).

Esta institucionalización tuvo como resultado el dotar a la disciplina de estructuras formales —congresos periódicos, publicaciones científicas y currículos de formación—, permitiendo un avance acelerado del conocimiento y de la práctica profesional.

1.2.2. La psicología del deporte como interdisciplina

Desde su consolidación, se ha caracterizado por un enfoque interdisciplinario. Esto significa, en términos simples, que integra aportes de múltiples campos del saber para comprender el comportamiento en el contexto deportivo. Por un lado, bebe de diversas ramas de la psicología (cognitiva, social, clínica y del desarrollo), adaptando teorías sobre motivación, aprendizaje, emoción o personalidad al ámbito de la actividad física y la competición. A la vez, colabora estrechamente con las ciencias del deporte (como la fisiología del ejercicio y la biomecánica) y con disciplinas de la educación y las ciencias de la salud. Tanto es así que un dato interesante a destacar es que el deporte y el ejercicio sirven como un *laboratorio natural* donde estudiar procesos psicológicos fundamentales (atención, estrés, trabajo en equipo, etc.) en situaciones reales de rendimiento (Latinjak y Hatzigeorgiadis, 2021).



Asimismo, la intervención en deporte de alto rendimiento suele requerir equipos multidisciplinares: los psicólogos del deporte trabajan junto a entrenadores, preparadores físicos, médicos y otros especialistas, integrando sus perspectivas para optimizar tanto el rendimiento como el bienestar integral del atleta. De hecho, el carácter interdisciplinario actual de la psicología del deporte también se refleja en que sus técnicas y hallazgos se aplican más allá del deporte, por ejemplo, como herramientas terapéuticas y de promoción de la salud en diversos contextos.

1.3. Niveles de práctica deportiva y contextos de intervención

El deporte puede manifestarse en múltiples niveles de práctica, cada uno con características, objetivos y exigencias distintas. Comprender estas diferencias resulta clave para la labor del psicólogo del deporte, ya que los contextos de intervención, las necesidades de los y las deportistas y las estrategias de acompañamiento varían sustancialmente entre un entorno y otro.

Desde el deporte de alto rendimiento hasta el amateurismo o la práctica formativa, cada nivel plantea demandas psicológicas particulares, marcos organizativos propios y culturas deportivas diferenciadas.

1.3.1. Diferencias entre alto rendimiento, amateurismo y nivel formativo

El deporte de **alto rendimiento se define por su orientación a la excelencia, la competición de élite y la obtención de resultados medibles a nivel nacional o internacional**. Implica una dedicación casi exclusiva, una planificación rigurosa y el trabajo conjunto de equipos multidisciplinarios, donde el psicólogo del deporte suele ocupar un rol técnico especializado. En este nivel, las intervenciones psicológicas suelen centrarse en el entrenamiento mental, el manejo de la presión, la autorregulación emocional, la optimización del rendimiento y la prevención del burnout o el abandono [Mitić et al., 2021].

Paralelamente, **el deporte “amateur” comparte varias dinámicas psicológicas con el alto rendimiento, como la necesidad de regular emociones, sostener la motivación y afrontar la presión competitiva**. Sin embargo, tales demandas se presentan con una intensidad menor y en contextos menos estructurados, lo que implica diferencias en recursos disponibles, niveles de exigencia y compatibilidad con otras actividades cotidianas. Aun así, se inscribe dentro del campo de la psicología del deporte, ya que la práctica competitiva con objetivos de mejora y logro exige intervenciones específicas. El rol del psicólogo aquí consiste en adaptar las herramientas del entrenamiento mental y del acompañamiento emocional a realidades más flexibles, donde conviven la búsqueda de rendimiento con el disfrute personal y la continuidad de la práctica [Cantón Chirivella, 2010].

Por último, **a nivel formativo, típicamente practicado durante la infancia y la adolescencia, se destacan procesos clave de formación de la identidad deportiva**. A medida que los jóvenes se especializan, esta identidad se fortalece y comienza a integrarse profundamente en su autoconcepto, generando beneficios como mayor afiliación al deporte, pero también riesgos psicológicos si se desarrolla de forma prematura o exclusiva. A diferencia del deporte amateur, donde la práctica se centra en el disfrute y el bienestar personal, y del alto rendimiento, en el que la identidad deportiva se consolida dentro de una estructura de rendimiento y presión profesional, en el formativo encontramos un punto intermedio: los deportistas construyen un sentido sólido de pertenencia mientras aún mantienen espacios para el desarrollo personal y social [Clifford et al., 2024].



Siguiendo esta línea, además de las diferencias en objetivos y exigencias, también varían los recursos disponibles, el acceso a profesionales especializados y el grado de profesionalización de los entornos. Debido a ello, el psicólogo deberá adaptar su encuadre y sus herramientas según las características específicas del nivel de práctica en el que interviene.

1.3.2. Recuperación de lesiones

En cuanto a la recuperación de lesiones, además está decir que, además de un proceso físico, constituye también un proceso psicológico. **Los deportistas atraviesan fases emocionales y cognitivas específicas que requieren intervención especializada.** Sin embargo, no nos detendremos en dichos aspectos ahora. Lo veremos al final del módulo IV.

Por el momento, **solo destacaremos que son múltiples los estudios que concuerdan en que el abordaje psicológico durante la recuperación facilita un proceso más completo y eficiente.** De hecho, intervenciones específicas basadas en la regulación emocional, la reestructuración cognitiva, la visualización y el fortalecimiento de redes de apoyo han demostrado acelerar no solo la recuperación física, sino también el bienestar emocional, reduciendo el riesgo de recaídas y promoviendo un retorno sólido y sostenible al deporte [Weiß et al., 2024].

1.4. Rol del psicólogo deportivo

Ya hemos descrito al principio del módulo que el psicólogo deportivo no se limita a intervenir en momentos de crisis o de bajo rendimiento, sino que abarca un trabajo sostenido y preventivo que acompaña los procesos de entrenamiento, competición y crecimiento personal en distintos niveles de práctica deportiva. De tal manera, cumple diversas funciones fundamentales dentro de su labor profesional. En primer lugar, **lleva a cabo las evaluaciones psicológicas de los deportistas**, mediante entrevistas, cuestionarios y otras herramientas, con el fin de identificar sus características mentales, necesidades y posibles dificultades. Esta fase de evaluación proporciona un diagnóstico de la situación psicológica del atleta y orienta las estrategias a seguir.

En segundo lugar, **realiza intervenciones psicológicas dirigidas a optimizar el rendimiento y el bienestar del deportista.** Dichos abordajes abarcan técnicas de entrenamiento mental [por ejemplo, imaginación motora, establecimiento de objetivos, auto-diálogo positivo o regulación de la activación] que han demostrado ser cruciales para mejorar el desempeño deportivo. Además, **brinda asesoramiento y apoyo tanto a los deportistas como a sus entrenadores**, orientándolos en la resolución de problemas, la planificación psicológica de competencias y el manejo de la presión competitiva.

Por último, **desempeña una función de formación, educando a los deportistas en habilidades psicológicas** [p. ej., técnicas de concentración, manejo de la ansiedad] y capacitando a otros actores del entorno deportivo en conceptos básicos de psicología aplicada [García-Naveira, 2010].

Estas cuatro funciones [evaluación, intervención, asesoramiento y formación] se complementan para atender integralmente las necesidades psicológicas que puedan llegar a surgir. Cabe mencionar que todas ellas se ejercen respetando principios científicos y adaptándose al nivel [deporte formativo, alto rendimiento, etc.] y características de cada deportista o equipo.

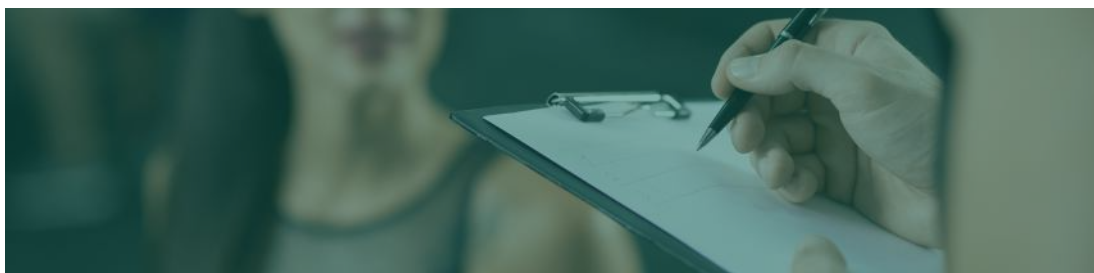
1.4.1. Ética y competencia profesional

La práctica profesional del psicólogo del deporte está sujeta a exigencias éticas específicas, sobre todo al trabajar en contextos sensibles como las transiciones en la carrera de los atletas. Según el posicionamiento actualizado de la ISSP, el acompañamiento psicológico debe basarse en dos pilares fundamentales: **la competencia profesional continua y la adhesión rigurosa a principios éticos** internacionales [Stambulova et al., 2021].

El documento enfatiza que los psicólogos del deporte deben:

- **Ser conscientes de sus límites de competencia:** Lo cual implica no intervenir en situaciones para las cuales no se tiene formación específica [como psicopatología compleja] y derivar de forma responsable cuando sea necesario.
- **Actuar con integridad profesional** en escenarios donde pueden confluir múltiples intereses: el del deportista, el del equipo, el de la organización, etc.
- **Desarrollar competencias interculturales y sensibles al contexto**, ya que los atletas provienen de entornos culturales, sociales o deportivos muy diversos.
- **Proteger la privacidad y confidencialidad** del deportista, incluso dentro de sistemas que tienden a compartir información entre entrenadores, cuerpos médicos y dirigentes.
- **Promover el bienestar integral del atleta**, priorizando su desarrollo humano por sobre el rendimiento inmediato.

Asimismo, los autores también destacan que el psicólogo debe participar en procesos de **formación continua y supervisión profesional**, actualizarse respecto a marcos éticos nacionales e internacionales [como los propuestos por la ISSP o las asociaciones nacionales de psicología] y mantener un compromiso reflexivo con su práctica. Por último, un dato no menor es que se reconoce que trabajar con deportistas en transición [por ejemplo, cambios de categoría, lesiones, retiro] implica una tensión ética adicional, ya que estos momentos suelen venir acompañados de vulnerabilidad emocional, incertidumbre, presión externa y toma de decisiones críticas.



1.4.2. Intervención directa y trabajo con entrenadores, familias y equipos técnicos

El rol del psicólogo del deporte se ejerce tanto de forma **directa** con el deportista como de forma **indirecta** a través de las personas que lo rodean en su contexto deportivo. En el primero de los casos, el profesional trabaja cara a cara con el atleta [o con el equipo, en sesiones grupales], aplicando técnicas psicológicas, realizando seguimiento individual y brindando retroalimentación personalizada. Este contacto directo permite abordar aspectos específicos del deportista, como sus creencias, emociones o rutinas mentales, de manera confidencial y focalizada. A su vez, el psicólogo también **trabaja con entrenadores, familiares y equipos técnicos**, actuando como consultor y agente de cambio en el entorno del atleta.

Ahora bien, antes de continuar, es importante hacer una breve aclaración. La **percepción y receptividad** hacia la psicología del deporte varía entre deportistas de disciplinas individuales versus colectivas. Si bien los atletas de deportes individuales tienden a mostrar una actitud más proactiva para buscar apoyo psicológico —al depender enteramente de sí mismos para su éxito—; esto no es así en deportes de equipo. Allí es posible que, inicialmente, exista más reticencia o estigma, influido por la cultura del grupo o el temor a ser visto como débil por sus compañeros [Rooney et al., 2021].

En tal contexto, los entrenadores, en particular, son figuras clave: se les considera a menudo la primera línea de defensa ante problemas psicológicos cotidianos del deportista. Por ello, es sustancial colaborar con el cuerpo técnico, asesorándolos en estrategias de motivación, comunicación y manejo de situaciones de presión. **De hecho, investigaciones en academias de fútbol de élite muestran que la integración de la psicología depende en gran medida de la apertura y formación de los entrenadores:** cuando estos reciben educación psicológica y orientación, son capaces de incorporar con más éxito técnicas mentales en los entrenamientos y reducir la resistencia o estigma hacia la ayuda psicológica [Dean et al., 2022].

De igual forma, la evidencia científica subraya que los padres influyen profundamente en la motivación y bienestar de los jóvenes atletas, actuando como agentes de socialización en el deporte. Así, es posible que un psicólogo deportivo implemente sesiones de asesoramiento familiar para promover estilos de apoyo parental adecuados —por ejemplo, fomentando una implicación positiva sin ejercer presión excesiva— que han sido asociados con mayores niveles de disfrute y desarrollo psicosocial en los deportistas juveniles [Gao et al., 2024].

En resumen, más allá del trabajo individual con el atleta, el psicólogo del deporte interviene sobre el **entorno** del mismo —asesorando y formando a entrenadores, familias y *staff* técnico— con el objetivo de construir un clima psicológico óptimo que potencie el rendimiento y la salud mental del deportista.

1.4.3. Trabajo con el deportista vs. trabajo con equipos

Ahora bien, dentro de lo que refiere a la intervención directa, existen diferencias notables entre la actuación psicológica centrada en un **deportista individual** y aquella orientada a un **equipo** completo. En el primer caso, las intervenciones se personalizan al máximo de diferentes formas. Ya sea estableciendo objetivos psicológicos adaptados a su situación, abordando preocupaciones específicas (por ejemplo, miedo al fracaso, lesiones, falta de confianza) o desarrollando habilidades mentales a la medida de sus fortalezas y áreas de mejora. En este contexto individual, el vínculo entre psicólogo y atleta es muy directo y confidencial, permitiendo ahondar en aspectos personales con mayor profundidad.

Por el contrario, en el **trabajo con equipos deportivos**, el foco se amplía hacia los procesos colectivos y la **dinámica de grupo**. Al intervenir en un equipo, se suelen implementar **estrategias grupales** destinadas a mejorar la cohesión, la comunicación interna, el liderazgo y el clima motivacional del conjunto. Un ejemplo típico son las actividades de *team building*, las cuales han demostrado contribuir a una mejor cohesión grupal y rendimiento colectivo cuando se aplican adecuadamente (Kwon, 2024).

Estas intervenciones pueden incluir dinámicas de grupo, talleres sobre roles dentro del equipo, gestión de conflictos entre compañeros o establecimiento de metas de equipo, y suelen involucrar tanto a los deportistas como al entrenador en un esfuerzo coordinado. El psicólogo del deporte, en este rol grupal, actúa como facilitador: ayuda a que los miembros del equipo expresen abiertamente sus perspectivas, medien sus diferencias y construyan una identidad y objetivos comunes.

Resumen Módulo I

- La psicología del deporte estudia cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento y el bienestar de atletas, entrenadores y equipos.
- Se diferencia de otras áreas porque trabaja en contextos deportivos, con poblaciones generalmente sanas y con foco en entrenamiento mental, no en psicopatología.
- Se distingue de la psicología del ejercicio: esta busca promover salud y adherencia al ejercicio en población general; la del deporte se orienta al rendimiento competitivo.
- Los pioneros, como Coleman Griffith y Dorothy Yates, integraron por primera vez teoría psicológica y entrenamiento, marcando el inicio de la disciplina.
- La institucionalización llegó con la creación de asociaciones internacionales, revistas científicas y programas de formación especializados.
- La disciplina es interdisciplinaria: integra psicología, ciencias del deporte, educación y salud para comprender y mejorar el rendimiento.
- Interviene en distintos niveles deportivos (formativo, amateur, alto rendimiento), cada uno con demandas psicológicas y contextos propios.

- El psicólogo deportivo evalúa, interviene, asesora y forma: trabaja en entrenamiento mental, manejo del estrés, planificación psicológica y apoyo a entrenadores y familias.
- La ética profesional exige actuar dentro de la propia competencia, proteger la confidencialidad y priorizar el bienestar del atleta.
- Trabaja tanto de forma individual (objetivos personalizados, emociones, confianza) como grupal (cohesión, comunicación, liderazgo).



MÓDULO II

Bases neuropsicológicas
y fisiológicas del rendimiento

En este segundo módulo intentaremos comprender los principales procesos neuropsicológicos y fisiológicos que influyen en el rendimiento deportivo, así como las relaciones dinámicas entre activación, atención, emociones y conducta.

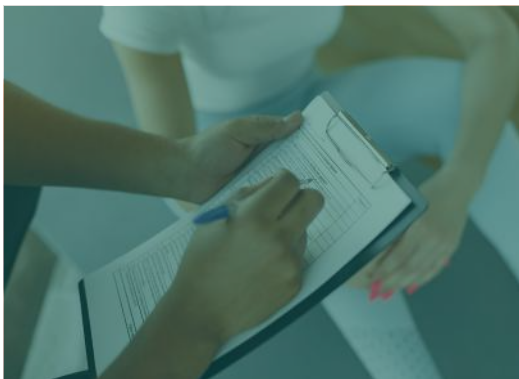
2.1. Conexión mente-cuerpo: Hacia una mirada integrada del deportista

El deportista, cada vez más, está siendo comprendido como una unidad psicofísica, en la que los procesos mentales y corporales se interrelacionan de forma constante. Por dicho motivo, los conocimientos sobre la conexión mente-cuerpo, la plasticidad cerebral y los mecanismos neuropsicológicos del rendimiento deportivo son fundamentales para nuestra labor en el ámbito del deporte.

2.1.1. ¿Por qué es relevante para el psicólogo conocer estos procesos?

Esta idea no solo enriquece la mirada del psicólogo, sino que orienta su práctica hacia el uso de diferentes herramientas. Tanto es así que, por ejemplo, conocer que todo aprendizaje, ya sea mental o motor, deja una huella en el cerebro, **abre las puertas a intervenciones basadas en la imaginación motora o la simulación mental de movimientos**. Tales estrategias, al activar circuitos neuronales similares a los que se ponen en marcha durante el entrenamiento físico, resultan útiles para reforzar habilidades durante la rehabilitación de lesiones, o incluso acelerar la adquisición de nuevas destrezas [Holmes y Wright, 2017].

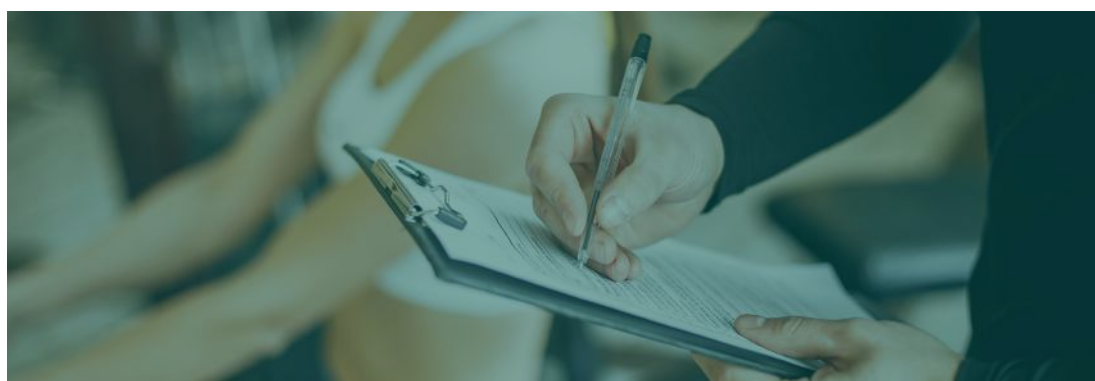
Del mismo modo, un psicólogo que entiende la estrecha relación entre mente y cuerpo **reconoce el valor de técnicas como la respiración consciente, la relajación o el mindfulness**. Más allá de su impacto en el bienestar emocional, estas prácticas también generan efectos fisiológicos medibles —como la reducción del cortisol o la disminución de la tensión muscular— que contribuyen a preservar tanto la salud como el rendimiento del deportista [Tossici et al., 2024].



Además, contar con este tipo de conocimientos facilita la integración del psicólogo en equipos interdisciplinarios de entrenamiento, en los que confluyen preparadores físicos, médicos, nutricionistas y entrenadores. El hecho de comprender los procesos neurofisiológicos subyacentes **posibilita hablar un lenguaje común con otros profesionales y coordinar intervenciones de forma más eficaz**.

Por otra parte, distintos estudios han demostrado que ciertas capacidades cognitivas del atleta —como la atención, la memoria de trabajo o la flexibilidad mental— tienen una influencia directa sobre su desempeño competitivo. Estos hallazgos han impulsado la **inclusión del entrenamiento cognitivo dentro de la preparación psicológica en el deporte de alto rendimiento**. En esa línea, programas centrados en fortalecer funciones ejecutivas clave, como la toma de decisiones o el control inhibitorio, suelen traducirse en ventajas concretas durante la competencia.

Particularmente, **se ha comprobado que los atletas con mejores resultados en evaluaciones neuropsicológicas tienden a alcanzar mayores logros deportivos**. En el caso de futbolistas jóvenes, puntuaciones elevadas en pruebas ejecutivas predijeron un mayor número de goles y asistencias en temporadas posteriores (Vestberg et al., 2017).



2.1.2. Plasticidad cerebral y aprendizaje motor

Pasemos entonces a una noción fundamental en nuestra área. El concepto de plasticidad cerebral [o neuroplasticidad]. Se refiere a **la capacidad del sistema nervioso para cambiar y adaptarse en respuesta a la experiencia, mediante modificaciones funcionales y estructurales en las neuronas** y sus conexiones sinápticas (Kourosh-Arami et al., 2021). Dicho de otro modo, el cerebro posee un mecanismo que le permite reorganizarse ante estímulos internos [p. ej., aprendizaje, pensamiento] y externos [p. ej., entrenamiento físico, lesiones], creando nuevas redes o fortaleciendo las existentes.

Siguiendo esa línea, el aprendizaje de habilidades motrices induce alteraciones medibles en el cerebro. De hecho, mediante neuroimagen, se ha observado un aumento de volumen en regiones motoras y visuoespaciales tras entrenar destrezas nuevas, lo cual refleja sinaptogénesis y reorganización cortical asociada al aprendizaje.

De igual manera, **el entrenamiento intensivo de atletas de élite se asocia con cambios tanto funcionales como anatómicos en sus cerebros**. Durante las fases iniciales de aprendizaje motor se activan más las redes frontoestriales [relacionadas con control cognitivo y planificación], mientras que con la práctica y automatización progresiva aumenta la participación de redes sensorimotoras córtico-cerebelosas [aquellas que participan en la ejecución automática y precisa de los movimientos].

En suma, la capacidad plástica del cerebro es el fundamento que permite que la práctica constante modifique los circuitos neuronales, posibilitando el aprendizaje, perfeccionamiento y requiriendo cada vez menos esfuerzo consciente de las habilidades motoras a lo largo de la vida del deportista.

2.2. Procesos cognitivos implicados en el deporte

Como se ha expuesto en el apartado anterior, el rendimiento deportivo no puede entenderse únicamente desde una perspectiva física. Por el contrario, implica también el funcionamiento eficaz de diversos procesos cognitivos que permiten al atleta adaptarse, responder y anticiparse en situaciones complejas.

Así, funciones como la atención, la memoria, la toma de decisiones y la capacidad de adaptación al entorno resultan fundamentales para actuar con rapidez, precisión y consistencia, especialmente bajo condiciones de alta presión. A continuación, analizaremos el papel específico de estos procesos y su impacto directo sobre la ejecución y el desempeño competitivo.

2.2.1. Funciones ejecutivas

Una vez comprendido el concepto de plasticidad cerebral, podemos adentrarnos en uno de los pilares del rendimiento cognitivo: las funciones ejecutivas. Se trata de procesos de autorregulación que permiten al deportista adaptarse de forma flexible a situaciones nuevas, mantener metas a largo plazo y tomar decisiones eficaces en entornos cambiantes y demandantes.

Dentro de este conjunto se incluyen habilidades como la **inhibición de respuestas impulsivas**, la **memoria de trabajo** (es decir, la capacidad de mantener y manipular información temporalmente), la **flexibilidad cognitiva** (cambiar de estrategia o foco atencional), la **planificación** y el **control atencional**, entre otras. En términos neuroanatómicos, estas funciones se asocian principalmente con la corteza prefrontal y sus conexiones con estructuras como la **corteza parietal**, los ganglios basales y el cerebelo, formando circuitos que regulan el comportamiento dirigido a metas y la toma de decisiones bajo presión.

En el contexto deportivo, resultan especialmente relevantes, ya que **los atletas deben gestionar múltiples fuentes de información, ajustar sus acciones en tiempo real y mantener el control emocional en escenarios de alta exigencia**. Por ejemplo, un jugador con buen control inhibitorio será capaz de resistir la tentación de realizar un pase arriesgado ante una presión defensiva, mientras que una adecuada flexibilidad cognitiva le permitirá cambiar de táctica rápidamente si el contexto lo exige.

A estas capacidades combinadas se las suele denominar *inteligencia* de juego, ya que permiten al deportista anticipar, decidir y ejecutar de forma eficaz en escenarios de alta variabilidad. En efecto, múltiples estudios han destacado la relación entre funciones ejecutivas y desempeño competitivo. En el fútbol de élite, por ejemplo, se ha observado que **los jugadores seleccionados para equipos nacionales obtienen puntuaciones significativamente más altas en pruebas de fluidez mental y flexibilidad cognitiva**, atributos que los entrenadores suelen asociar con la inteligencia táctica (Vestberg et al., 2020).

Hallazgos similares se han reportado en otras disciplinas: en tenis, **aquellos con mayor experiencia muestran un mejor manejo de la atención y la memoria de trabajo** (Xu et al., 2022), mientras que una menor interferencia cognitiva en tareas como el test Stroop se asocia con mayor precisión en el segundo saque (Kuroda et al., 2023). En baloncesto, entrenamientos que incorporan tareas de seguimiento visual han demostrado mejorar significativamente la inhibición y la memoria operativa (Xiao y Jiang, 2024).

Por otro lado, estudios comparativos revelan que los atletas de **deportes de entorno abierto** (como fútbol, baloncesto o tenis), que implican una gran variabilidad situacional, obtienen mejores resultados en pruebas de funciones ejecutivas en comparación con aquellos de **deportes de entorno cerrado** (como atletismo o halterofilia), donde las demandas cognitivas son más estables y predecibles (Krenn et al., 2018).

En conjunto, estos hallazgos destacan el papel central de las funciones ejecutivas en el deporte, especialmente en la **toma de decisiones bajo presión, el aprendizaje táctico y la adaptación a escenarios dinámicos**. En los próximos apartados, profundizaremos en algunos de estos procesos específicos —como la atención, la memoria y la toma de decisiones—, analizando su funcionamiento, evaluación e impacto directo sobre el rendimiento competitivo.

2.2.2. Atención: Tipos y su papel en la ejecución

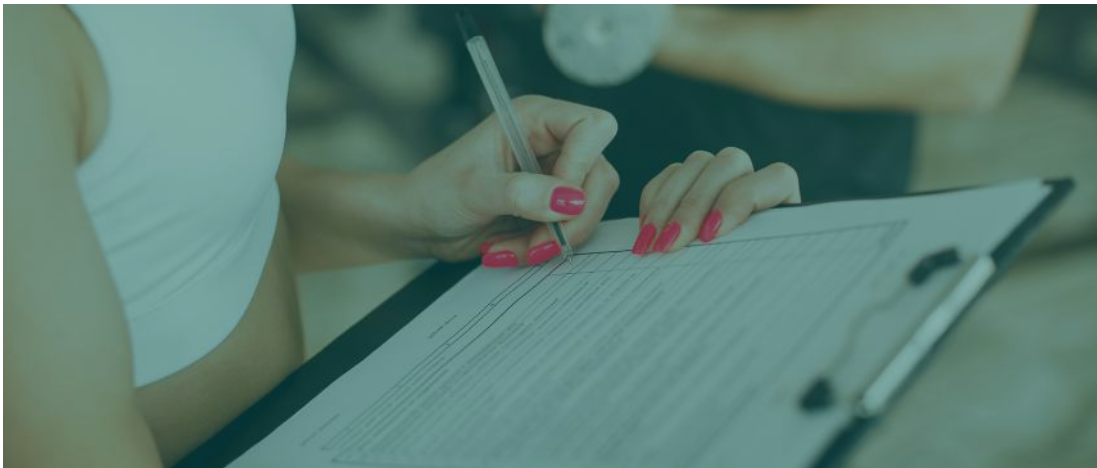
La atención es una función cognitiva esencial en el rendimiento deportivo, ya que **permite al atleta concentrarse en la información relevante e ignorar distracciones durante la competencia**. En el deporte, controlar voluntariamente la atención y adaptarla a las demandas de la tarea es clave para ejecutar habilidades de forma óptima, incluso bajo presión. De tal manera, se ha sugerido que la capacidad atencional es uno de los mejores predictores del rendimiento deportivo (Janelle y Hatfield, 2008). En tal contexto, podemos dividir la atención en:

- **Atención selectiva:** Posibilita enfocarse en un estímulo o tarea, ignorando otros estímulos irrelevantes. Por ejemplo, un futbolista centra su atención en el balón y los movimientos del rival, excluyendo el ruido de la multitud. Así, una buena atención selectiva ayuda a evitar distracciones y mejora la ejecución técnica, ya que el deportista procesa solo la información importante para la acción.
- **Atención sostenida:** Refiere a la capacidad de mantener la concentración durante períodos prolongados de tiempo, aspecto fundamental en deportes de larga duración (por ejemplo, un partido completo de tenis o una maratón), donde el atleta debe rendir consistentemente. La atención sostenida garantiza que el rendimiento se mantenga estable y que el deportista responda apropiadamente incluso en los últimos minutos de juego, evitando lapsus por fatiga o monotonía.
- **Atención dividida:** Es la habilidad para atender simultáneamente a múltiples estímulos o tareas. En situaciones deportivas complejas, los atletas a menudo deben procesar varias fuentes de información a la vez. Por ejemplo, un base de baloncesto puede driblar el balón mientras escanea el posicionamiento de sus compañeros y oponentes. Así, una eficaz atención dividida permite coordinar tales acciones concurrentes sin perder eficiencia en ninguna de ellas.

2.2.2.1. Formas de evaluar la atención

Para evaluar este proceso, la psicología deportiva dispone de distintos recursos, tanto desde el enfoque clínico como desde una perspectiva aplicada al rendimiento. Una de las herramientas más utilizadas es el *Test of Attentional and Interpersonal Style* (TAIS), un cuestionario diseñado específicamente para contextos deportivos que permite explorar los estilos atencionales preferentes de cada atleta. A través de esta prueba se puede identificar, por ejemplo, si el deportista tiende a enfocarse en exceso en sus pensamientos internos cuando compete o si tiene dificultades para ampliar su foco y atender al entorno.

Asimismo, desde un abordaje neuropsicológico, también se emplean pruebas estandarizadas como el *Stroop Test*, que permite evaluar la atención selectiva y la capacidad de inhibir estímulos irrelevantes, o el *Trail Making Test* (TMT), que analiza la atención sostenida y la flexibilidad cognitiva. Tales pruebas, aunque fueron desarrolladas originalmente para la clínica, pueden adaptarse al ámbito deportivo y aportar información valiosa sobre el funcionamiento atencional del atleta, especialmente en situaciones de carga cognitiva o presión.



2.2.3. Memoria: Memoria de trabajo y memoria procedimental en tareas deportivas

Por otro lado, la memoria desempeña un rol crítico en el deporte, especialmente a través de la memoria de trabajo y la memoria procedimental. **La primera de ellas refiere al sistema de memoria a corto plazo responsable de mantener y manipular información pertinente durante una tarea en curso.** En el contexto deportivo, permite al atleta actualizar constantemente la información del entorno (como la posición de compañeros y adversarios) y combinarla con conocimientos tácticos para tomar decisiones inmediatas. En esa misma línea, recientemente han sido publicados artículos en donde se explica que los deportistas tienden a mostrar un rendimiento superior en tareas de memoria de trabajo, en comparación con personas no deportistas (Wu et al., 2025). Lo anterior sugiere que la práctica deportiva y la exigencia cognitiva del juego fortalecen este tipo de memoria, mejorando la capacidad de los atletas para procesar información compleja en tiempo real.

En cuanto a **la memoria procedimental, es la forma de memoria a largo plazo (implícita) encargada de almacenar las habilidades motoras y los procedimientos aprendidos a través de la repetición y el entrenamiento**. En el deporte, contar con habilidades automatizadas libera recursos atencionales y de memoria de trabajo, permitiendo al deportista concentrarse en la táctica y la toma de decisiones durante la competencia, en lugar de en los detalles mecánicos de la ejecución. Este tipo de memoria permite, justamente, ejecutar acciones motoras de forma automática, sin necesidad de atención consciente en cada paso del movimiento. En otras palabras, gracias a la memoria procedimental, un atleta puede realizar gestos técnicos complejos (como un saque en tenis o un salto en gimnasia) de manera fluida y consistente, aun bajo presión, porque esos patrones motores están profundamente internalizados.

2.2.3.1. Formas de evaluar la memoria

Si bien la memoria no siempre se evalúa de forma rutinaria en el contexto deportivo, existen situaciones específicas en las que es de gran utilidad clínica y aplicada. Lejos de tratarse de una evaluación general de la capacidad de recordar, lo que interesa en el deporte es conocer **cómo el atleta procesa, retiene y utiliza la información relevante durante la competencia**.

Cuando se observan dificultades para seguir instrucciones complejas o retener aprendizajes tácticos, evaluar este componente puede ayudar a detectar limitaciones cognitivas que interfieren con el rendimiento. En tales casos, pruebas como el *Digit Span* [directo e inverso], el *Corsi Block-Tapping Test* o tareas informatizadas como el *N-back* son recursos válidos y sensibles para evaluar la memoria de trabajo.

Por otro lado, ya hicimos énfasis en lo esencial que es **la memoria a largo plazo**, especialmente en su vertiente procedimental, para consolidar habilidades motoras y patrones tácticos. Sin embargo, este tipo de memoria no se evalúa con pruebas estandarizadas, sino más bien a través de la **observación del desempeño en entrenamientos y competencias**, en colaboración con el entrenador. Si un deportista muestra dificultad para automatizar secuencias de movimiento o para transferir aprendizajes de una sesión a otra, es posible inferir la necesidad de reforzar procesos de consolidación o revisión del estilo de aprendizaje.



Además, la evaluación de la memoria adquiere especial relevancia en el **seguimiento de lesiones neurológicas** (como conmociones cerebrales) o durante procesos de rehabilitación cognitiva. En estos contextos, explorar la memoria inmediata y el recuerdo diferido permite monitorear la recuperación y adaptar progresivamente las demandas cognitivas del entrenamiento.

2.2.4. Toma de decisiones: Velocidad de procesamiento, anticipación y experiencia

Pasemos a otra dimensión que resulta fundamental: La toma de decisiones. Particularmente, dentro del ámbito deportivo, constituye un proceso cognitivo rápido y complejo, donde el atleta debe evaluar situaciones dinámicas y seleccionar la mejor acción en fracciones de segundo.

De tal manera, una característica fundamental es la **velocidad de procesamiento** de la información: los deportistas de élite son capaces de procesar estímulos relevantes (como la trayectoria de una pelota o el movimiento de un oponente) con gran rapidez, lo que les permite responder en tiempo y forma a las demandas que les exige su entorno. En pocas palabras, una mayor velocidad de procesamiento se traduce en tiempos de reacción más cortos y en una ventaja competitiva en escenarios de alta presión temporal, donde cualquier demora significa perder una oportunidad de marcar un punto, o bloquear un ataque.

En segundo lugar, la **anticipación** es otro componente crucial de la toma de decisiones. Consiste en la habilidad de predecir eventos futuros o intenciones del rival antes de que ocurran, basándose en señales contextuales o patrones aprendidos. Los deportistas experimentados son capaces de leer el juego y anticipar, por ejemplo, hacia dónde enviará la pelota un adversario por la posición corporal o la trayectoria inicial del balón. Esta capacidad de anticipación reduce la incertidumbre y permite ganar tiempo en la respuesta motriz, ya que el atleta inicia su acción (como un portero lanzándose hacia un lado en un penal) antes de que la situación se complete. En ese sentido, investigaciones han mostrado que los atletas expertos logran captar indicadores tempranos y formar expectativas precisas sobre la jugada, lo que les ayuda a tomar decisiones más acertadas bajo presión (Williams, 2009).

Sin embargo, la anticipación conlleva un riesgo: si la predicción es incorrecta, el atleta podría quedar fuera de posición; por ello, los deportistas calibran constantemente cuándo es seguro anticipar una jugada y cuándo reaccionar de forma más conservadora. Por dicho motivo, la **experiencia** juega un rol más que importante. Aporta un cúmulo de conocimiento y patrones almacenados que facilitan tanto la rapidez como la calidad de la toma de decisiones. Con años de práctica, los atletas desarrollan **estructuras de conocimiento táctico y memoria situacional** que les permiten reconocer, justamente, situaciones de juego familiares y saber qué estrategias suelen funcionar.

Este bagaje experiencial se traduce en decisiones más eficientes e intuitivas; el atleta veterano a menudo sabe qué hacer casi sin tener que pensar deliberadamente, gracias a que situaciones actuales le recuerdan a otras vividas previamente. Muchos análisis indican que la extensa práctica específica del deporte mejora la capacidad de elegir la opción correcta en momentos críticos (Baker et al., 2003). **En esencia, la experiencia alimenta procesos cognitivos como la anticipación y la intuición, disminuyendo la carga consciente en la toma de decisiones.** Por poner un ejemplo, un base de baloncesto con experiencia puede orquestar una jugada ofensiva exitosa, reconociendo instantáneamente un patrón defensivo que ya ha enfrentado antes, seleccionando el pase o tiro adecuado de forma casi automática.

En conjunto, **la toma de decisiones eficaz en deporte resulta de una combinación de procesamiento veloz, habilidades de anticipación refinadas y la sabiduría adquirida por la experiencia.** Estos elementos trabajan sinérgicamente: la experiencia mejora la anticipación y agiliza el procesamiento (ya que el cerebro del atleta reconoce escenarios rápidamente), y una mejor anticipación a su vez conduce a decisiones más rápidas. Así, los deportistas de alto nivel logran responder óptimamente en entornos cambiantes y bajo alta presión temporal, lo cual es determinante para el rendimiento competitivo.



Por último, a diferencia de los tests neuropsicológicos clásicos, que separan claramente la evaluación de la intervención, en el caso de la toma de decisiones deportivas las **herramientas utilizadas para medir la habilidad** (como simulaciones, análisis de video o tareas de anticipación) **suelen tener efectos directos sobre el rendimiento**, incluso si no se plantean con fines de entrenamiento. Por dicho motivo, dejaremos el desarrollo de esta sección para el módulo 7.

2.2.5. Impacto del entorno sobre el desempeño cognitivo

Esperamos que haya quedado clara esta breve síntesis de cómo funcionan los procesos cognitivos en el contexto deportivo. Ahora bien, no podemos olvidarnos de un factor que juega un papel fundamental. El entorno.

Diversos factores ambientales actúan como **demandas adicionales** sobre la concentración del deportista, pudiendo facilitar o entorpecer su rendimiento cognitivo. Desglosemos algunos de ellos.

- **Ruido ambiental:** El ruido excesivo se considera un estresor cognitivo que eleva la carga mental y dificulta la concentración. Metaanálisis sobre los efectos del ruido han demostrado que la distracción sonora tiende a perjudicar el rendimiento en tareas cognitivas, ralentizando el procesamiento de información y aumentando la probabilidad de errores (Szalma y Hancock, 2011). En el deporte, un ambiente ruidoso impide que el atleta procese adecuadamente las indicaciones verbales (por ejemplo, las órdenes de un entrenador en medio de un partido) o los estímulos auditivos relevantes (como el silbato del árbitro o el sonido de salida en una carrera). No obstante, algunos deportistas aprenden a bloquear en cierta medida el ruido externo, mediante técnicas de concentración.

- **Presencia de público:** Competir ante espectadores tiene efectos psicológicos notorios. Por un lado, la presencia de una audiencia puede generar *facilitación social*: Un fenómeno por el cual la ejecución de tareas sencillas o muy practicadas mejora en presencia de otros. Esto significa que, en habilidades bien aprendidas, contar con público aumenta la activación y motivación del atleta, mejorando su rendimiento (como levantar más peso en halterofilia o correr más rápido con la ovación de la gente). Sin embargo, para tareas complejas o nuevas, o en situaciones de mucha presión, la audiencia causa el efecto contrario, provocando *inhibición del rendimiento* (Jamieson, 2010). De hecho, muchos deportistas experimentan nerviosismo extra al jugar frente a un estadio lleno, especialmente si se sienten juzgados por su desempeño. La *expectación del público* —ya sea favorable (afición local) u hostil (afición contraria)— añade un componente emocional que el atleta debe manejar para que no interfiera en su foco de atención. Tanto es así que algunos atletas, generalmente los más experimentados, desarrollan rutinas precompetitivas y técnicas de manejo de la activación para habituarse al entorno con público y convertir esa energía en impulso positivo, en lugar de distracción.

2.3. Estrés deportivo y activación

Una vez detallados los procesos cognitivos que tienen un papel fundamental a la hora de realizar un deporte, queremos detenernos en el rol que juega el nivel de activación que experimenta el atleta en competencia. Este estado psicofisiológico, vinculado al estrés, potencia o interfiere con la ejecución, según su intensidad y la forma en que es interpretado.

En la presente sección abordaremos qué es el estrés deportivo, cómo se relaciona con el rendimiento, qué factores influyen en su impacto y cómo puede evaluarse de manera válida y útil para la intervención profesional.

2.3.1. Concepto de estrés deportivo: Distrés vs. Eustrés

Antes que todo lo demás, cabe destacar que no toda respuesta de estrés es perjudicial. De hecho, ya en 1976, Selye distinguió entre dos tipos: el **eustrés**, o estrés positivo, que actúa como un motor del rendimiento al aumentar la motivación, y por otro lado, el **distrés**, o *estrés negativo*, que se asocia con efectos fisiológicos y psicológicos nocivos.

Siguiendo esa misma línea, los síntomas —como la taquicardia, la tensión muscular o la inquietud— no son intrínsecamente buenos o malos, sino que su impacto depende de cómo los interpreta el propio atleta. Esta interpretación se sitúa en un continuo que va desde lo facilitador hasta lo debilitador. Así, una misma situación —por ejemplo, una final decisiva— puede vivirse como un reto que activa positivamente al deportista, o como una amenaza que lo abruma, según la valoración subjetiva que realice.

De tal manera, el eustrés tiende a favorecer la concentración, el enfoque y el nivel óptimo de activación, elementos clave para un buen rendimiento. En cambio, el distrés suele traducirse en ansiedad paralizante, bloqueos cognitivos o fatiga anticipada, factores que interfieren con la ejecución deportiva.

2.3.2. El modelo de Yerkes-Dodson: Relación entre activación y rendimiento

Una de las teorías clásicas que ayuda a comprender la relación entre estrés y rendimiento es la ley de Yerkes-Dodson [1908], la cual **propone una curva en forma de U invertida**. Según el modelo, tanto niveles muy bajos como excesivamente altos de activación fisiológica o psicológica se asocian con un rendimiento deficiente. **El punto óptimo se alcanza en un nivel moderado de activación**, donde el atleta se siente suficientemente motivado pero no sobrepasado por la presión.

Dicho planteamiento ha sido respaldado por investigaciones contemporáneas, que muestran que un grado intermedio de activación potencia el desempeño deportivo, mientras que desviaciones hacia los extremos tienden a comprometerlo. Aquí merece la pena realizar una breve aclaración: **esta relación no es universal, sino que depende en gran medida del tipo de tarea que se realiza** [Németh y Balogh 2021].

En actividades simples o muy automatizadas, los atletas suelen tolerar niveles más altos de activación sin que su rendimiento se vea afectado. Por el contrario, en tareas complejas —como aquellas que requieren toma de decisiones rápidas, coordinación fina o regulación emocional—, un exceso de activación interfiere con la ejecución, siendo preferible un nivel más bajo.

2.3.3. Factores moduladores: Tipo de deporte, personalidad, experiencia previa

Como acabamos de mencionar, el modelo de U invertida subraya la importancia de ajustar el nivel de activación a las demandas específicas de la disciplina deportiva y del momento competitivo. Lograr tal equilibrio, además de favorecer un rendimiento óptimo, posibilita al deportista el manejar mejor el estrés inherente a la competencia de alto nivel. A continuación, se detallan algunos de los principales factores que influyen en cómo los atletas perciben y responden al estrés:

- **Tipo de deporte:** Los deportes individuales [atletismo, tiro con arco, etc.] suelen generar mayor ansiedad competitiva que los deportes de equipo. En general, los atletas de modalidades individualizadas reportan niveles de activación y ansiedad más altos, pues sienten toda la presión sobre sí mismos, mientras que en deportes grupales el apoyo del equipo atenúa el estrés percibido [Rocha & Osório, 2018].
- **Rasgos de personalidad:** Un metaanálisis publicado en 2022 halló que el rasgo de neuroticismo se asocia positivamente con mayores niveles de estrés, mientras que rasgos como extraversión, apertura, amabilidad y responsabilidad tienen asociación negativa con el estrés percibido. En el ámbito deportivo, lo anterior significa que tienden a experimentar mayor estrés competitivo, mientras que aquellos con extraversión, alta resiliencia mental y motivación intrínseca logran transformar la activación en un reto [eustrés], gracias a mayor confianza en sí mismos y mejores estrategias de afrontamiento [Luo et al., 2022].

- **Experiencia previa:** Y, por último, no podemos olvidarnos de un aspecto ya mencionado. La trayectoria competitiva y la experiencia. Aquellos deportistas más experimentados, que han competido en niveles elevados, suelen tener recursos psicológicos y rutinas establecidas para manejar la presión, percibiendo menos distrés ante el mismo estímulo. De hecho, un mayor bagaje competitivo se asocia con mayor habituación al estrés y mejor regulación emocional, por lo que la experiencia actúa como amortiguador del impacto negativo del estrés competitivo [Rice et al., 2019].



2.3.4. Formas de evaluar el nivel de activación

Pasemos al siguiente paso. Comprender el grado de activación o estrés que experimenta un atleta en situaciones competitivas es necesario para optimizar el rendimiento y prevenir posibles interferencias negativas. Para ello, se han desarrollado distintas estrategias de evaluación que integran técnicas **subjetivas** y **objetivas**, cada una con sus propias ventajas y limitaciones. La convergencia de estos enfoques permite obtener un panorama más preciso y completo del estado psicofisiológico del deportista.

Desde el enfoque subjetivo, se emplean cuestionarios psicométricos autoinformados que valoran la percepción individual de ansiedad y activación. Entre los más utilizados se encuentran el *Competitive State Anxiety Inventory – 2 Revised* [CSAI-2R] y el *Sport Anxiety Scale – 2* [SAS-2], que miden tanto la ansiedad cognitiva como la somática.

El CSAI-2R, en particular, añade una dimensión clave al evaluar también la autoconfianza del atleta en contextos competitivos. Dichas escalas, validadas científicamente, permiten cuantificar de forma estandarizada la experiencia subjetiva del estrés previo a la competencia.

En paralelo, el monitoreo fisiológico ofrece una vía objetiva para valorar la activación. A través de sensores portátiles es posible registrar indicadores como la frecuencia cardíaca, la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la frecuencia respiratoria o la conductancia de la piel. Dichas medidas reflejan la activación del sistema nervioso autónomo y pueden correlacionarse con el nivel de ansiedad. En ese sentido, tecnologías actuales, como las bandas de pulso o los parches de electrocardiograma (ECG), permiten realizar un seguimiento en tiempo real durante la preparación o el desempeño competitivo.

De manera conjunta, la integración de cuestionarios validados y mediciones fisiológicas permite llevar a cabo una evaluación integral del nivel de activación. Esta aproximación multidimensional, además de contribuir al diagnóstico, orienta las estrategias de intervención y favorece el rendimiento óptimo del deportista.

2.4. Formas de intervenir en las bases neuropsicológicas

Si bien en los apartados anteriores hemos descrito la atención, la memoria y la toma de decisiones como procesos diferenciados, en la práctica estos componentes **no operan de manera aislada**. Por el contrario, se encuentran estrechamente interrelacionados y se influyen mutuamente durante la ejecución deportiva. La atención facilita el registro y selección de estímulos relevantes, la memoria permite retener información táctica y experiencias previas, y la toma de decisiones organiza estos datos en respuestas eficaces.

Desde tal perspectiva, las intervenciones más eficaces en el ámbito deportivo no se centran en una única función cognitiva, sino que **buscan mejorar el rendimiento global del sistema ejecutivo**, entrenando simultáneamente aspectos como el control inhibitorio, la flexibilidad cognitiva, la resistencia atencional y la memoria operativa.

Así, los recursos que se describen a continuación deben pensarse como herramientas complementarias que, bien aplicadas, **fortalecen el entramado cognitivo del deportista en su conjunto**, favoreciendo un desempeño más preciso, adaptable y consciente.

2.4.1. Rutinas precompetitivas

Uno de los pilares en la preparación psicológica del deportista es la incorporación de **rutinas precompetitivas breves y sistemáticas**, orientadas a proteger el foco atencional antes de la ejecución. Tales rutinas funcionan como *puentes de concentración*: permiten al atleta transitar desde un estado mental disperso o ansioso hacia un estado de **presencia, foco y control**, justo antes de la competición.

Su utilidad radica en que la atención del deportista no solo se ve afectada por demandas externas (como el ruido o el entorno), sino también por distractores internos como los pensamientos anticipatorios, el diálogo interno negativo o la activación emocional excesiva. En ese sentido, **las rutinas ayudan a reducir estas interferencias y a establecer un patrón de respuesta estable y automatizado** frente al inicio de la actividad.

A continuación, se describen las técnicas más utilizadas dentro de estas rutinas:

2.4.1.1. Respiración diafragmática

La respiración diafragmática lenta y profunda es uno de los recursos más simples y eficaces para estabilizar el nivel de activación antes de competir. Al enfocarse en la respiración durante unos minutos (generalmente en ciclos de 4 a 6 respiraciones por minuto), el atleta activa el sistema parasimpático, reduciendo la tensión muscular, la frecuencia cardíaca y la reactividad fisiológica al estrés. En contextos competitivos, incluso una práctica breve (de 3 a 5 minutos) puede marcar la diferencia entre una ejecución errática y una actuación estable.

2.4.1.2. Anclaje atencional y palabra clave

Otra técnica ampliamente utilizada es el anclaje atencional mediante el uso de estímulos verbales o gestuales. Aquí, el atleta selecciona una **palabra clave** (como *enfocado*, *preciso* o *firme*) que repite mentalmente antes de la acción, o realiza un gesto corporal particular (por ejemplo, cerrar el puño o tocar el pecho).

De manera conjunta, los elementos funcionan como **señales automáticas que dirigen la atención hacia la tarea y refuerzan la intención de ejecución**, minimizando interferencias internas. Su uso es especialmente útil en situaciones de presión elevada o tras errores recientes, ya que permite *reiniciar* el foco atencional con rapidez.

2.4.1.3. Mindfulness aplicado al deporte

En los últimos años, también ha cobrado fuerza la inclusión de técnicas basadas en *mindfulness* o atención plena, adaptadas al entorno deportivo. Estas prácticas consisten en focalizar brevemente la atención en sensaciones corporales, respiración o sonidos del entorno, sin emitir juicios ni intentar cambiar la experiencia.

El objetivo es **cultivar una atención presente y estable, libre de anticipación o rumiación**, lo cual mejora la claridad perceptiva y reduce la reactividad emocional. Incluso intervenciones cortas, como un escaneo corporal de 2 minutos antes de la entrada en cancha, son capaces de ayudar al deportista a situarse en *el aquí y ahora* con mayor solidez.

Siguiendo esa misma línea, un metaanálisis publicado en 2021, que incluyó 28 estudios controlados sobre intervenciones breves de *mindfulness* y regulación atencional en atletas, concluyó que este tipo de rutinas generan mejoras significativas en:

- la **atención sostenida** y la **estabilidad del foco**.
- la **autorregulación emocional** precompetitiva.
- Y el **rendimiento bajo presión**, particularmente en disciplinas de ejecución técnica.

Los autores destacan que la eficacia de estas rutinas aumenta cuando son **entrenadas y automatizadas** previamente, en lugar de usarlas como recurso puntual o improvisado (Noetel et al., 2021).



En conjunto, las rutinas precompetitivas de focalización actúan como un filtro que **protege la atención del deportista frente al ruido mental y ambiental**, facilitando un estado de preparación óptima. Su sencillez, bajo costo y potencial impacto sobre el rendimiento las convierten en una herramienta indispensable dentro de cualquier plan de entrenamiento psicológico.

2.4.2. Entrenamiento cognitivo computarizado

Paralelamente, una de las intervenciones más difundidas en los últimos años es el **entrenamiento cognitivo computarizado**, que consiste en la aplicación sistemática de tareas diseñadas para ejercitar los distintos tipos de atención: selectiva, sostenida y dividida. A diferencia de los test de evaluación, estas tareas se utilizan con fines **formativos**, buscando generar cambios en la eficiencia del sistema atencional a través de la práctica repetida.

Dichos entrenamientos suelen basarse en softwares especializados, y comparten varias características comunes:

- **Adaptativos:** Es decir, ajustan automáticamente el nivel de dificultad según el rendimiento del atleta, desafiando constantemente sus límites.
- **Brevísimos y frecuentes:** Cada sesión dura entre 15 y 30 minutos, lo que permite integrarlos fácilmente a la rutina diaria sin interferir con el entrenamiento físico.
- **Diseñados para simular condiciones de sobrecarga cognitiva:** Convirtiéndolos en herramientas valiosas para preparar al deportista ante los desafíos del entorno real.

Este tipo de programas ha sido aplicado con éxito en deportes como fútbol, baloncesto, rugby y hockey, donde la atención debe mantenerse activa y precisa a lo largo de eventos complejos y cambiantes. Más allá del ámbito experimental, cada vez más entrenadores y psicólogos deportivos los incorporan como parte del entrenamiento cognitivo sistemático.

De hecho, la evidencia científica respalda su utilidad. En un estudio experimental reciente, Wang et al. [2023] evaluaron los efectos de un programa de seguimiento visual 3D sobre la atención de jugadores de baloncesto de élite. Tras seis semanas de entrenamiento [tres sesiones semanales], los atletas mostraron mejoras significativas en:

- la **atención sostenida** (medida con pruebas informatizadas),
- el **control inhibitorio** (evaluado con tareas tipo Stroop),
- y el **desempeño deportivo en situaciones de pase bajo presión** (medido mediante análisis de video durante partidos).

Tales resultados, además de validar la efectividad del entrenamiento computarizado, también demuestran su **transferencia al entorno competitivo**, lo cual es fundamental en el contexto aplicado.



2.4.3. Representación mental y simulación de movimientos

Una técnica ampliamente validada para consolidar la memoria procedimental es la imaginación motora o visualización, es decir, la simulación mental de gestos técnicos sin ejecución física. Dicha estrategia activa redes cerebrales similares a las que se activan durante la práctica real, y ha demostrado ser efectiva para reforzar secuencias de movimiento, corregir errores o acelerar la adquisición de habilidades.

En la práctica, los deportistas suelen utilizar esta técnica:

- Antes de la ejecución, para repasar el gesto deseado.
- Después del entrenamiento, para fijar el patrón técnico aprendido.
- O durante fases de rehabilitación, cuando el movimiento real está restringido.

Por ejemplo, un futbolista que entrena tiros libres puede visualizar mentalmente la acción antes de patear: imagina la carrera de aproximación, el impacto con el balón, la trayectoria esperada y el gol. También recurre a esta estrategia fuera del campo para reforzar lo aprendido, e incluso durante una lesión, para mantener activo el esquema motor sin comprometer la recuperación.

De hecho, en **un estudio reciente, concluyeron que el uso sistemático de imágenes motoras, combinado con retroalimentación técnica, mejora tanto la ejecución como la retención de habilidades complejas en deportes como gimnasia, natación y tenis.** Además, observaron que el efecto es mayor cuando el deportista ya tiene experiencia previa con la habilidad entrenada, lo que refuerza el valor de esta técnica en etapas avanzadas del aprendizaje (Di Rienzo et al., 2022).

2.4.4. Simuladores inmersivos

En paralelo, también se ha extendido el uso de **simuladores inmersivos y realidad virtual**, tecnologías que recrean escenarios deportivos controlados y permiten someter al atleta a múltiples estímulos visuales y auditivos en simultáneo. El deportista debe, por ejemplo, reaccionar a movimientos inesperados de oponentes virtuales, discriminar señales visuales relevantes o anticipar trayectorias de objetos en movimiento.

Estas herramientas tienen la ventaja de generar **sobrecarga cognitiva controlada**, lo que permite entrenar la **atención dividida** en condiciones similares a las de la competencia, pero sin los riesgos físicos o emocionales de una situación real. Además, permiten **personalizar los escenarios** según el rol del deportista, el tipo de decisiones que debe tomar y su perfil atencional individual.

La evidencia científica respalda la eficacia de estos recursos. En un estudio reciente con jugadores de hockey sobre césped, utilizaron una intervención basada en videos con foco atencional guiado. Tras cuatro semanas de entrenamiento, los atletas **mejoraron significativamente su capacidad para anticipar las jugadas del rival y mostrar una respuesta motriz más eficiente ante situaciones complejas.** Los autores concluyeron que este tipo de entrenamiento mejoraba la atención visual y también potenciaba la toma de decisiones tácticas en condiciones reales de partido (Klatt et al., 2022).



2.4.5. Integración de cargas cognitivas durante el entrenamiento técnico

Otra de las formas más eficaces de intervenir cognitivamente consiste en estimular la memoria de trabajo incluyendo cargas cognitivas adicionales en tareas motrices específicas. Por ejemplo, se puede pedir al atleta que lleve a cabo ejercicios técnicos —como pases, desplazamientos o lanzamientos— mientras debe:

- Recordar una secuencia numérica.
- Retener una indicación táctica dada previamente.
- O seguir reglas cambiantes durante el ejercicio.

Este tipo de entrenamiento **obliga al sistema cognitivo a operar activamente mientras el cuerpo ejecuta movimientos**, fortaleciendo la capacidad de almacenar y manipular información relevante en tiempo real. En deportes colectivos, también es frecuente realizar circuitos donde los deportistas deben recordar patrones ofensivos o defensivos mientras resuelven tareas motoras.

Además, al aplicar estas cargas de forma dosificada, se simulan condiciones reales de juego, donde el atleta debe tomar decisiones con **información parcial, cambiante o bajo presión**, tal como ocurre durante una competencia.

2.4.6. Intervenciones del psicólogo deportivo para fortalecer la toma de decisiones

Dicho todo lo anterior, esperamos que haya quedado claro que la toma de decisiones en el deporte no depende únicamente del conocimiento táctico. También involucra procesos como la atención, la memoria, la gestión emocional y el diálogo interno, especialmente en situaciones de presión o incertidumbre. Desde tal enfoque, el psicólogo deportivo tiene un rol clave: **Trabajar sobre los procesos mentales y emocionales que influyen en cómo el deportista percibe, evalúa y elige una acción.**

Las siguientes son intervenciones propias del ámbito psicológico, utilizadas en la práctica para favorecer decisiones más eficaces, seguras y adaptativas en contexto deportivo.

2.4.6.1. Análisis reflexivo guiado con *video-feedback*

A diferencia del análisis táctico que realiza el entrenador, el psicólogo puede trabajar con el deportista mediante sesiones individuales o talleres grupales en los que se utilizan fragmentos de video de partidos o entrenamientos para explorar el proceso decisorio desde una perspectiva cognitiva y emocional.

La intervención se centra en preguntas como:

- ¿Qué información captaste en ese momento?
- ¿Qué pensaste antes de actuar?
- ¿Qué emociones influyeron en tu decisión?
- ¿Te sentiste confiado, apurado o dudoso?

El presente enfoque **tiene como objetivo promover el desarrollo de la metacognición, es decir, la capacidad de reflexionar sobre los propios procesos mentales**. Esto permite al deportista identificar patrones que interfieren en su rendimiento, como bloqueos, impulsividad o inseguridad en la toma de decisiones.

Al mismo tiempo, facilita el análisis de errores desde una perspectiva constructiva, sin caer en el juicio o la autocrítica punitiva. **Al comprender por qué ocurrió un error y qué puede aprenderse de él, se refuerza la autoconfianza** y se favorece una actitud de mejora continua [García-González et al., 2013].

2.4.6.2. Trabajo con escenarios simulados y toma de decisiones hipotéticas

El psicólogo puede utilizar **escenarios deportivos imaginados o reconstrucciones verbales de situaciones críticas** para ayudar al atleta a entrenar su capacidad de anticipación y toma de decisiones bajo presión. Este tipo de dinámicas se utiliza para fortalecer:

- la **flexibilidad cognitiva**, considerar múltiples alternativas.
- la **regulación emocional** en momentos de incertidumbre.
- y la **confianza para actuar sin paralizarse**.

En ese sentido, en el año 2020 una investigación cuasiexperimental con diseño cuasi-naturalista **exploró cómo los atletas toman decisiones críticas utilizando únicamente escenarios verbales simulados**. Para ello, se diseñó una situación hipotética en la que los participantes —jugadores amateurs de voleibol, baloncesto y handball— debían decidir si regresar o no a la competencia tras una lesión parcial del hombro. La presentación del caso fue completamente textual y auditiva, sin apoyo visual, y los atletas podían hacer preguntas al investigador para obtener más información antes de decidir. De tal manera, **se pudo observar en detalle los procesos cognitivos implicados en situaciones complejas bajo presión**. En cuanto a sus resultados, mostraron que los deportistas recurren a distintos estilos de procesamiento de información y toman decisiones basadas en heurísticas, percepciones subjetivas de riesgo y expectativas de rendimiento.

Ahora bien, lejos de ser un ejercicio meramente teórico, el uso de escenarios verbales provocó respuestas emocionales auténticas y decisiones con implicancias reales percibidas, lo cual evidencia su valor para entrenar habilidades como la **flexibilidad cognitiva**, la anticipación, la **regulación emocional** y la **confianza decisoria**. Entonces, el presente estudio respalda empíricamente el uso de reconstrucciones verbales en la práctica psicológica deportiva para fortalecer la toma de decisiones en contextos inciertos y de alta exigencia [Mayer et al., 2020].

De manera integrada, las intervenciones descritas en este apartado muestran que el trabajo del psicólogo deportivo va más allá de optimizar funciones aisladas como la atención, la memoria o la toma de decisiones. Su rol consiste en entrenar el sistema cognitivo-emocional del deportista como una unidad funcional, fortaleciendo la interacción entre procesos atencionales, ejecutivos y autorregulatorios en condiciones reales de presión. Ya sea a través de rutinas precompetitivas, cargas cognitivas durante el entrenamiento, técnicas de visualización, simulaciones verbales o análisis reflexivos con video-feedback, el objetivo es común: **mejorar la capacidad del atleta para actuar con claridad, precisión y confianza cuando más lo necesita**.

En ese marco, **el psicólogo no enseña qué decidir, sino cómo pensar, percibir y autorregularse mejor en contextos complejos**. Al intervenir sobre aspectos como la conciencia situacional, la flexibilidad mental, el control emocional, la memoria operativa y el diálogo interno, se favorece una toma de decisiones más eficaz y adaptable, que complementa —desde una dimensión profundamente cognitiva y emocional— el trabajo táctico que realiza el entrenador. En conjunto, estas estrategias permiten que el deportista desarrolle recursos mentales para sostener un rendimiento consistente, inteligente y autorregulado a lo largo del tiempo.

Resumen Módulo II

- El módulo aborda cómo procesos neuropsicológicos y fisiológicos (activación, atención, emociones) influyen directamente en el rendimiento deportivo.
- El deportista se concibe como una unidad mente-cuerpo: conocer plasticidad cerebral y bases neurofisiológicas permite diseñar intervenciones como imaginación motora, respiración, relajación y mindfulness.
- La plasticidad cerebral explica que la práctica modifica los circuitos neuronales: el entrenamiento y el aprendizaje motor generan cambios estructurales y funcionales que facilitan la automatización de habilidades.
- Las funciones ejecutivas (inhibición, memoria de trabajo, flexibilidad, planificación) son un pilar del rendimiento, especialmente en deportes de entorno abierto; se vinculan con la “inteligencia de juego” y predicen desempeño competitivo.
- Procesos cognitivos clave:
 - atención [selectiva, sostenida, dividida] para filtrar información relevante;
 - memoria de trabajo y procedimental para integrar táctica y automatizar gestos técnicos;

- toma de decisiones rápida, basada en velocidad de procesamiento, anticipación y experiencia acumulada.

- El entorno (ruido, presencia de público, contexto competitivo) puede facilitar o interferir en el rendimiento cognitivo, según cómo el deportista gestione la activación y la presión social.
- El estrés deportivo puede ser eustrés (facilitador) o distrés (debilitador); su impacto depende de la interpretación subjetiva de los síntomas y de los recursos de afrontamiento.
- La relación activación-rendimiento se explica mediante el modelo de Yerkes-Dodson: existe un nivel óptimo de activación que varía según el tipo de tarea, el deporte, la personalidad y la experiencia previa.
- El nivel de activación se evalúa combinando medidas subjetivas (cuestionarios como CSAI-2R, SAS-2) y registros fisiológicos (frecuencia cardíaca, variabilidad, conductancia de la piel).
- Las intervenciones eficaces trabajan el sistema cognitivo-emocional de forma integrada, no procesos aislados: rutinas precompetitivas (respiración, palabra clave, mindfulness), entrenamiento cognitivo computarizado, imaginación motora, simuladores inmersivos y cargas cognitivas durante el entrenamiento técnico.
- El psicólogo deportivo entrena cómo pensar, percibir y autorregularse bajo presión, usando herramientas como video-feedback reflexivo y escenarios simulados para mejorar la toma de decisiones y consolidar un rendimiento más inteligente, estable y autorregulado.



MÓDULO III

Motivación

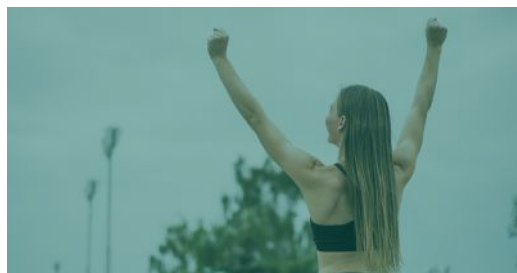
Ya analizadas las bases neurológicas y fisiológicas del rendimiento, pasemos a otro punto fundamental. A continuación, nos centraremos en analizar los principales modelos motivacionales aplicados al contexto deportivo, comprendiendo cómo diseñar intervenciones eficaces orientadas al establecimiento de metas realistas y al fortalecimiento de la confianza en las propias capacidades.

3.1. Comprendiendo la motivación en el deporte

Comencemos por, primero que todo, definir lo que será el concepto principal del tercer módulo: la motivación. Siendo uno de los pilares donde ponemos el foco los psicólogos deportivos, **refiere a las razones internas o externas que impulsan a un atleta a entrenar, competir y perseverar en su disciplina.**

En el contexto deportivo, la motivación no solo determina cuánta energía y entusiasmo pone un deportista en sus actividades, sino también su capacidad de mantener ese esfuerzo a lo largo del tiempo. Debido a ello, **comprender qué lo motiva es necesario** para promover la constancia, mejorar el rendimiento a largo plazo y fortalecer el compromiso con sus objetivos.

A continuación, exploraremos qué entendemos por motivación en el deporte y por qué es crucial para un rendimiento sostenido. Posteriormente, profundizaremos en las diferencias entre la motivación intrínseca y la extrínseca, junto con ejemplos de cómo se manifiestan en distintas disciplinas deportivas.



3.1.1. Definición de motivación y su importancia en el rendimiento sostenido

Como decíamos, en términos generales, la motivación **se define como el proceso que inicia, guía y mantiene los comportamientos orientados a una meta.** En el deporte, esto abarca el conjunto de factores que lleva a un atleta a levantarse temprano para entrenar, a esforzarse durante una competencia y a persistir incluso ante las derrotas.

Siguiendo esa línea, podemos estar hablando de elementos que tienen más que ver con lo interno, por ejemplo, el disfrute del propio deporte o el deseo de superación personal; o, por otro lado, relacionado con lo externo, como recibir recompensas, reconocimiento o evitar sanciones. El aspecto crucial que debe quedar claro antes de continuar es que **sin una motivación adecuada, es difícil sostener el esfuerzo físico y mental que el deporte de alto nivel exige.**

Numerosos estudios respaldan la idea de que la motivación es sumamente significativa para lograr y mantener un alto rendimiento deportivo. De hecho, se ha observado que los atletas de élite tienden a poseer una motivación más alta y de mejor calidad (más orientada internamente) que otros atletas. A modo de ejemplo, una investigación con deportistas federados encontró que aquellos de rendimiento muy alto mostraban niveles significativamente mayores de motivación intrínseca en comparación con sus pares, concluyendo que **la motivación es un factor psicológico fuertemente ligado a un mejor rendimiento deportivo** (Iglesias Suárez y de la Villa Moral, 2021).

Por si fuera poco, **una motivación adecuada protege contra uno de los mayores enemigos del éxito deportivo sostenido: la deserción o el abandono de la práctica**. La evidencia sugiere que la falta de motivación es una de las barreras principales para la continuidad en el deporte, especialmente en etapas de formación y desarrollo. En una revisión sistemática sobre participación deportiva se destacó que, cuando un deportista pierde la motivación, disminuye drásticamente su constancia e incluso puede llegar a abandonar la actividad; inversamente, una alta motivación —en particular aquella que proviene del propio disfrute de la actividad— es un fuerte predictor de una participación prolongada y compromiso duradero con el deporte (Moreno-Vitoria et al., 2024).

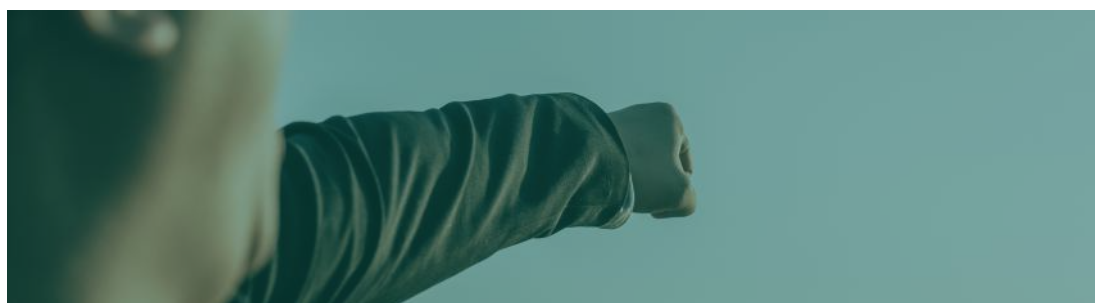
En otras palabras, los deportistas que encuentran significado y satisfacción en la práctica deportiva tienden a entrenar con regularidad, a sobreponerse mejor a los obstáculos y a permanecer activos, temporada tras temporada.

A su vez, **la importancia de la motivación en el rendimiento sostenido también se observa en cómo influye en la mentalidad y resiliencia del atleta**. Un deportista motivado está más dispuesto a fijarse metas a largo plazo, a tolerar mejor el dolor físico o el cansancio y a afrontar los fracasos como aprendizajes en lugar de rendirse.

En síntesis, la motivación en el deporte es el combustible que alimenta la constancia y el rendimiento a largo plazo. Comprender sus fundamentos y fortalecerla cuando sea necesario resulta esencial para entrenadores y psicólogos deportivos, puesto que un atleta motivado no solo alcanza su máximo potencial en competencia, sino que también es capaz de sostener y repetir ese nivel de rendimiento de forma estable a lo largo de su carrera.

3.1.2. ¿Qué tipos de motivación existen?

Existen dos grandes formas de motivación que impulsan a los deportistas: **la motivación intrínseca y la motivación extrínseca**. Si bien ambas pueden coexistir y afectar el comportamiento del atleta, es importante distinguirlas debido a sus diferentes orígenes y efectos.



3.1.2.1. Motivación intrínseca

Hablamos de motivación intrínseca cuando un atleta realiza su deporte por el placer, interés o satisfacción que la propia actividad le proporciona, más que por lo que obtiene a cambio. **En tales casos, la recompensa principal es interna: satisfacción, diversión, desarrollo personal o el desafío que la actividad presenta.**

En general, esta clase de motivación tiende a asociarse con **beneficios a largo plazo**. Los atletas con alta motivación intrínseca muestran mayor *compromiso, persistencia y disfrute*, lo que se traduce en más horas de práctica de calidad y en una menor probabilidad de *burnout* o desgaste emocional. Incluso se ha visto que jóvenes deportistas con motivaciones intrínsecas (como el deseo de aprender, dominar habilidades o experimentar la emoción del juego) presentan niveles más altos de *engagement* o implicación deportiva que aquellos impulsados principalmente por motivos externos.



3.1.2.2. Motivación extrínseca

En contraste, la motivación extrínseca se da cuando la razón principal para actuar proviene de fuera de la actividad en sí, es decir, **cuando el deportista busca una recompensa externa o evitar una consecuencia negativa**. Un atleta extrínsecamente motivado entrena y compete fundamentalmente por lo que obtiene: dinero, trofeos, reconocimiento, aprobación de los demás o incluso presión externa (como evitar el regaño de un entrenador).

Pensemos en un futbolista profesional que continúa en la cancha principalmente por su salario. O también en un nadador adolescente que entrena duro porque sus padres prometieron un premio si gana una medalla, o simplemente para conseguir una beca deportiva universitaria.

En ese sentido, la motivación extrínseca abarca distintas manifestaciones. Mientras algunas son más autónomas, por ejemplo, entrenar porque se valora alcanzar una meta personal como clasificar a un campeonato, lo cual sigue siendo un resultado externo, otras son más controladas por factores externos como competir solo para ganar un premio económico o para evitar una sanción del entrenador.

En cualquiera de sus formas, **la motivación extrínseca es muy efectiva a corto plazo**. Tanto la recompensa como la presión generan un impulso intenso que lleva al atleta a esforzarse en el momento. Sin embargo, existen riesgos si se depende exclusivamente de ella. Profundicemos un poco más.

3.1.2.3. Entendiendo las diferencias

Como ya dejamos entrever en los párrafos anteriores, la motivación extrínseca tiende a ser menos sostenible en el tiempo si no va acompañada de al menos algo de motivación interna. Es un hecho que **las recompensas externas tienden a perder su efecto con la repetición, fenómeno conocido como adaptación hedónica** (Brickman et al., 1978). Si lo extrapolamos al ámbito del deporte, un atleta que se acostumbra a recibir un premio o un reconocimiento constante cada vez sentirá menos satisfacción por ello.

Como resultado, su impulso para seguir entrenando disminuirá una vez que la novedad de la recompensa desaparezca. Peor aún, diversos estudios han documentado el llamado **efecto desmotivador de las recompensas extrínsecas**, o *undermining effect* (Deci, 1971). En pocas palabras, implica que cuando una persona inicialmente disfruta de una actividad (motivación intrínseca), pero luego comienza a recibir recompensas externas constantes por realizarla, su motivación intrínseca disminuye.

Entonces, si en algún momento los premios se quitan, es posible desplazar la percepción del deportista desde, por ejemplo, *hago deporte porque quiero hacerlo a hago deporte porque me pagan o me premian*, minando la motivación interna (Morris et al., 2022). Llevando a la práctica, ante una temporada con menos victorias (y, por tanto, menos premios o elogios), su interés decaerá dramáticamente, viéndose flaqueado su interés a largo plazo.

Dadas estas diferencias, **destacamos la importancia de fomentar un equilibrio**. La motivación extrínseca no es mala en sí misma; de hecho, en el deporte profesional es natural y legítimo que haya incentivos externos (contratos, títulos, récords) y, ciertamente, estos ayudan a impulsar a los atletas a alcanzar metas específicas.

No obstante, en el ámbito del rendimiento óptimo y duradero, **es la motivación intrínseca la que aporta estabilidad**.

Por ello, los psicólogos del deporte y entrenadores debemos dialogar y en conjunto **buscar estrategias para nutrir el interés genuino del deportista por su disciplina**: establecer metas personales desafiantes pero alcanzables, variar las rutinas de entrenamiento para hacerlas más entretenidas, fomentar la autonomía y la toma de decisiones del atleta, y destacar el progreso y el disfrute por encima de solo los resultados.

Al trabajar con deportistas encaminados al alto rendimiento, **es fundamental fortalecer la motivación intrínseca sobre la extrínseca**, de modo que el atleta encuentre en sí mismo las razones para continuar esforzándose incluso cuando las recompensas externas fluctúen o las circunstancias se tornen difíciles (Cañizares, 2024).

En la práctica, **las manifestaciones de ambas motivaciones se observan de maneras diversas**. Tal es así que, en deportes individuales, como el atletismo o el tenis, es frecuente que los atletas desarrollen una fuerte motivación intrínseca enfocada en mejorar sus marcas personales, dominar técnicas o experimentar el *flow* (esa sensación de estar completamente inmerso en la actividad). Sin embargo, también pueden estar motivados extrínsecamente por la obtención de medallas, *rankings* o incentivos económicos en competencias importantes.

Por otro lado, en deportes de conjunto como el fútbol o el baloncesto, muchos jugadores encuentran su motivación intrínseca en el goce de jugar en equipo, en la camaradería y en la pasión compartida por el juego, mientras que al mismo tiempo factores extrínsecos como el reconocimiento de la afición, los trofeos del campeonato o los bonos por rendimiento pueden influir en su conducta.

Lo importante, tanto para los atletas como para los entrenadores, es reconocer qué tipo de motivación predomina y cómo manejarla. **Si detectamos que un atleta está solamente pendiente de recompensas externas y ha perdido el gusto por la actividad, conviene intervenir** reenfocando objetivos y trabajando aspectos psicológicos como la autonomía y la confianza.

3.2. Teorías motivacionales aplicadas al deporte

Comprender qué impulsa a un deportista a entrenar, competir o superar adversidades permite diseñar intervenciones más eficaces y respetuosas de sus procesos individuales. Sin embargo, la motivación no es un fenómeno homogéneo ni estático: varía en función de factores personales, contextuales y del tipo de vínculo que el atleta establece con la actividad deportiva. Por ello, la psicología del deporte ha recurrido a marcos teóricos que permiten analizar sus distintas dimensiones y manifestaciones.

En los apartados siguientes abordaremos tres teorías psicológicas fundamentales para el trabajo con atletas: la teoría de la autodeterminación, la teoría de la motivación de logro y la teoría de la autoeficacia.

3.2.1. Teoría de la autodeterminación

Comencemos por describir la Teoría de la Autodeterminación [TAD]. Propuesta por Deci y Ryan en 1985, distingue entre diferentes tipos de motivación en un *continuum* que va desde la amotivación (ausencia de motivación), pasando por la **motivación extrínseca** (regulada por recompensas o presiones externas), hasta la **motivación intrínseca** (impulso por el disfrute y el interés inherente a la actividad).



Según los autores, todas las personas – incluidos los deportistas– poseen **tres necesidades psicológicas básicas** cuya satisfacción favorece una motivación de mayor calidad: **autonomía, competencia y relación con los demás.**

Dicho en pocas palabras, la autonomía se refiere a sentir que uno dirige sus propias acciones; la competencia, a sentirse eficaz dominando retos adecuados, y la relación (o conexión) implica sentirse integrado y apoyado socialmente. De tal manera, **cundo un atleta satisface estas necesidades en su deporte, desarrolla una motivación más autodeterminada** (más interna) que se asocia con mayores niveles de energía, persistencia y bienestar.

Por ejemplo, un jugador de baloncesto que disfruta del juego por sí mismo, que siente dominio de sus habilidades y tiene un buen vínculo con su entrenador y compañeros, tenderá a mostrar un esfuerzo constante y placer por entrenar, incluso sin recompensas externas. En cambio, si el entorno deportivo frustra estas necesidades [un entrenador excesivamente controlador que limita la autonomía, o falta de oportunidades para desarrollar competencia], el deportista puede volverse más **extrínsecamente motivado o desmotivado**, participando solo por obligación o recompensas.

Ciertamente, esta teoría nos proporciona un marco útil para comprender por qué los atletas se implican en su actividad. Lo relevante no es solo *qué tanto* están motivados, sino *cómo lo están*.

3.2.2. Teoría de la motivación de logro

La Teoría de la motivación de logro, originada en los trabajos de Atkinson en el año 1957, explica la conducta orientada al éxito en función de un equilibrio entre **dos tendencias motivacionales personales opuestas**. Por un lado, la motivación de logro [deseo de tener éxito] y, por el otro, la **motivación de evitar el fracaso** [temor a fracasar].

Toda persona posee ambos impulsos, pero en diferente grado. Aquellas **llamadas altos logradores tienden a tener un gran deseo de alcanzar el éxito y un bajo miedo al fracaso**, llevándolos a buscar desafíos y a enfocarse en la **satisfacción por el triunfo o la mejora (orgullo)**.

Por el contrario, **los bajos logradores muestran una necesidad de logro menor y un elevado temor al fracaso**, quedando más preocupados por evitar la derrota y la vergüenza asociada a fallar. Atkinson plantea que esta interacción persona-situación determina la elección de tareas y el rendimiento: los atletas con alta motivación de logro **prefieren objetivos moderadamente difíciles**, que implican cerca de un 50 % de probabilidad de éxito, porque los consideran retadores y gratificantes. En cambio, en quienes predomina el miedo al fracaso, esto no sucede así.

Todo lo contrario, muchas veces optan por **situaciones extremas**: o muy fáciles [para asegurar el éxito sin riesgo] o muy difíciles [para tener una excusa ante el fallo], con tal de proteger su autoestima.

De esa manera, siguiendo la línea teórica de Atkinson, podemos optimizar el rendimiento deportivo al equilibrar la motivación por el éxito y el temor al fracaso. Al fomentar metas realistas, un entorno de apoyo y una mentalidad de crecimiento, es posible generar las condiciones para que se supere el miedo al fracaso y, así, enfocarse en desafíos intermedios.



3.2.3. Teoría de la autoeficacia

Por último, la Teoría de la Autoeficacia, desarrollada por Albert Bandura en 1977, se centra en las creencias del individuo sobre su capacidad para ejecutar determinadas acciones y lograr metas específicas. En el contexto deportivo, **la autoeficacia se refiere a la confianza que tiene un atleta en su habilidad para desempeñar con éxito una tarea concreta** (por ejemplo, anotar un penalti, levantar cierto peso o completar una rutina gimnástica).

El autor sostiene que influye de manera determinante en el comportamiento del deportista: **es la clave para decidir cuánto esfuerzo invertirá, cuánta persistencia mostrará frente a las dificultades y qué nivel de rendimiento alcanzará**. Esto se debe a que las personas tienden a esforzarse más y a perseverar cuando creen que tienen la capacidad de triunfar.

Ahora bien, **¿cómo se construye la autoeficacia?** Para llevar este concepto a la práctica, es fundamental crear un entorno en el que el deportista tenga la oportunidad de experimentar **éxitos graduales**. Además, es importante **permitirle observar a otros que superan retos similares**, lo cual refuerza la creencia en sus propias capacidades. De igual manera, **recibir retroalimentación positiva y aprender a gestionar sus emociones** son elementos clave. En conjunto, tales estrategias crean un entorno propicio para que el deportista aumente su confianza, lo que a su vez mejora su motivación, esfuerzo y persistencia a largo plazo.

3.3. Evaluación motivacional en el contexto deportivo

Repasemos qué es lo que aprendimos hasta ahora. Al principio, exploramos el concepto de motivación en el deporte, una de las claves fundamentales para el rendimiento y la perseverancia de los atletas. Luego, analizamos cómo la motivación puede ser interna, impulsada por el disfrute y el desafío personal, o externa, influenciada por recompensas y reconocimientos. Además, vimos cómo estas motivaciones afectan la dedicación y el rendimiento de los deportistas, ayudándoles a mantenerse comprometidos con sus metas a lo largo del tiempo.



Pero... **¿Cómo podemos darnos cuenta del “grado” en que un atleta está motivado?** En las siguientes páginas, pondremos el foco en cómo evaluar la motivación en el deporte. Veremos la manera en que se combinan herramientas psicométricas y entrevistas motivacionales para obtener una visión completa del perfil motivacional de cada atleta.

3.3.1. Herramientas psicométricas

Como primer punto a señalar, es importante tener en cuenta que la evaluación motivacional en el deporte **combina métodos cuantitativos y cualitativos**. Por un lado, **existen cuestionarios psicométricos validados** que miden distintos aspectos de la motivación del atleta.

Siguiendo esa línea, las investigaciones emplean baterías de instrumentos estandarizados para obtener un perfil motivacional del deportista, junto con indicadores de bienestar o riesgo de *burnout*.

Una de las más utilizadas es la segunda versión de la Escala de Motivación deportiva, o **SMS-II**. Básicamente, se enfoca en medir tres tipos principales de motivación: **motivación intrínseca, motivación extrínseca y amotivación**. Dentro de la motivación intrínseca, evalúa aspectos como el disfrute de la actividad deportiva, el deseo de superación personal y el interés en la actividad por el desafío que representa. La motivación extrínseca, por otro lado, está dividida en subescalas que miden la motivación por recompensas externas, reconocimiento o la evitación de sanciones. Finalmente, la **amotivación** mide la falta de interés o el desinterés por la práctica deportiva.

Similarmente, el **Cuestionario de Motivación Intrínseca y Extrínseca (IMI)**, desarrollado por Deci y Ryan [1985], se centra en la medición de la motivación intrínseca y extrínseca y explora cómo las recompensas externas pueden afectar la motivación interna de los atletas.

Asimismo, el **Cuestionario de Metas en el Deporte (SPS)** evalúa la orientación hacia las metas de los deportistas, diferenciando entre aquellos que están motivados por el deseo de éxito [orientados al ego] y aquellos que están motivados por el desafío y la mejora personal [orientados a la tarea]. Particularmente, esta distinción es importante para entender cómo se enfrentan a los desafíos y de qué manera su orientación hacia las metas influye en su motivación.

A su vez, basado en la TAD, el **cuestionario de Satisfacción de Necesidades Psicológicas Básicas (BNSQ)** mide, precisamente, la satisfacción de las tres necesidades fundamentales de los deportistas: autonomía, competencia y relación.

Y, en último lugar, tenemos al **Cuestionario de Evaluación del Clima Motivacional (PMS)**. El mismo evalúa la percepción del atleta sobre el clima motivacional en su entorno deportivo, diferenciando entre un clima orientado a la tarea, que promueve el aprendizaje y la mejora personal, y un clima orientado al ego, que se centra en la comparación y la competencia con los demás.

3.3.2. Entrevistas motivacionales

A nivel cualitativo, **las entrevistas motivacionales se utilizan para explorar en profundidad las razones que impulsan al deportista a seguir adelante con su práctica deportiva**. Este enfoque es particularmente útil porque permite al propio atleta articular sus motivaciones de manera consciente, lo que le brinda la oportunidad de reflexionar sobre sus deseos, creencias y barreras internas.

A través de un diálogo colaborativo, el psicólogo deportivo puede identificar los factores que influyen en la motivación del atleta, así como cualquier ambivalencia o conflicto interno que esté experimentando, como la tensión entre sus metas personales y las expectativas externas.

Además, **la entrevista motivacional es especialmente valiosa cuando nos enfrentamos con problemas de adherencia o falta de motivación en los entrenamientos**. Dicho tipo de entrevista ayuda a crear un espacio seguro para que el deportista exprese sus dudas o frustraciones, lo que a su vez fortalece su compromiso con el deporte al hacerle tomar conciencia de sus propios intereses y valores.

Al centrarse en la construcción de una relación de confianza, el psicólogo ayuda al deportista a descubrir las razones subyacentes que podrían estar afectando su rendimiento, como el miedo al fracaso o la presión por alcanzar objetivos específicos.

En síntesis, combinados, tests estandarizados y entrevistas motivacionales son capaces de permitirnos llevar a cabo una evaluación integral de la motivación del atleta y planificar intervenciones acordes a sus necesidades.

3.4. Establecimiento de metas en el deporte

Llegamos al final del módulo 3. Hasta aquí hemos visto las bases teóricas de la motivación, así como también las distintas maneras que existen de evaluarla. Sin embargo, hace falta profundizar en un aspecto central que hace al objetivo de este curso. **La manera de intervenir**. Y en ello, el establecimiento de metas constituye una herramienta central en la intervención psicológica con deportistas.

Más allá de ser un recurso motivacional, las metas ofrecen dirección, estructura y criterio para evaluar el progreso, tanto en los entrenamientos como en la competencia. En contextos de alta exigencia, contar con objetivos bien formulados puede marcar la diferencia entre el estancamiento y la mejora continua. Además, permiten al atleta mantener el foco, regular su esfuerzo y adaptarse de forma más flexible ante desafíos y contratiempos.

3.4.1. Tipos de metas: De resultado, de rendimiento y de proceso

Diversas investigaciones han demostrado que, cuando se aplican correctamente, la fijación de objetivos mejora el desempeño de los deportistas. Debido a ello, conviene comenzar distinguiendo los tres tipos de metas que existen:

- **Metas de resultado:** Son aquellas centradas en el resultado competitivo final, normalmente vinculadas a comparar el desempeño propio con el de otros. Suelen formularse como metas orientadas a lograr una clasificación o una victoria específica [por ejemplo, ganar la medalla de oro en una competencia de natación, o que el equipo termine entre los primeros puestos del torneo]. Destacamos que pueden llegar a ser muy motivadoras. Sin embargo, el atleta tiene un control limitado sobre ellas, ya que depende también del rendimiento de los oponentes y otros factores externos.

- **Metas de rendimiento:** Se enfocan en el desempeño personal del deportista, sin considerar directamente la comparación con rivales. Implican alcanzar un estándar objetivo de rendimiento propio, medible y bajo mayor control individual. Por ejemplo, un corredor podría proponerse mejorar su marca personal en 5 km [reduciendo el tiempo de 20m:30s a 19m:30s], o un jugador de baloncesto aumentar su porcentaje de tiros libres al 80 %. A diferencia de las metas de resultado, las de rendimiento dependen sobre todo de las capacidades y esfuerzo del deportista, lo que las hace más controlables y menos vulnerables a factores externos.
- **Metas de proceso:** Estas metas se centran en los procesos, técnicas o estrategias específicas que el deportista ejecutará para rendir bien. Son objetivos sobre la forma de realizar la actividad, completamente bajo el control del atleta. Por ejemplo, una levantadora de pesas se fija la meta de mantener una técnica de respiración y postura adecuada en cada levantamiento, o un tenista se propone seguir una rutina mental de concentración antes de cada servicio. Las metas de proceso ayudan al deportista a enfocar su atención en acciones concretas del aquí y ahora [como la técnica, la táctica o la intensidad], facilitando mejoras graduales y consistentes.

Cada tipo de meta cumple una función: las metas de resultado proporcionan una visión a largo plazo [el *qué* se quiere lograr], mientras que las de rendimiento y proceso especifican el cómo lograrlo en términos de estándares personales y acciones diarias.

Precisamente, nuestro rol como psicólogos deportivos debe ser el guiar al atleta para establecer no solo qué resultados desea, sino también qué estándares personales quiere superar y qué acciones concretas llevará a cabo para acercarse a sus metas, maximizando así la motivación bajo su propio control.



3.4.1.1. Riesgos del enfoque excesivo en metas externas

Antes de continuar, conviene hacer una breve aclaración. Sabemos que las metas de resultado [ganar, obtener trofeos, reconocimiento] forman parte natural del deporte competitivo. Sin embargo, sobreenfatizarlas tiende a desequilibrar la motivación del atleta y, en muchos casos, perjudicar su bienestar.

En un estudio con esquiadores de élite, Wu et al. (2024) **comprobaron que un clima altamente ego-involucrado** [en el que todo gira en torno a ganar y demostrar superioridad] **se asociaba con menor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas del atleta**, lo que a su vez disparaba la amotivación y contribuía a mayores niveles de síndrome de *burnout*. Por el contrario, un clima orientado a la tarea [enfocado en el aprendizaje, la mejora personal y la colaboración] nutría dichas necesidades y se vinculaba con motivación autónoma, protegiendo el bienestar del atleta.

Asimismo, **perfiles motivacionales dominados por objetivos extrínsecos o controlados, en general, suelen ser más frágiles**: en la investigación de Saward et al. (2024), los futbolistas con perfil *alto controlado* [motivados principalmente por presión externa o recompensas] mostraron más síntomas de agotamiento y mayor intención de abandono que aquellos con perfiles autónomos.

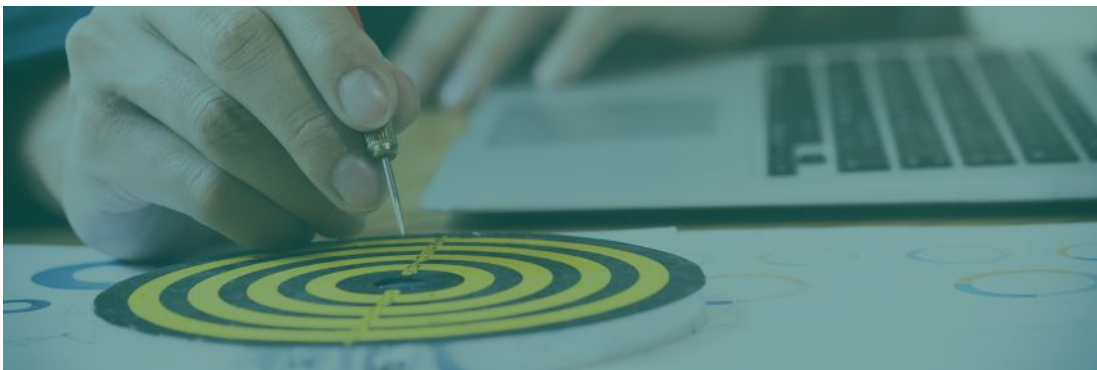
La literatura disponible en esta línea es sumamente amplia. Focalizarse excesivamente en resultados externos suele generar frustración y desgaste emocional, especialmente cuando no se alcanzan las metas fijadas. En términos prácticos, **un atleta absorbido solo en ganar experimentará que cualquier resultado inferior a la victoria es un fracaso, minando su disfrute y motivación a largo plazo**. Por ello, los psicólogos del deporte enfatizan la importancia de equilibrar las metas externas con metas internas: ayudar al deportista a valorar el progreso personal, el dominio de habilidades y el disfrute del juego, incluso mientras ambiciona triunfos.

3.4.2. Criterios SMART para formulación de objetivos eficaces

Lo que podemos concluir entonces es que no podemos dejar la planificación de metas al azar. Un objetivo mal planteado —por ejemplo, demasiado vago o irrealista— puede carecer de efecto, o incluso llegar a desmotivar al deportista. Para evitarlo, la psicología deportiva recomienda aplicar los **criterios SMART** en la formulación de metas, un acrónimo ampliamente utilizado que indica que toda meta eficaz debe ser: **Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound**, cuyas equivalencias en español se describen a continuación:

- **Específica**: Debe estar claramente definida y ser concreta, indicando exactamente lo que se quiere lograr. Se deben evitar formulaciones generales o ambiguas. Por ejemplo, en lugar de decir **mejorar en atletismo**, un objetivo específico sería *rebajar mi marca de 10 km en 2 minutos*, lo cual delimita con precisión la meta perseguida.
- **Medible**: Toda meta eficaz debe contar con criterios de medida objetivos que permitan evaluar el progreso. Esto implica establecer indicadores cuantitativos o verificables [tiempos, distancias, puntuaciones, etc.]. Tener medidas concretas responde a la pregunta *¿Cómo sabré si alcanzo la meta?*. Por ejemplo, *augmentar el porcentaje de saques acertados al 65 %*. El anterior es un objetivo medible, puesto que el deportista podrá monitorizar ese porcentaje a lo largo del tiempo.

- **Alcanzable:** La meta ha de ser desafiante pero realista. Necesitamos que el objetivo suponga un reto que motive al atleta, pero que a la vez sea posible de lograr con el esfuerzo y recursos disponibles. Si es desmesuradamente difícil (por ejemplo, duplicar un récord personal en un mes), la persona terminará por frustrarse y abandonarla. Por el contrario, si es demasiado fácil (por ejemplo, *mejorar mi marca por 1 segundo en todo un año*), no representará un incentivo suficiente para sacar lo mejor de sí. Debido a ello, debemos considerar el nivel inicial y las capacidades del deportista al fijar objetivos que sean alcanzables y, a la vez, ambiciosos.
- **Relevante:** Un dato no menor es que el objetivo tiene que ser significativo y pertinente para el deportista (y, en su caso, para el equipo). Ya describimos párrafos arriba la importancia de la motivación intrínseca y extrínseca. En ese sentido, *relevante* implica que la meta esté alineada con los intereses, valores o necesidades actuales del atleta, así como con sus objetivos de largo plazo en el deporte. Esto asegura un mayor compromiso. Si un objetivo carece de relevancia personal (por ejemplo, aprender una técnica que el deportista no utilizará en competición), es probable que disminuya la motivación para perseguirlo. En cambio, metas conectadas con las aspiraciones importantes del atleta (como mejorar un punto débil crucial en su rendimiento) generarán más dedicación y esfuerzo.
- **Temporal:** Y, por último, toda meta debe establecer un plazo temporal definido para su consecución. Fijar una fecha límite (por ejemplo, *en los próximos 3 meses o para el inicio de la próxima temporada*) aporta sentido de urgencia y permite planificar el proceso en etapas. Sin un horizonte temporal, la meta queda abierta indefinidamente y es difícil evaluar el éxito o fracaso, lo que reduce la responsabilidad percibida. Paralelamente, un objetivo temporalizado facilita dividir el camino en submetas (mensuales, semanales, etc.) y realizar seguimientos periódicos.



Al aplicar los criterios, podemos garantizar que los objetivos sean **claros, concretos y evaluables**, cualidades esenciales para impulsar la motivación y la adherencia del deportista al plan de entrenamiento.

Siguiendo ese enfoque, un metaanálisis realizado por Williamson et al. (2022) confirmó que el establecimiento de metas bien formuladas, como las que se alinean con los criterios SMART, mejora significativamente el rendimiento de los deportistas. Este estudio, que analizó 27 investigaciones experimentales, encontró que los objetivos específicos y desafiantes, además de incrementar la probabilidad de éxito, también tuvieron efectos positivos en la motivación a largo plazo.

Al aplicar el método, no solo se facilita la consecución de metas, sino que también se optimiza la dedicación del atleta, asegurando que cada paso dado hacia su objetivo sea tanto un desafío alcanzable como una fuente de satisfacción personal.

Ahora bien, **conviene señalar que el seguimiento estricto de los criterios SMART no es una fórmula mágica por sí sola.** El proceso de fijación de metas es más complejo que solo seguir una *checklist*. En él entran en juego factores individuales (p. ej., la motivación, la experiencia previa) y contextuales (p. ej., el apoyo del entrenador, la dinámica del equipo) que sin lugar a dudas juegan un rol sumamente influyente dentro de la efectividad final de las metas.

Por lo tanto, el psicólogo debe utilizar este método como una guía flexible, adaptándola a las necesidades individuales de cada deportista y a las circunstancias específicas. Así, en caso de ser necesario, podremos ajustar o reformular los objetivos para que estén alineados con la nueva situación que enfrente el atleta.

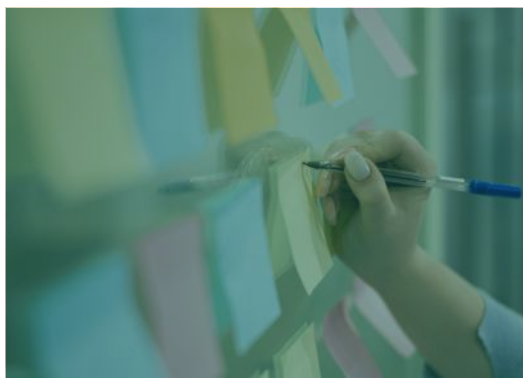
3.4.3. Técnicas para acompañar el establecimiento, monitoreo y reajuste de metas

Ciertamente, definir metas de forma adecuada es solo el primer paso. Igualmente importante es el acompañamiento continuo durante la ejecución, seguimiento y posible reajuste de esos objetivos. El psicólogo del deporte, junto con el entrenador y el propio atleta, debe implementar estrategias para que las metas realmente cumplan su función motivacional y se traduzcan en mejoras de rendimiento.

A continuación, presentaremos algunas técnicas clave para acompañar eficazmente el proceso de establecimiento, monitoreo y reajuste de metas.

3.4.3.1. Establecimiento inicial estructurado

En esta fase, el psicólogo trabaja junto al deportista para traducir las metas generales en objetivos específicos (idealmente siguiendo los criterios SMART) y asegurar el compromiso con ellas. **Una técnica útil es la elaboración de un contrato de metas**, donde el deportista escribe sus objetivos y los pasos acordados para lograrlos. También se recomienda dividir las metas de largo plazo en submetas a corto plazo o hitos intermedios. De esa manera, es posible lograr pequeños éxitos progresivos que mantengan alta la motivación.



Por ejemplo, si la meta final de un maratonista es reducir 10 minutos su tiempo en un año, una estrategia efectiva consiste en establecer submetas trimestrales de mejora, como reducir entre 2 y 3 minutos cada tres meses. Así, **un buen planteamiento desde el inicio permite definir con claridad qué aspectos serán medidos y con qué frecuencia se evaluará el progreso**, sentando así las bases para un monitoreo eficaz.

3.4.3.2. Monitoreo regular y seguimiento del progreso

Llevar un registro o diario de entrenamiento es una herramienta valiosa. Por ello, una vez iniciada la acción, se debe realizar un seguimiento periódico. El psicólogo puede programar *check-ins* semanales o mensuales con el deportista para revisar cómo avanza, discutir dificultades y proporcionar retroalimentación.

Durante estos seguimientos, se evalúa si los indicadores van en la dirección esperada (por ejemplo, comprobar las marcas de tiempo logradas cada semana, estadísticas de juego, sensaciones reportadas, etc.). Asimismo, **es fundamental que el monitoreo incluya retroalimentación positiva**: reconocer y reforzar los logros parciales alcanzados (por mínimos que sean) contribuye a la confianza y compromiso del deportista.

Por ejemplo, el hecho de celebrar cuando se alcanza un subobjetivo (como mejorar cierto porcentaje o cumplir con todas las sesiones planificadas del mes) sirve de estímulo para continuar. De hecho, estudios cualitativos con psicólogos deportivos sugieren que este seguimiento frecuente, con evaluación y *feedback*, aumenta la responsabilidad del atleta con respecto a sus metas y permite detectar a tiempo cualquier estancamiento o problema para corregir el rumbo (Bird et al., 2024).

3.4.3.3. Reevaluación y reajuste de las metas

Como mencionamos, la flexibilidad es clave para mantener la motivación. **Reajustar no es fracasar, sino adaptar el plan a la realidad actual**. Entonces, si el progreso es más rápido de lo previsto, podría ser una buena idea elevar el nivel de la meta (hacerla más desafiante) para seguir estimulando la mejora. Por el contrario, si surgen obstáculos significativos —como lesiones, cambios de calendario competitivo o simplemente la meta original resultó demasiado ambiciosa—, es preferible modificarla a un nivel más realista en lugar de abandonarla.

Sin embargo, si bien no podemos evitar que sucedan algunos imprevistos, forma parte de nuestro quehacer profesional el hecho de **acompañar al deportista en la reflexión sobre los motivos detrás de sus posibles desvíos**.

Lo anterior implica analizar, en conjunto, por qué no se alcanzó un subobjetivo, qué factores intervinieron y qué aprendizajes extraer de la experiencia. En lugar de vivirse como un retroceso, la idea es poder visualizarlo como una oportunidad formativa, que permita al atleta conocerse mejor, **identificar qué estrategias le resultan efectivas, en qué áreas necesita reforzarse y cómo responder ante obstáculos**. Del mismo modo, al concluir un ciclo de trabajo con una meta específica, sugerimos llevar a cabo una evaluación integral del recorrido: revisar los avances, reconocer las dificultades enfrentadas y utilizar ese conocimiento para orientar la formulación de nuevos objetivos.

Todas estas técnicas de acompañamiento han demostrado efectividad práctica. Por ejemplo, en un estudio con un equipo juvenil de waterpolo femenino, se aplicó un programa estructurado de establecimiento y seguimiento de metas durante una temporada: las deportistas participaron en la fijación de sus objetivos, llevaron un control periódico con la guía de psicólogos y ajustaron sus metas según su progreso. Los resultados evidenciaron mejoras significativas en la **claridad de las metas** de las jugadoras, así como en su **motivación y cohesión de equipo** (Cañizares y Pérez, 2022).

Concluyendo, el rol del psicólogo del deporte no termina en ayudar a definir buenas metas iniciales; por el contrario, abarca un acompañamiento continuo: planificar junto al atleta, monitorear de forma proactiva sus progresos, brindar “*feedback*” y ajustar las metas cuando sea necesario.

En consecuencia, las metas se convierten en un proceso vivo integrado en el entrenamiento, que guía al deportista, le enseña a autorregularse y maximiza sus posibilidades de éxito.

Resumen Módulo III

- La motivación en el deporte son las razones internas y externas que llevan al atleta a entrenar, competir y sostener el esfuerzo en el tiempo; es uno de los principales predictores de rendimiento y de permanencia en la práctica.
- Una motivación alta y de buena calidad (más interna) se asocia con mejor rendimiento, mayor resiliencia ante derrotas y menor riesgo de abandono.
- Hay dos grandes fuentes:
 - Motivación intrínseca: hacer deporte por disfrute, interés, desafío y desarrollo personal; favorece compromiso, práctica de calidad y protege del *burnout*.
 - Motivación extrínseca: hacerlo por recompensas, reconocimiento o evitar sanciones; puede impulsar a corto plazo, pero si domina y se abusa de premios puede erosionar la motivación interna.
- Lo ideal es combinar incentivos externos con un trabajo explícito para nutrir el interés genuino del deportista (autonomía, disfrute, metas personales, sensación de progreso).
- La Teoría de la Autodeterminación destaca tres necesidades básicas que sostienen una motivación de calidad: autonomía, competencia y relación; cuando el contexto deportivo frustra estas necesidades aumenta la desmotivación.
- La Teoría de la motivación de logro diferencia entre motivación por el éxito y miedo al fracaso: altos logradores buscan desafíos moderados; quienes temen fracasar tienden a evitar retos o elegir objetivos extremos para proteger la autoestima.
- La Teoría de la autoeficacia subraya que la creencia del atleta en su propia capacidad determina cuánto se esfuerza y cuánto persiste; se fortalece con éxitos graduados, modelos, *feedback* y buena regulación emocional.
- La evaluación motivacional combina cuestionarios estandarizados (p. ej., SMS-II, IMI, escalas de clima motivacional y necesidades básicas) con entrevistas motivacionales, que permiten explorar motivos, ambivalencias y barreras a la adherencia.

- El establecimiento de metas es una herramienta central: distingue entre metas de resultado [ganar, clasificar], de rendimiento [mejorar marcas personales] y de proceso [cómo ejecutar técnica y táctica en el aquí y ahora].
- Enfatizar solo metas externas y de resultado aumenta el riesgo de burnout y amotivación; un clima orientado a la tarea [aprendizaje, mejora personal, colaboración] protege el bienestar y favorece la motivación autónoma.
- Las metas eficaces siguen criterios SMART [específicas, medibles, alcanzables, relevantes y temporales] y se adaptan al nivel y contexto del deportista.
- El psicólogo no solo ayuda a fijar metas, sino también a estructurar el inicio, hacer seguimiento regular con feedback y reajustar objetivos según el progreso y los imprevistos, usando recursos como contratos de metas, diarios de entrenamiento y revisiones periódicas.



MÓDULO IV

Regulación emocional
y afrontamiento en atletas

El objetivo del presente módulo consiste en explorar los principales procesos emocionales implicados en la práctica deportiva, así como las estrategias de regulación y afrontamiento que pueden promover el rendimiento, el bienestar y la resiliencia ante situaciones de presión, derrota o adversidad.

4.1. Emoción y rendimiento: Una relación compleja

La relación entre las emociones y el rendimiento deportivo es compleja y bidireccional. Por un lado, el estado emocional de un atleta influye en cómo piensa y actúa durante la competencia; por otro lado, el desempeño y las situaciones del deporte también retroalimentan las emociones que experimenta. Es decir, las emociones no operan al margen de la ejecución motriz, sino integradas a los procesos cognitivos.

En ese sentido, **la perspectiva de la cognición corporizada propone que la mente, el cuerpo y el entorno funcionan conjuntamente, incorporando la afectividad dentro de la cognición**. Consecuentemente, el deportista no *deja sus emociones a un lado* al competir, sino que estas forman parte de la toma de decisiones, la atención y la coordinación motora en tiempo real.

Además, la influencia de las emociones sobre el rendimiento no es lineal ni uniforme. Dependiendo del tipo de emoción, su intensidad y la interpretación que el propio atleta haga de ella, los efectos pueden ser beneficiosos o perjudiciales.

Por dicho motivo, a continuación, se abordan cuatro facetas clave de esta relación:

1. Cómo las emociones moldean la acción desde un enfoque corporizado.
2. La función adaptativa que cumplen las emociones en contextos deportivos.
3. La diferencia entre emociones que facilitan o entorpecen el rendimiento.
4. El impacto de la intensidad emocional según las demandas de distintas disciplinas [comparando deportes explosivos vs. deportes de precisión].

4.1.1. El modelo de la cognición corporizada

La teoría de la cognición corporizada sostiene que los procesos mentales están profundamente ligados a nuestro cuerpo y a nuestras emociones. En dicho modelo, **las emociones no son meras reacciones pasivas, sino que forman parte del procesamiento de la información y guían nuestras acciones**. De hecho, investigaciones en psicología cognitiva han demostrado conexiones directas entre estados emocionales y respuestas motoras.



Por ejemplo, evaluar un estímulo como positivo o negativo activa predisposiciones de acercamiento o evitación. En un experimento clásico, las personas respondían más rápido tirando de una palanca ante palabras agradables (amor, alegría) y empujándola ante palabras desagradables (odio, ira) cuando la acción física coincidía con la valencia emocional del estímulo. Este resultado evidencia que la emoción facilita ciertas acciones congruentes, mostrando una estrecha relación entre las emociones y las acciones que realizamos durante las interacciones con el entorno.

Si lo extrapolamos a nuestro objeto de estudio, en el deporte, tal vinculación emociones-acción se traduce en que el estado emocional del atleta condiciona su ejecución motriz. Por ejemplo, un jugador de baloncesto con confianza y entusiasmo tenderá a moverse con más determinación y rapidez, aprovechando la activación fisiológica en decisiones audaces; contrariamente, un atleta dominado por el miedo o la duda podría mostrarse indeciso o torpe en sus movimientos debido a la tensión muscular y la atención dividida que generan esas emociones (Barsalou, 2010).

4.1.2. La función adaptativa de las emociones en el deporte

Desde una perspectiva evolutiva, cada emoción básica provee un mensaje útil para la supervivencia y la acción eficaz. **Lejos de ser enemigas del rendimiento, cumplen importantes funciones adaptativas para el deportista.**

A grandes rasgos, funcionan como una especie de mecanismos de adaptación al estrés: movilizan recursos fisiológicos y psicológicos para enfrentar demandas del entorno. Siguiendo esa línea, ayudan a regular el equilibrio interno del deportista durante la competencia. De hecho, las llamadas *emociones positivas* (alegría, satisfacción, entusiasmo, etc.) suelen asociarse con respuestas adaptativas que favorecen el rendimiento sostenido, incrementando la resiliencia ante el estrés o mejorando la eficiencia en la ejecución de tareas gracias a patrones de pensamiento más flexibles (Lane et al., 2011). Profundicemos un poco más.

3.1.2.1. Emociones facilitadoras vs. Emociones disruptivas

En el ámbito deportivo, no todas las emociones impactan de la misma manera sobre el rendimiento. La investigación contemporánea distingue entre emociones **facilitadoras**, que potencian la ejecución y la adaptación del atleta, y emociones **disruptivas**, que tienden a interferir con el desempeño y el bienestar.

Las **emociones facilitadoras** son aquellas que movilizan recursos cognitivos, motivacionales y fisiológicos de manera funcional. Tal como decíamos, la alegría, la satisfacción o el entusiasmo suelen incrementar la percepción de autoeficacia, favorecen la concentración en la tarea y permiten mantener un esfuerzo sostenido en condiciones de alta exigencia. También la ira, cuando se canaliza adecuadamente, puede convertirse en un estímulo de energía y determinación que impulsa al deportista a superar obstáculos. En este sentido, **más que la valencia positiva o negativa de la emoción, lo determinante es la forma en que el atleta interpreta y regula esa experiencia.**



Por el contrario, las **emociones disruptivas** generan bloqueos cognitivos, desorganización motora o sobrecarga fisiológica. La ansiedad, si alcanza niveles excesivos y es percibida como amenaza, puede fragmentar la atención y provocar decisiones erráticas. El miedo, cuando supera su función adaptativa de alerta, conduce a la evitación o a la inhibición del rendimiento. De manera similar, **la frustración mal gestionada deriva en conductas impulsivas, pérdida de foco y deterioro de la comunicación con compañeros o entrenadores.**

La clave, por tanto, **radica en la evaluación subjetiva que el deportista hace de la emoción.** Cuando se perciben como señales útiles para afrontar la situación, incluso emociones tradicionalmente catalogadas como negativas son capaces de actuar como facilitadoras; mientras que, si se viven como incontrolables o dañinas, tienden a volverse disruptivas.

Desde esta perspectiva, adelantamos que **el entrenamiento psicológico no busca eliminar emociones,** sino enseñar al atleta a interpretarlas y regularlas de manera que apoyen su rendimiento.

4.2. Afrontamiento ante presión, error y derrota

El concepto de **afrontamiento** constituye uno de los pilares en la comprensión del estrés y la regulación psicológica en contextos de alta demanda. Según la definición clásica de Lazarus y Folkman [1984], se trata de los **esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio que una persona realiza para manejar las demandas internas o externas que evalúa como desbordantes de sus recursos.** En el ámbito deportivo, estas demandas abarcan desde la presión de un campeonato hasta la recuperación de una lesión o la exposición a la crítica pública.

Así, los autores distinguen dos estilos fundamentales: el **afrontamiento centrado en el problema** y el **afrontamiento centrado en la emoción.** Tal distinción no solo es teórica, sino que ofrece un marco práctico para comprender cómo los atletas manejan situaciones estresantes en competencia o entrenamiento.

En primer lugar, el **afrontamiento centrado en el problema se orienta a intervenir directamente sobre la fuente de estrés con el fin de modificarla o eliminarla.** Incluye conductas activas como planificar nuevas tácticas, analizar el error cometido en la competencia, reforzar aspectos técnicos durante el entrenamiento o buscar asesoramiento profesional. Por ejemplo, un tenista que pierde un set puede revisar qué tipo de saque le está resultando menos eficaz y ajustar su estrategia para el siguiente parcial. Este tipo de afrontamiento tiende a ser más adaptativo cuando la situación es controlable o modificable, ya que otorga al deportista una sensación de dominio y eficacia.

Por otro lado, el **afrontamiento centrado en la emoción busca modular las reacciones afectivas derivadas del estrés, sin cambiar necesariamente la situación externa**. Se basa en recursos como la regulación emocional, la aceptación, la reestructuración cognitiva, la práctica de mindfulness o el diálogo interno positivo. Para ilustrarlo, imaginemos lo que ocurre en la antesala de un penal decisivo en fútbol: el jugador no puede alterar la magnitud del desafío, pero sí es capaz de gestionar su nivel de ansiedad a través de respiración profunda o de una autoinstrucción motivadora. Este estilo resulta especialmente funcional en situaciones en las que el estresor es poco modificable, como una decisión arbitral o una lesión ya ocurrida.

En la práctica, **ambos estilos se emplean de manera complementaria**. No es que uno sea mejor que otro. Con ello queremos decir que un maratonista lesionado puede, por un lado, seguir un plan de rehabilitación estructurado (afrontamiento centrado en el problema) y, al mismo tiempo, trabajar la aceptación emocional de la pausa competitiva (afrontamiento centrado en la emoción). Asimismo, un basquetbolista tras una derrota puede analizar objetivamente los errores de ejecución (problema), mientras maneja la frustración mediante técnicas de relajación (emoción).

Siguiendo esa línea, es importante destacar que **su eficacia depende del grado de control que el atleta perciba sobre la situación y de la interpretación cognitiva** que realice. Por ello, entrenar la capacidad de **flexibilidad en el afrontamiento** se convierte en un objetivo clave de la psicología deportiva, ya que permite al deportista responder con mayor eficacia a la diversidad de retos que impone la práctica competitiva.

4.2.1. Estrategias de afrontamiento: Optimismo, motivación, resiliencia

Además de los estilos generales de afrontamiento descritos por Lazarus y Folkman, en la psicología del deporte se han identificado recursos psicológicos específicos que actúan como **estrategias protectoras** frente al estrés competitivo. Entre ellas destacan el **optimismo**, la **motivación** y la **resiliencia**, factores que permiten al deportista transformar la presión en energía constructiva y sostener un rendimiento estable incluso en circunstancias adversas.

El optimismo se entiende como la expectativa generalizada de que ocurrirán resultados favorables en el futuro. En términos de afrontamiento, los atletas optimistas tienden a reinterpretar los estresores como desafíos manejables en lugar de amenazas insuperables. Esta visión positiva influye en la persistencia del esfuerzo y reduce la probabilidad de caer en conductas evitativas. Por ejemplo, un corredor de fondo que no logra una marca clasificatoria puede percibirlo no como un fracaso definitivo, sino como una señal de que debe ajustar su plan de entrenamiento. Ciertamente, estudios recientes han mostrado que el optimismo se relaciona con menor ansiedad precompetitiva y con mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema (Weinberg y Gould, 2023).

Ya hemos descrito en profundidad la **motivación**. Repasemos brevemente los puntos más relevantes. Constituye el motor que sostiene la conducta orientada a metas y, cuando es sólida, facilita la activación de recursos cognitivos y emocionales que permiten al deportista perseverar ante obstáculos. Asimismo, en contextos de alta exigencia, la motivación intrínseca —basada en el disfrute y la superación personal— se vincula con un afrontamiento más adaptativo, ya que promueve la búsqueda de soluciones y la persistencia frente a la dificultad. Por el contrario, motivaciones puramente extrínsecas, como la presión externa o la recompensa económica, pueden derivar en estrategias menos eficaces, como la evitación o la desregulación emocional (Cañizares Hernández, 2024). De allí que el psicólogo deportivo busque reforzar fuentes motivacionales internas que nutran el afrontamiento positivo.

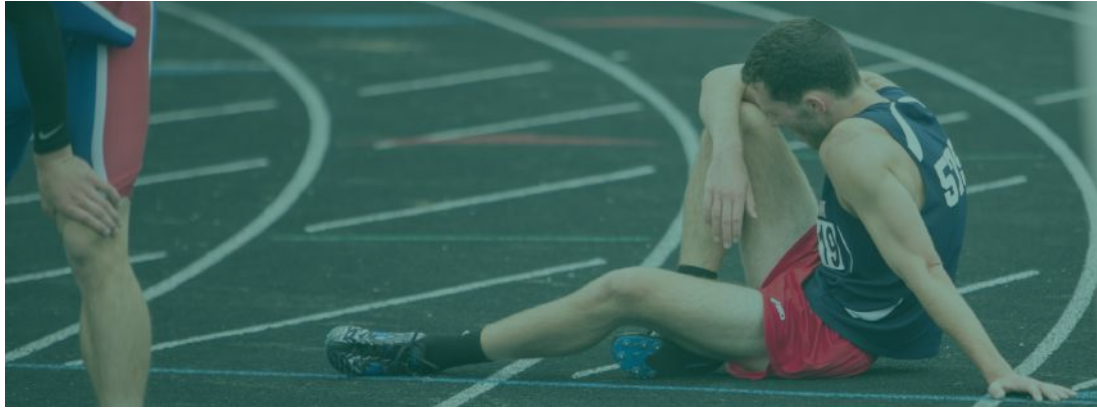
Finalmente, **la resiliencia constituye la capacidad de recuperarse y crecer tras la adversidad**. En el deporte, ser resiliente no significa evitar el dolor del fracaso o de la lesión, sino más bien integrar esas experiencias como oportunidades de aprendizaje. Atletas resilientes tienden a desplegar tanto afrontamiento centrado en el problema (planificación, esfuerzo sostenido) como en la emoción (aceptación, regulación afectiva). Un ejemplo claro lo ofrecen deportistas que, tras una lesión grave, regresan a la competición mostrando mejoras en su madurez psicológica y en sus rutinas de autocuidado. Investigaciones recientes confirman que este factor actúa como mediador entre el estrés competitivo y el bienestar, reduciendo los efectos negativos del burnout y favoreciendo la continuidad en la práctica deportiva (Galli y González, 2014).

En conjunto, el optimismo, la motivación y la resiliencia conforman un **trinomio de recursos psicológicos clave** que fortalecen las respuestas de afrontamiento en el deporte. Su desarrollo mediante intervenciones psicológicas mejora la capacidad del atleta para enfrentar los desafíos inmediatos de la competencia, y asegura una trayectoria más sostenible y saludable en el tiempo.

4.2.2. El manejo del error, la frustración y las microcrisis durante la competición

Claro está que en el deporte, los errores son inevitables. Un tiro fallido, un pase mal ejecutado o una distracción que deriva en un punto perdido. A lo largo de este submódulo hemos intentado hacer hincapié en que, más allá del impacto técnico inmediato, lo decisivo es cómo el atleta maneja la carga emocional asociada. Un error mal gestionado puede desencadenar una **microcrisis competitiva, entendida como un episodio breve, pero intenso de frustración, desregulación emocional y pérdida de foco**. Aunque efímeras, estas situaciones tienen potencial para afectar significativamente el rendimiento global en la competición si no se interviene con rapidez.

La **frustración**, por su parte, es una reacción emocional natural ante la discrepancia entre lo esperado y lo conseguido. Cuando un jugador comete un error en un momento clave, suele experimentar un incremento en la activación fisiológica (tensión muscular, aceleración cardíaca), acompañado de pensamientos autocríticos o de enfado hacia sí mismo o hacia el entorno. Como consecuencia, si estas reacciones no son reguladas, aumentan la probabilidad de cometer nuevos fallos en cadena.



Para ello, el **rol del clima motivacional es determinante**. En contextos excesivamente orientados al ego, el error suele vivirse como fracaso personal, lo que potencia la frustración y la ansiedad. En cambio, en entornos orientados a la tarea, los errores se conciben como parte del proceso de mejora, favoreciendo un afrontamiento más constructivo. Por ello, tanto entrenadores como psicólogos deportivos deben trabajar para instaurar una cultura en la que el error no sea negado ni castigado, sino incorporado a la experiencia competitiva como parte del aprendizaje.

Asimismo, diversas investigaciones resaltan la importancia de entrenar a los atletas en estrategias de **recuperación psicológica inmediata**, estrategias que veremos al final del módulo.

4.2.3. Impacto de las lesiones y el dolor en el funcionamiento psicológico

Paralelamente, las **lesiones deportivas** representan uno de los desafíos más complejos para el bienestar psicológico del atleta. Lo anterior, puesto que, además de interrumpir la actividad física y competitiva, generan un fuerte impacto emocional y cognitivo, **afectando la identidad deportiva y la percepción de control**. Para muchos atletas, el deporte constituye un eje central de su vida; por ello, la lesión se vive como una pérdida que activa procesos similares al duelo, incluyendo negación, frustración, tristeza e incluso síntomas de ansiedad o depresión [Wiese-Bjornstal et al., 1998].

El **dolor físico**, tanto en lesiones agudas como en molestias crónicas, añade otra dimensión de complejidad. La presencia constante de dolor es capaz de erosionar la concentración, limitar la motivación y disminuir la autoconfianza. Incluso en fases de recuperación, la anticipación del dolor o el miedo a una recaída condiciona la ejecución, generando conductas de evitación o una excesiva rigidez motora.

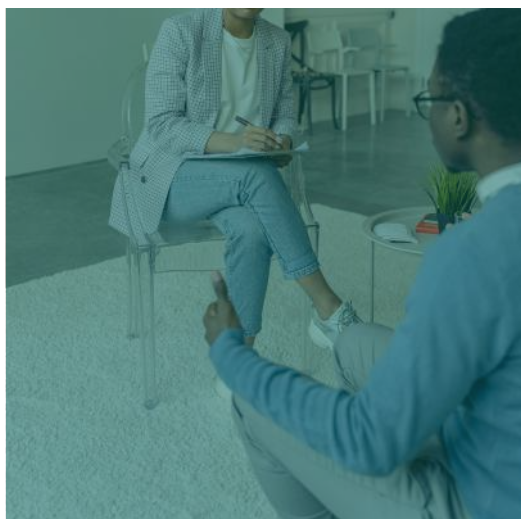
Precisamente, la forma en que un deportista afronta la lesión depende de múltiples factores, que ya hemos visto a lo largo de este curso: su personalidad, el apoyo social recibido, la gravedad, el contexto competitivo, entre muchos otros. En ese sentido, los atletas resilientes tienden a reinterpretar la lesión como una oportunidad para crecer y trabajar en aspectos mentales o técnicos que suelen quedar relegados en épocas de alta competición. Por el contrario, quienes dependen fuertemente de su identidad como deportistas pueden experimentar mayor desesperanza y riesgo de burnout durante la inactividad.

Por esa misma razón, **el acompañamiento psicológico resulta esencial en todo el proceso de rehabilitación**. Estrategias como la visualización de movimientos, el establecimiento de metas progresivas y la regulación emocional han demostrado favorecer la adherencia a los programas de recuperación y acelerar el retorno seguro al deporte [Weiß et al., 2024]. Asimismo, la intervención debe contemplar, además de la propia fase de lesión, la **readaptación competitiva**, ya que la reincorporación al alto rendimiento suele estar acompañada de temores a nuevas lesiones y de presiones externas. Con el objetivo de poder explayarnos más en la temática, volveremos a hablar sobre ello en el submódulo 4.3.

En definitiva, el impacto psicológico de las lesiones y del dolor trasciende el plano físico. Afecta la motivación, la identidad y la autoconfianza del deportista, y puede convertirse en un punto crítico de su trayectoria. Desde la psicología deportiva, el reto es transformar la lesión en un espacio de **aprendizaje y fortalecimiento mental**, facilitando la recuperación integral del atleta y protegiendo su bienestar a largo plazo.

4.3. Rol del psicólogo/a en el fortalecimiento emocional

Como decíamos, el acompañamiento emocional del deportista constituye una de las funciones centrales del psicólogo/a del deporte. No se trata únicamente de intervenir cuando aparecen problemas clínicos o situaciones críticas, sino de promover de manera sistemática recursos de autorregulación, resiliencia y bienestar que fortalezcan al atleta en su vida cotidiana y en la competencia. Este rol implica reconocer la dimensión emocional del deporte como parte inherente a la experiencia de entrenar y competir, evitando caer en una mirada patologizante que asocie cualquier dificultad con un trastorno.



En los apartados que siguen se resaltaré la **importancia del vínculo terapéutico** como base del trabajo psicológico, enfatizando la necesidad de generar un clima de confianza y apertura que facilite la psicoeducación emocional y el aprendizaje de herramientas prácticas para la regulación. Finalmente, se destacará el valor de un **trabajo articulado con entrenadores y referentes afectivos** (familia, pares, líderes del equipo), dado que el entorno social y deportivo incide de manera directa en cómo el atleta procesa sus emociones y en la eficacia de las intervenciones psicológicas.

En conjunto, este submódulo busca ofrecer un marco integral para comprender y potenciar el papel del psicólogo/a en el **fortalecimiento emocional del deportista**, promoviendo intervenciones que favorezcan el rendimiento y el bienestar sin perder de vista la complejidad del contexto deportivo.

4.3.1. Importancia del vínculo terapéutico y la psicoeducación emocional

En la psicología del deporte, el éxito de las intervenciones depende en gran medida de la **calidad del vínculo terapéutico** que el profesional establece con el deportista. El vínculo funciona como un espacio seguro y de confianza donde el atleta expresa sus emociones sin miedo al juicio, procesa experiencias difíciles y explora nuevas formas de afrontamiento.

Por dicho motivo, un clima terapéutico caracterizado por la empatía, la autenticidad y la colaboración fomenta la adherencia a las intervenciones, reduce la resistencia inicial y potencia la eficacia de cualquier técnica psicológica.

La psicoeducación emocional constituye, además, un pilar fundamental dentro de este vínculo. **Consiste en ofrecer al deportista información clara y accesible sobre el funcionamiento de las emociones, el impacto que tienen en el rendimiento y las estrategias disponibles para regularlas.** Este proceso, además de ofrecer herramientas prácticas, también reduce la tendencia de los propios deportistas a autopatologizar sus reacciones normales ante la presión, como los nervios antes de competir o la frustración tras una derrota. Al comprender que estas respuestas son esperables y entrenables, el atleta adquiere un mayor sentido de control y autocomprensión.

El valor de la psicoeducación radica, precisamente, en su carácter preventivo y capacitador: permite que los deportistas desarrollen lenguaje emocional, reconozcan señales tempranas de desregulación y aprendan a diferenciar entre estados que requieren ajuste psicológico cotidiano y aquellos que pueden indicar la necesidad de un abordaje clínico.

En conjunto, la construcción de un vínculo sólido y el desarrollo de programas de psicoeducación emocional ofrecen al deportista un doble beneficio: por un lado, la confianza necesaria para abrirse al proceso de acompañamiento; y, por otro, el conocimiento que le permite convertirse en agente activo de su propio bienestar psicológico y de su rendimiento. Ambos componentes son inseparables y constituyen la base sobre la cual se sostiene un trabajo psicológico eficaz en el deporte.

4.3.2. Intervenciones preventivas vs. intervenciones post-crisis

El trabajo del psicólogo o psicóloga del deporte requiere distinguir entre intervenciones de carácter **preventivo** y aquellas que se aplican **tras una crisis**. Esta diferenciación no es solo teórica. Por el contrario, tiene implicaciones prácticas para el modo en que se planifican las estrategias, el vínculo con el atleta y la articulación con el entorno deportivo.

Las **intervenciones preventivas tienen como objetivo fortalecer los recursos emocionales del deportista en momentos de estabilidad, anticipando las posibles dificultades que puedan surgir en la competencia o en la vida deportiva cotidiana.** Ya hablaremos más de ellas en el submódulo siguiente. Por ahora, lo relevante es mencionar que dentro de este tipo de intervenciones se incluyen el entrenamiento en regulación emocional, la implementación de rutinas precompetitivas, el trabajo en habilidades de afrontamiento adaptativas (como la reevaluación cognitiva, el *mindfulness* o la imaginación), así como el fomento de la resiliencia y el autocontrol atencional.

En contraste, **las intervenciones postcrisis se aplican cuando el deportista ya ha atravesado un evento disruptivo**. Entre las situaciones más comunes se encuentran las derrotas inesperadas, la acumulación de errores durante una competencia, episodios de bloqueo atencional o, de manera especialmente significativa, las lesiones deportivas.

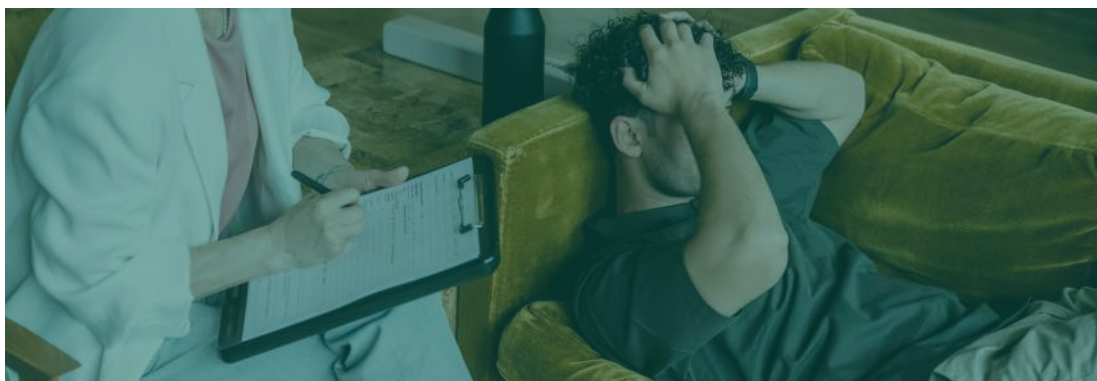
Estas últimas, muchas veces, representan una crisis multifacética: además del dolor físico y la interrupción del entrenamiento, suelen implicar un golpe identitario, ya que el deportista puede experimentar la pérdida temporal de su rol y cuestionar su futuro en la disciplina. De hecho, investigaciones recientes han mostrado que los atletas lesionados son más vulnerables a síntomas de depresión, ansiedad y pérdida de motivación, lo que resalta la importancia de un acompañamiento psicológico específico [Tranaeus et al., 2024].

Por dicho motivo, en estos casos se vuelve necesario un abordaje integral. En primer lugar, es fundamental **validar emocionalmente** la experiencia del atleta, evitando minimizar su dolor o apresurar la motivación. Reconocer que el duelo por la pérdida temporal de la práctica es esperable permite disminuir sentimientos de culpa o debilidad. En segundo lugar, es clave introducir procesos de **psicoeducación** para explicar las fases emocionales de la recuperación y normalizar reacciones como la frustración o la tristeza. A partir de allí, el psicólogo puede trabajar en **reajustar metas**, trasladando el foco de la competencia inmediata a logros intermedios dentro de la rehabilitación (ej., adherencia al plan fisioterapéutico, avances en movilidad).

Asimismo, otro eje central es el **refuerzo de la autoeficacia**. Muchos atletas lesionados caen en pensamientos catastrofistas del tipo no volveré a competir nunca más. Mediante técnicas de reestructuración cognitiva y retroalimentación positiva, es posible ayudar a transformar estos discursos en narrativas más flexibles y orientadas al proceso. Paralelamente, el trabajo con el **entorno social y deportivo** es decisivo: mantener al deportista conectado con su equipo y su entrenador, aun en roles secundarios o simbólicos, previene el aislamiento y fortalece la motivación para la rehabilitación.

4.3.3. Trabajo articulado con entrenadores y referentes afectivos

Como decíamos, el fortalecimiento emocional del deportista no puede entenderse de manera aislada, sino como parte de una **red relacional** en la que participan entrenadores, familiares y otros referentes significativos. **El psicólogo deportivo cumple un rol clave en articular este entramado, facilitando la comunicación y ofreciendo lineamientos que integren la dimensión emocional dentro del entrenamiento y la vida cotidiana del atleta.**



El vínculo con el **entrenador** es particularmente decisivo. La forma en que este transmite confianza, maneja la crítica y regula las emociones del equipo influye directamente en cómo el deportista procesa la presión y los resultados. Por ello, una parte esencial del trabajo psicológico consiste en acompañar al entrenador en la construcción de un clima motivacional positivo, en el que se fomente la autonomía, la comunicación abierta y el aprendizaje a partir de los errores. Estudios recientes señalan que los climas de apoyo psicológico generados por los entrenadores se asocian con mayores niveles de satisfacción, resiliencia y disfrute deportivo en los atletas (Lochbaum y Sisneros, 2024).

De igual modo, **los referentes afectivos** —familia, pareja, amigos cercanos o compañeros de equipo— **cumplen un papel fundamental en la contención emocional del deportista**. La red de apoyo social contribuye a amortiguar el impacto de las crisis, reduce la probabilidad de aislamiento y refuerza la confianza en la capacidad de superar la adversidad. En ese sentido, el psicólogo deportivo puede intervenir ofreciendo espacios de orientación para familiares o líderes del equipo, ayudándoles a identificar conductas de apoyo efectivas y a evitar actitudes que, aunque bien intencionadas, pueden aumentar la presión (por ejemplo, exigir resultados inmediatos durante la rehabilitación de una lesión).

Ahora bien, antes de pasar al último submódulo, es necesario hacer una breve aclaración. **El trabajo articulado no implica trasladar la responsabilidad emocional del atleta al entorno, sino integrar esfuerzos para crear un clima consistente en el que el rendimiento y el bienestar se refuercen mutuamente**. De tal manera, el psicólogo deportivo deberá actuar como mediador y facilitador, asegurando que las estrategias implementadas en consulta se vean acompañadas por un entorno coherente y empático, potenciando así su efectividad.

4.4. Técnicas de intervención en regulación emocional

Tras comprender la compleja relación entre emoción y rendimiento, corresponde abordar ahora las herramientas concretas que los psicólogos deportivos implementan en la práctica. Tales técnicas tienen por objetivo dotar al deportista de recursos para reconocer, modular y canalizar sus estados emocionales de forma funcional, evitando que interfieran negativamente en la ejecución.

En los próximos apartados exploraremos un conjunto de intervenciones respaldadas por la evidencia científica, que abarcan desde estrategias fisiológicas simples hasta programas estructurados de entrenamiento mental. Cabe señalar que varias de las técnicas que contribuyen a la regulación emocional en el deporte ya fueron presentadas en el Módulo 2, específicamente en el apartado sobre rutinas precompetitivas. Allí se desarrollaron recursos como la respiración diafragmática, el anclaje atencional y las prácticas de *mindfulness*, todas ellas orientadas a estabilizar la activación, proteger el foco y reducir la interferencia de pensamientos ansiosos.

No volveremos a describirlas en detalle aquí, pero es importante enfatizar que, además de preparar al atleta para competir, también constituyen intervenciones eficaces de autorregulación emocional, al favorecer un estado de calma activa y de presencia que mejora la ejecución y el bienestar psicológico.

Particularmente, en los siguientes párrafos se presentará el **modelo procesual de regulación emocional de Gross**, que diferencia entre intervenciones aplicadas **antes de la emoción** y aquellas **posteriores a la misma**, ofreciendo un marco conceptual útil para organizar la práctica profesional.

Además, revisaremos **estrategias específicas consideradas eficaces** —como la visualización y la reevaluación cognitiva—, junto con **patrones disfuncionales frecuentes** en atletas, tales como la evitación, la supresión o la desconexión emocional. La finalidad es brindar un panorama claro de recursos aplicables en diferentes niveles de intervención, siempre ajustados al contexto deportivo y a las necesidades particulares del deportista.

4.4.1. El modelo de Gross: Regulación ante la emoción vs. tras la emoción

Como mencionamos, uno de los marcos conceptuales más influyentes en la investigación sobre regulación emocional es el modelo procesual propuesto por James Gross en 1998. Este modelo describe cómo las personas regulan sus emociones a lo largo de un proceso temporal que abarca desde la anticipación de la emoción hasta su manifestación conductual. Según el autor, las estrategias de regulación se clasifican en dos grandes momentos: **regulación ante la emoción** (*antecedent-focused regulation*) y **regulación tras la emoción** (*response-focused regulation*).

La **regulación ante la emoción se refiere a aquellas estrategias que se aplican antes de que la emoción se active plenamente**. Su objetivo es influir en la forma en que la situación es percibida o procesada, modificando así la intensidad o el tipo de respuesta emocional que aparecerá después. Dentro de este grupo se incluyen **la selección de situaciones, la modificación de situaciones, la atención selectiva** y, de manera especialmente relevante en el ámbito deportivo, **la reevaluación cognitiva**, que permite reinterpretar la situación de manera más adaptativa. Estas estrategias se consideran generalmente más eficaces, ya que actúan en fases tempranas del ciclo emocional, previniendo que la emoción alcance niveles desbordantes.

Ahora bien, resulta pertinente señalar que también existen técnicas orientadas a controlar la respuesta una vez que la emoción ya se encuentra presente. En este grupo se incluyen la **supresión expresiva**, la **evitación conductual** y los **intentos de inhibir la manifestación externa de la emoción**.

Aunque tales estrategias son útiles en circunstancias muy puntuales —por ejemplo, mantener la calma ante un error durante la competencia o evitar una reacción impulsiva frente a un rival—, la evidencia científica sugiere que su uso habitual no resulta adaptativo. Ello se debe a que **implican un alto coste cognitivo**, disminuyen la **claridad emocional** y, a largo plazo, se han vinculado con **mayores niveles de malestar psicológico y desgaste en los atletas**.

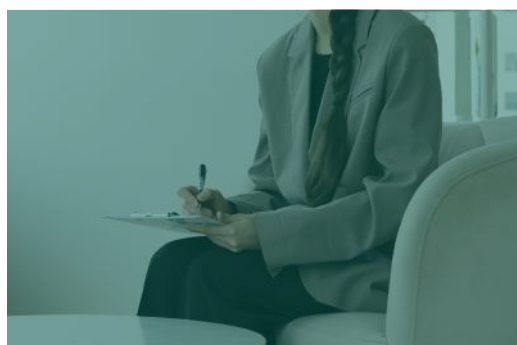
En consecuencia, si bien conviene que el psicólogo deportivo enseñe al atleta a utilizarlas estratégicamente en situaciones excepcionales, **el trabajo central debe orientarse hacia el fortalecimiento de estrategias preventivas y proactivas**, como las mencionadas anteriormente (Gross, 2015).

4.4.1.1. Selección de situaciones

La selección de situaciones constituye la primera estrategia del modelo de regulación emocional de Gross y **hace referencia a las decisiones que toma el individuo para acercarse o evitar determinados contextos en función de las emociones que pueden suscitar**. En el deporte, se observa cuando un atleta elige entrenar en un entorno que le resulta motivador o decide evitar circunstancias que incrementen la ansiedad competitiva. Tal es el ejemplo de un jugador que opta por entrenar en horarios con menos público para disminuir la presión externa.

Al tener carácter preventivo, permite modular la probabilidad de que aparezcan estados emocionales no deseados antes de que estos se manifiesten. No obstante, no siempre es posible seleccionar contextos en el deporte de alto rendimiento, donde la exposición a situaciones estresantes es inevitable. En tales casos, el psicólogo deportivo puede trabajar con el atleta para que identifique con claridad qué entornos le resultan facilitadores y cómo equilibrar la exposición a situaciones desafiantes con espacios de recuperación emocional.

La literatura actual subraya que la selección estratégica de situaciones favorece la regulación de la activación fisiológica y mejora la consistencia en el rendimiento. De hecho, se ha encontrado que los atletas que planifican sus rutinas considerando este principio, tienden a experimentar menores niveles de ansiedad precompetitiva y mayor sensación de control [Webb et al., 2012].



4.4.1.2. Modificación de situaciones

Por su parte, la **modificación de situaciones** supone intervenir activamente sobre el contexto elegido con el fin de alterar su impacto emocional. A diferencia de la selección, donde se elige evitar o aproximarse a un escenario, aquí el deportista se expone a la situación, pero intenta transformarla para que resulte más favorable.

En el ámbito deportivo, ejemplos frecuentes incluyen pedir retroalimentación más constructiva al entrenador o establecer reglas de comunicación en el equipo para reducir tensiones.

Siguiendo esa línea, **la evidencia empírica sugiere que la modificación de situaciones es particularmente útil en deportes colectivos**, donde la dinámica de grupo puede ser fuente de estrés o motivación. Según un estudio de Kerdijk, van der Kamp y Polman [2016], las interacciones con compañeros de equipo podían transformar la percepción de una situación exigente: de amenaza a desafío. Además, observaron que el apoyo y la regulación emocional interpersonal favorecieron estrategias de afrontamiento más adaptativas, como la reevaluación positiva o la concentración en la tarea, en lugar de recurrir a la evitación. Estos hallazgos destacan que la dinámica grupal no solo influye en el clima motivacional, sino que también actúa como un recurso clave de regulación emocional dentro del deporte colectivo.

4.4.1.3. Atención selectiva

La atención selectiva, ya descrita en apartados anteriores, se enmarca también dentro del modelo de regulación emocional de James Gross como una estrategia de carácter antecedente. En otras palabras, constituye una de las formas más tempranas de autorregulación, ya que permite dirigir los recursos cognitivos hacia estímulos relevantes y minimizar la influencia de aquellos que podrían resultar emocionalmente disruptivos.

Repasemos lo que ya hemos visto. En el deporte, este recurso se entrena de manera sistemática mediante distintas técnicas psicológicas. Entre las más utilizadas se encuentran:

- **Anclaje atencional:** El uso de gestos o rutinas breves que sirven como señal de enfoque [por ejemplo, un movimiento repetido de manos antes de un saque].
- **Palabras clave:** Términos cortos y precisos que orientan el foco cognitivo hacia la acción deseada [*preciso, firme, enfocado*].
- **Mindfulness aplicado al rendimiento:** Prácticas de atención plena que entrenan la capacidad de observar pensamientos y sensaciones sin dejarse arrastrar por ellos, favoreciendo la concentración en el presente.

Al ser incorporadas a la práctica deportiva, fortalecen la capacidad del atleta para sostener la autorregulación emocional en momentos de alta presión competitiva.

4.4.1.4. Reevaluación cognitiva como estrategia de regulación emocional

Asimismo, la reevaluación cognitiva es una de las estrategias de regulación emocional más eficaces descritas por James Gross en su modelo procesual. **Consiste en reinterpretar cognitivamente una situación potencialmente estresante para modificar el impacto emocional que genera**, sin necesidad de evitarla o suprimir la respuesta expresiva. En términos simples, implica cambiar el modo en que se piensa sobre un evento, con el fin de transformar su significado y, en consecuencia, la experiencia emocional asociada.

Dentro del ámbito deportivo, la reevaluación cognitiva resulta particularmente relevante en escenarios de alta presión competitiva. Por ejemplo, un atleta puede reinterpretar la ansiedad previa a una competencia no como una señal de incapacidad, sino como un indicador de activación fisiológica que prepara al cuerpo para rendir mejor. De esta manera, lo que podría ser vivido como amenaza se transforma en un desafío que potencia el rendimiento.

En cuanto a su manera de entrenarla, se realiza mediante diversas técnicas psicológicas: el análisis guiado de pensamientos automáticos, la identificación de sesgos interpretativos y la generación de alternativas explicativas más realistas o funcionales. Asimismo, el trabajo con *video-feedback* y simulaciones de situaciones deportivas críticas ofrece al deportista la oportunidad de ensayar nuevas formas de interpretar sus emociones y reestructurar cognitivamente escenarios de presión.

Además, estudios en atletas juveniles confirman el valor práctico de esta estrategia. En una muestra de más de 400 jóvenes deportistas (edad promedio 15 años), **el uso de heterorreporte de reevaluación cognitiva se asoció con mayores emociones agradables, disfrute del entrenamiento, autoconfianza, intención de continuar en el deporte y menor soledad emocional o social**. En cambio, la supresión expresiva mostró efectos opuestos. Estos hallazgos refuerzan que promover la reevaluación cognitiva en ámbitos deportivos no solo mejora la regulación emocional, sino que está vinculado a aspectos clave del bienestar y la persistencia deportiva [Kim y Tamminen, 2022].

4.4.2. Entrenamiento en visualización

La visualización, también denominada imaginería mental, **se refiere a la recreación cognitiva de acciones, sensaciones y contextos competitivos sin que exista ejecución física**. Su práctica ha demostrado ser especialmente útil para el control de la activación, la regulación emocional y la preparación psicológica de los atletas, ya que activa redes neuronales similares a las implicadas en la acción real. De esta manera, el deportista entrena los procesos atencionales y emocionales asociados a la competencia.

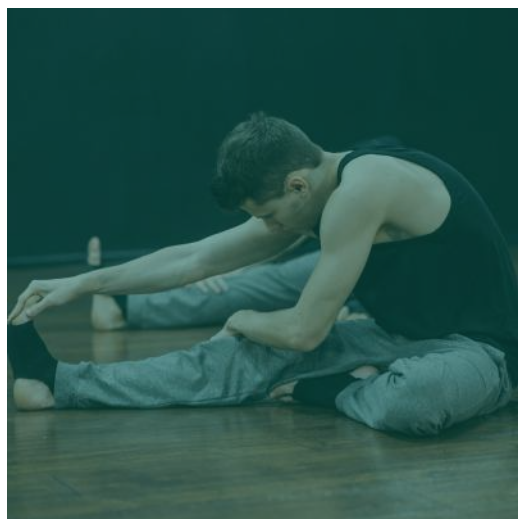
Una reciente revisión metaanalítica, que incluyó 86 estudios con casi 3.600 atletas, confirmó que la práctica sistemática de imaginería mejora de manera significativa la fuerza muscular, la agilidad y el rendimiento en disciplinas como tenis y fútbol. Asimismo, se observó que la combinación de visualización con otras estrategias psicológicas, como autoinstrucciones o análisis de video, potencia los beneficios en comparación con su aplicación aislada. Los resultados sugieren que un protocolo eficaz consiste en sesiones de unos diez minutos, tres veces por semana, durante aproximadamente cien días, lo que evidencia la necesidad de entrenar la técnica de forma sostenida para alcanzar resultados óptimos [Chen et al., 2025].

En la misma línea, un estudio experimental con escaladores de velocidad mostró que la visualización resultó más eficaz que la relajación, especialmente en aquellos atletas con niveles altos de autoeficacia. Este hallazgo sugiere que la creencia en la propia capacidad amplifica los efectos de esta intervención, reforzando la importancia de considerar las variables psicológicas individuales al diseñar programas de entrenamiento mental [Ilham y Dimiyati, 2021].

4.4.3. Relajación Muscular Progresiva

Por su parte, la relajación muscular progresiva [RMP], desarrollada originalmente por Jacobson en la década de 1920, es una técnica psicofisiológica que **busca disminuir la tensión corporal mediante la alternancia sistemática entre contracción y relajación de distintos grupos musculares**. Al entrenar al deportista en la percepción consciente de estas sensaciones, se facilita la reducción de la activación fisiológica asociada a la ansiedad y el estrés competitivo, al tiempo que se promueve un mayor control sobre la propia respuesta corporal.

Su utilidad en el ámbito deportivo radica en que contribuye a alcanzar niveles óptimos de activación previos a la competencia, previniendo tanto la sobreactivación [que puede derivar en errores por precipitación o rigidez motora] como la infraactivación [que afecta la energía y la motivación]. Evidencia reciente indica que la práctica regular de RMP, incluso en protocolos abreviados, mejora la capacidad de concentración y la autorregulación emocional, repercutiendo de forma directa en la calidad de ejecución técnica y en la confianza del atleta [Ramadhani y Arifin, 2025].



4.4.4. Estrategias disfuncionales frecuentes en atletas

Estamos llegando al final del submódulo 4.3. Confiamos en que a lo largo del mismo haya quedado clara la idea de que la regulación emocional y sus distintas técnicas cumplen un papel central en el rendimiento y bienestar de los deportistas.

Sin embargo, no todas las estrategias utilizadas resultan adaptativas. En ocasiones, los atletas recurren a mecanismos que, aunque ofrecen un alivio inmediato, terminan siendo contraproducentes a mediano y largo plazo. Entre las más frecuentes en el ámbito deportivo se encuentran la **evitación**, la **supresión** y la **desconexión emocional**.

La **evitación implica esquivar situaciones, pensamientos o emociones percibidas como amenazantes**. En el deporte, puede manifestarse cuando un atleta evita enfrentarse a competencias desafiantes, ignora el recuerdo de un error reciente o posterga el entrenamiento de habilidades en las que se siente vulnerable. Aunque este mecanismo reduce temporalmente la ansiedad, suele limitar el aprendizaje, consolidar inseguridades y alimentar el miedo al fracaso.

La **supresión emocional, por su parte, se refiere al intento de inhibir la expresión externa de una emoción ya activada**, como ocultar la frustración tras un error o bloquear la ansiedad antes de una competencia. Si bien es funcional en circunstancias puntuales —por ejemplo, para no contagiar tensión al equipo durante un partido—, el uso crónico de la supresión demanda un elevado esfuerzo cognitivo y fisiológico. En ese sentido, la evidencia científica señala que esta estrategia se asocia con mayor agotamiento, disminución de la claridad emocional y menor rendimiento bajo presión.

Finalmente, la **desconexión emocional consiste en distanciarse o anestesiarse de las propias emociones como forma de afrontamiento**. En atletas, esto puede observarse en la indiferencia aparente frente a derrotas, la falta de disfrute en la práctica o la desconexión con los propios estados internos durante la competencia. Si bien otorga la ilusión de control, en realidad empobrece la autoconciencia emocional y limita la capacidad del deportista para ajustar sus respuestas de manera flexible. A largo plazo, la desconexión puede favorecer el desgaste psicológico y el riesgo de abandono deportivo [Gross, 2015].

Resumen Módulo IV

- La relación entre emoción y rendimiento es bidireccional y no lineal: las emociones influyen en la ejecución y el desempeño retroalimenta lo emocional.
- Desde la cognición corporizada, mente, cuerpo y entorno actúan de forma integrada; las emociones forman parte de la cognición y de la acción motora.
- El impacto emocional depende del tipo de emoción, su intensidad y cómo el atleta la interpreta.
- Las emociones cumplen una función adaptativa: movilizan recursos y regulan la respuesta al estrés competitivo.
- Existen emociones facilitadoras (mejoran foco, energía y autoeficacia) y emociones disruptivas (bloquean atención y coordinación).
- No importa tanto la valencia de la emoción como su regulación e interpretación.
- El objetivo del trabajo psicológico no es eliminar emociones, sino volverlas funcionales para el rendimiento.
- El afrontamiento refiere a los esfuerzos para manejar presión, error y derrota.
- Hay dos estilos principales: centrado en el problema (modificar la situación) y centrado en la emoción (regular la respuesta interna).
- Ambos estilos son complementarios y su eficacia depende del control percibido.
- Optimismo, motivación y resiliencia actúan como factores protectores frente al estrés competitivo.
- Los errores son inevitables; lo decisivo es la recuperación emocional rápida para evitar microcrisis competitivas.
- Un clima orientado a la tarea favorece el aprendizaje del error; un clima centrado en el ego aumenta frustración y ansiedad.
- Las lesiones impactan la identidad, la motivación y la autoconfianza; suelen vivirse como procesos de pérdida.
- El acompañamiento psicológico en la lesión favorece adherencia a la rehabilitación y retorno seguro.
- El psicólogo/a del deporte cumple un rol preventivo y de acompañamiento, no solo de intervención en crisis.
- El vínculo terapéutico y la psicoeducación emocional son la base del trabajo eficaz.
- Las intervenciones pueden ser preventivas (entrenar recursos) o post-crisis (validar, reencuadrar y reajustar metas).

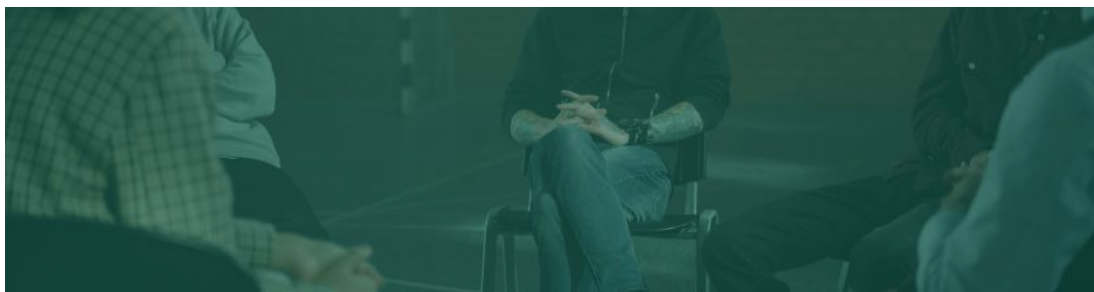
- El trabajo articulado con entrenadores y referentes afectivos potencia el impacto de la intervención psicológica.
- La regulación emocional se entrena mediante técnicas como atención focalizada, reevaluación cognitiva, visualización y relajación.
- El modelo de Gross distingue estrategias antes y después de que la emoción se active; las primeras suelen ser más eficaces.
- Estrategias como evitación, supresión y desconexión emocional pueden aliviar a corto plazo, pero perjudican el bienestar y el rendimiento a largo plazo.



MÓDULO V

Cohesión, liderazgo y clima de equipo

El propósito del siguiente módulo es comprender tanto los procesos psicológicos como dinámicas e interpersonales que influyen en la cohesión grupal, el liderazgo y el clima motivacional dentro de equipos deportivos. A su vez, se acercará al estudiante al cómo diseñar estrategias de intervención para fortalecer estos factores y potenciar el rendimiento colectivo.



5.1. Dinámicas grupales en el deporte

El rendimiento deportivo, especialmente en contextos colectivos, no depende únicamente de las habilidades individuales de los atletas, sino también de la calidad de las interacciones que se generan entre ellos. Las dinámicas grupales constituyen el entramado invisible que sostiene —o debilita— el funcionamiento de un equipo. En otras palabras, **determinan cómo se establecen los roles, qué normas regulan la convivencia, qué canales de comunicación se privilegian y hasta qué grado de compromiso se logra con las metas compartidas**. En este sentido, el equipo puede concebirse como un sistema abierto, donde cada integrante influye y es influido por el comportamiento de los demás.

Ahora bien, **los equipos no son entidades estáticas**. A lo largo de su desarrollo, atraviesan diferentes etapas caracterizadas por retos específicos y tensiones particulares. Cada una de estas fases implica demandas psicológicas distintas. Para el psicólogo del deporte, reconocer en qué fase se encuentra un grupo permite diseñar estrategias ajustadas a sus necesidades.

Asimismo, no todas las dinámicas grupales responden a la misma lógica. **Existen diferencias fundamentales entre deportes colectivos e individuales en términos de interacción interpersonal y organización psicológica**. Aunque los atletas de disciplinas individuales también requieren apoyo social y acompañamiento técnico, la interdependencia constante que caracteriza a los deportes de equipo introduce complejidades únicas. La coordinación táctica, el liderazgo compartido, el manejo de rivalidades internas y el equilibrio entre objetivos personales y colectivos son desafíos característicos de contextos grupales.

En síntesis, el estudio de las dinámicas grupales en el deporte nos invita a comprender al equipo como un sistema vivo que evoluciona a lo largo del tiempo y que se organiza de manera distinta según el tipo de disciplina. En los siguientes apartados se profundizará, primero, en la concepción del equipo como sistema de roles, normas y metas compartidas; luego, en las etapas de desarrollo grupal y sus implicancias psicológicas, y, por último, en las diferencias estructurales entre deportes colectivos e individuales.

5.1.1. El equipo como sistema

En psicología deportiva, los equipos suelen comprenderse como sistemas complejos en los que las conductas, pensamientos y emociones de cada miembro están interrelacionados. Esta perspectiva sistémica implica que el rendimiento colectivo no se reduce a la suma de las habilidades individuales, sino que emerge de la interacción entre roles, normas, patrones de comunicación y objetivos compartidos. Es decir, el funcionamiento grupal se configura a partir de la forma en que los integrantes coordinan sus esfuerzos y negocian significados comunes.

En ese sentido, **uno de los componentes centrales del sistema de equipo son los roles**, entendidos como las funciones o responsabilidades asignadas formal o informalmente a cada miembro. Estos roles **pueden ser explícitos**, como el capitán o el portero, o **implícitos**, como el líder emocional o el mediador en conflictos. Su claridad y aceptación contribuyen a la estabilidad del grupo y a su eficacia operativa; en cambio, la ambigüedad o el solapamiento generan tensiones y disminuyen la cohesión.

Por su parte, **las normas grupales representan otro elemento clave**. Constituyen las reglas, también explícitas o implícitas, que orientan la conducta de los integrantes en situaciones de entrenamiento y competencia. Dichas normas regulan aspectos como la puntualidad, la intensidad del esfuerzo, la comunicación con los entrenadores o el respeto entre compañeros. De tal manera, cuando se perciben como justas y coherentes, fortalecen la identidad colectiva y promueven un clima de compromiso. Sin embargo, cuando se experimentan como impuestas o contradictorias, suelen suscitar resistencia y afectar negativamente la moral del grupo.

En tercer lugar, **la comunicación es el proceso que articula los elementos anteriores y sostiene la dinámica del sistema**. Una comunicación clara, abierta y bidireccional facilita la coordinación táctica, la resolución de conflictos y la toma de decisiones bajo presión. De hecho, investigaciones recientes muestran que cuando los entrenadores fomentan un liderazgo transformacional, caracterizado por comunicación clara, retroalimentación y apoyo emocional, se construye un entorno de seguridad psicológica que potencia la confianza y la resiliencia colectiva frente a la adversidad competitiva [Karayel et al., 2024].

Por último, **todo sistema de equipo se organiza en torno a metas compartidas**, que otorgan dirección y sentido a las acciones colectivas. La alineación entre metas individuales y colectivas resulta decisiva: cuando los deportistas perciben que sus objetivos personales se integran dentro de los objetivos del grupo, aumenta su compromiso y satisfacción. Por el contrario, la percepción de incompatibilidad entre ambos niveles genera tensiones internas, rivalidades o actitudes egoístas que socavan la cohesión.



En síntesis, comprender al equipo como un sistema significa reconocer que la eficacia colectiva depende de la interacción equilibrada entre roles, normas, comunicación y metas. Para el psicólogo del deporte, esta mirada ofrece un marco valioso para identificar fortalezas y vulnerabilidades grupales, así como para diseñar intervenciones que fortalezcan la cohesión y optimicen el rendimiento.

5.1.2. Ciclo de vida de los equipos

Al igual que otros grupos humanos, los equipos deportivos no permanecen estáticos. **Atraviesan diferentes fases de desarrollo a lo largo de su existencia.** Si queremos que nuestra intervención tenga la mayor efectividad posible, ser capaces de comprender este ciclo de vida es fundamental para psicólogos, entrenadores y líderes, ya que cada etapa plantea desafíos psicológicos y relacionales específicos que requieren consideraciones particulares.

5.1.2.1. El modelo de Tuckman

Uno de los marcos teóricos más influyentes para comprender la evolución de los grupos es el modelo de **Bruce W. Tuckman (1965)**. A partir de una revisión de 50 estudios sobre dinámica grupal, propuso que los equipos atraviesan un **proceso secuencial de desarrollo**, estructurado en cuatro fases principales: **formación, tormenta, normatividad y desempeño**. Posteriormente, junto con Jensen en 1977, añadió una quinta fase denominada **disolución**. Veamos cada una de ellas.

- **Formación:** Los miembros del grupo se conocen, exploran las normas iniciales y buscan seguridad en la figura del líder. Predominan la dependencia, la cautela y la necesidad de orientación.
- **Tormenta:** Se caracteriza por la emergencia de tensiones y conflictos. Los integrantes cuestionan las reglas establecidas, disputan el liderazgo y buscan afirmar sus posiciones. Aunque puede ser una etapa incómoda, cumple un papel funcional al permitir la expresión de diferencias y la renegociación de acuerdos.
- **Normatividad:** El equipo comienza a consolidar normas compartidas y a establecer roles claros. El sentido de pertenencia se fortalece, la comunicación mejora y se incrementa la cooperación.
- **Desempeño:** Implica que el grupo alcance un nivel de funcionamiento óptimo, con coordinación fluida, confianza mutua y orientación efectiva hacia los objetivos. El equipo es capaz de autorregularse y enfrentar la presión externa con mayor resiliencia.
- **Disolución:** Se produce el cierre del ciclo grupal. Esta etapa implica la finalización de una tarea, la conclusión de un proyecto común o la separación de sus integrantes por cambios en las circunstancias. A menudo se acompaña de una mezcla de emociones. Satisfacción por los logros alcanzados y, al mismo tiempo, sentimientos de pérdida o nostalgia derivados de la disolución de los vínculos construidos durante el proceso grupal.



5.1.2.2. Adaptaciones del modelo de Tuckman al deporte

El modelo de Tuckman se convirtió en una de las herramientas más influyentes para comprender cómo evolucionan los grupos. Sin embargo, al trasladarlo al ámbito deportivo, se observa que no siempre se ajusta de manera lineal ni uniforme. La 5ª edición de *Group Dynamics in Sport* [Eys, Evans y Benson, 2020] propone diversas adaptaciones que permiten entender con mayor precisión la realidad dinámica de los equipos deportivos contemporáneos.

En los grupos tradicionales, las fases descritas por Tuckman se extienden durante meses o incluso años. En el deporte, en cambio, **los tiempos suelen estar marcados por la urgencia competitiva**: una temporada puede durar apenas unos meses y obligar al equipo a recorrer las etapas en un lapso reducido. Así, la formación es reducida a unas pocas semanas de pretemporada, mientras que la tormenta y la normatividad se superponen rápidamente en el inicio de la competición. Tal aceleración explica por qué algunos equipos parecen alcanzar un funcionamiento óptimo con mayor rapidez, mientras que otros permanecen atrapados en fases de conflicto durante toda la temporada.

En segundo lugar, otra adaptación importante es que **los equipos deportivos rara vez siguen un único ciclo de vida completo**. Las disoluciones parciales —como transferencias, lesiones o cambios en el cuerpo técnico— generan *mini-ciclos* dentro de la misma temporada. Cada modificación en la plantilla obliga al grupo a regresar a fases anteriores, como la formación o la tormenta, reconfigurando roles y vínculos. En ese sentido, la vida del equipo no es un proceso lineal, sino una sucesión de microciclos que se superponen y se adaptan a las contingencias del entorno.

Asimismo, el modelo original de Tuckman concebía el desarrollo grupal como un fenómeno que emergía principalmente de las interacciones internas. En el deporte, sin embargo, el **entrenador actúa como un modulador decisivo del ciclo**. A través de su estilo de liderazgo, es capaz de acelerar el paso de la tormenta a la normatividad, promoviendo la resolución constructiva de conflictos; o, por el contrario, perpetuar tensiones si adopta un estilo excesivamente autoritario o inconsistente. En muchos casos, la intervención del entrenador determina si un equipo logra alcanzar la fase de desempeño o queda estancado en etapas previas.

En cuarto lugar, una adaptación clave es que los equipos deportivos no avanzan de forma ordenada de una etapa a otra. **Los retrocesos son frecuentes**. No es imposible que un conjunto que ya había alcanzado la fase de desempeño vuelva a experimentar dinámicas propias de la tormenta tras una serie de derrotas, la salida de un jugador clave o una crisis institucional. Dicha característica no lineal hace que el modelo de Tuckman funcione más como un mapa flexible que como una secuencia rígida.

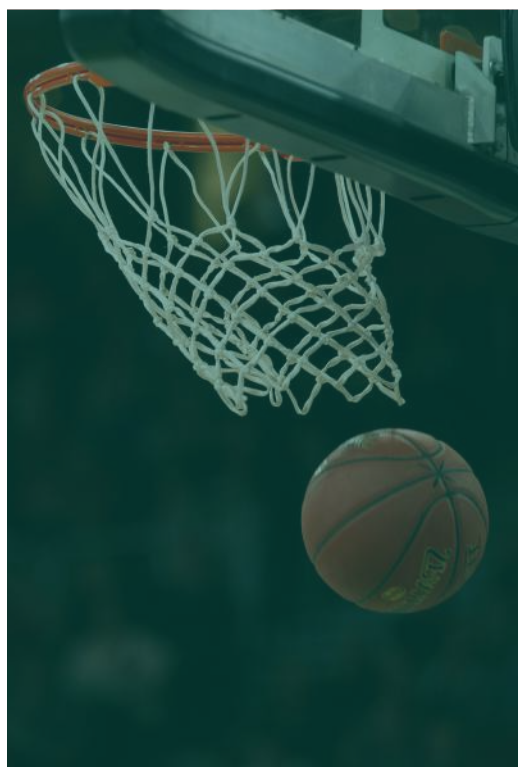
Por último, **se destaca la influencia de elementos externos al grupo**, como el clima motivacional creado por la institución, la presión de los medios de comunicación o el apoyo [o la interferencia] de los directivos. Tales factores, que en el modelo original apenas estaban considerados, son capaces de acelerar la cohesión o, por el contrario, fragmentar al equipo. Así, un entorno que refuerza la cooperación y la justicia organizacional favorece la progresión hacia la fase de desempeño, mientras que uno caracterizado por la presión excesiva o la inestabilidad, fuerza regresiones continuas.

5.1.3. Diferencias entre deportes individuales y colectivos

Si bien todos los deportistas necesitan apoyo psicológico y social, la dinámica de sus relaciones varía sustancialmente según se trate de deportes individuales o colectivos. Esta distinción no es solo organizativa, también es psicológica, ya que afecta la manera en que los atletas construyen su identidad, afrontan la presión y regulan la motivación.

En los deportes individuales, como el tenis, el atletismo o la natación, la responsabilidad del rendimiento recae de manera directa sobre el propio atleta. Esto incrementa la percepción de control personal, pero también amplifica la presión, ya que no hay compañeros que amortigüen el fracaso o compartan el éxito. Las interacciones sociales en este contexto se centran en el vínculo con el entrenador, el equipo técnico y, en muchos casos, la familia. Dicho entorno de apoyo cumple funciones esenciales: brindar feedback técnico, acompañamiento emocional y contención ante la soledad competitiva. La dinámica interpersonal aquí se organiza en torno a relaciones diádicas o triádicas más que a redes amplias, lo que otorga gran relevancia a la calidad del vínculo con figuras significativas.

En contraste, **los deportes colectivos —como el fútbol, el baloncesto o el voleibol— requieren una interdependencia constante entre jugadores.** El rendimiento individual está siempre entrelazado con el desempeño del equipo, lo que introduce beneficios y complejidades adicionales. Por un lado, el sentido de pertenencia, el apoyo social entre pares y la identidad compartida con el grupo suelen potenciar la motivación y la resiliencia frente a la adversidad. Por otro, emergen desafíos propios de la convivencia: gestión de roles, rivalidades internas, conflictos por el liderazgo o dificultades en la comunicación. Siguiendo esa línea, la literatura reciente enfatiza que la cohesión y la claridad en las metas colectivas son determinantes para que estas dinámicas favorezcan, en lugar de obstaculizar, el rendimiento [Eys, Evans y Benson, 2020].



De hecho, la cohesión se ha consolidado como uno de los conceptos más relevantes en la psicología de equipos deportivos, pues atraviesa tanto las relaciones interpersonales como la eficacia en la tarea. Dada su importancia, en el próximo submódulo profundizaremos en el fenómeno de la cohesión de equipo, sus dimensiones y su impacto directo en el rendimiento colectivo.

5.2. Cohesión de equipo: Conceptos y dimensiones

La cohesión es uno de los pilares más estudiados en la psicología de los grupos deportivos, ya que se relaciona directamente con la capacidad de un equipo para sostener el esfuerzo colectivo y alcanzar objetivos comunes. En términos generales, refiere al grado en que los integrantes se sienten unidos y comprometidos tanto con el grupo como con la tarea que realizan.

La investigación contemporánea distingue entre dos grandes dimensiones: la **cohesión social**, vinculada a la atracción interpersonal y al sentido de pertenencia, y la **cohesión operativa o a la tarea**, centrada en la coordinación y compromiso con los objetivos competitivos. Ambas dimensiones interactúan de manera dinámica y pueden fortalecerse o debilitarse según factores como el liderazgo, la comunicación interna y el clima motivacional del equipo.

En los próximos apartados se profundizará, primero, en la definición y distinción entre cohesión social y operativa; luego, en los factores que la promueven o deterioran, y, finalmente, en la relación entre cohesión y rendimiento, analizando hasta qué punto *estar más unidos* se traduce en un desempeño más eficaz.

5.2.1. Definición de cohesión social y cohesión operativa

En psicología del deporte, la cohesión de equipo se entiende como un **proceso dinámico** que refleja la inclinación de los integrantes a **mantenerse unidos y solidarios**, tanto para alcanzar los objetivos instrumentales del grupo como para satisfacer las necesidades afectivas de sus miembros (Carron, Brawley, y Widmeyer, 1989). Esta definición subraya que la cohesión no es un fenómeno único, sino que integra al menos dos dimensiones: por un lado, la **orientación hacia la tarea**, vinculada a la consecución de objetivos comunes, y por otro, la **dimensión social**, relacionada con los vínculos afectivos y la satisfacción de necesidades interpersonales.

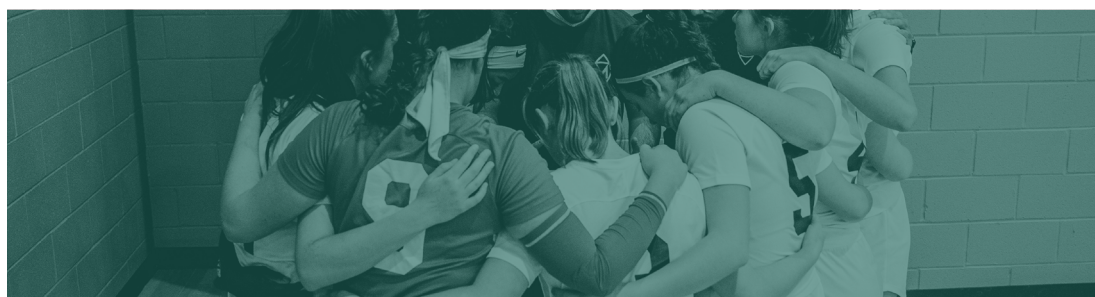
La primera de ellas, abarca el grado de compromiso de los miembros con las metas deportivas y en la coordinación de esfuerzos para alcanzarlas. **Se manifiesta en aspectos como la claridad de roles, la cooperación en la ejecución táctica y el sacrificio personal en favor de los objetivos del equipo.** Aun cuando no todos los integrantes mantengan fuertes vínculos afectivos, la cohesión operativa permite que el equipo funcione de manera eficaz, orientando la energía hacia el rendimiento.

Por su parte, la **cohesión social** hace referencia al grado en que los miembros de un equipo se sienten atraídos unos por otros y disfrutan de su pertenencia al grupo. **Implica aspectos afectivos como la amistad, la simpatía mutua, la confianza interpersonal y la sensación de pertenencia.** Equipos con alta cohesión social suelen caracterizarse por un clima de apoyo, solidaridad y disfrute compartido. En tales contextos, los deportistas valoran tanto la compañía de sus compañeros como el hecho de formar parte de un colectivo que les brinda identidad y reconocimiento.

Ahora bien, **ambas formas de cohesión no siempre evolucionan al mismo ritmo ni con la misma intensidad**. De hecho, no son raros los casos de grupos humanos que muestran una fuerte cohesión social, disfrutando de un excelente ambiente interno, pero carecen de cohesión operativa debido a poca claridad en las metas o inexistente compromiso con el rendimiento. A la inversa, algunos equipos profesionales muestran una notable cohesión operativa —funcionan con disciplina y efectividad táctica— pero con bajos niveles de cohesión social, en un clima marcado por tensiones interpersonales.

Desde la práctica psicológica, distinguir estas dos dimensiones resulta esencial, ya que permite diseñar intervenciones específicas: fomentar vínculos interpersonales en equipos con buena coordinación pero bajo sentido de pertenencia, o trabajar en la definición de metas y roles en equipos socialmente unidos pero con poca eficacia competitiva.

Ciertamente, **cohesión social y cohesión operativa representan dos caras de un mismo proceso**. Su interacción dinámica determina la calidad de la experiencia deportiva y el potencial de rendimiento colectivo. El desafío para psicólogos y entrenadores es lograr un equilibrio en el que la pertenencia afectiva se traduzca en compromiso operativo, fortaleciendo así tanto el bienestar del grupo como su eficacia competitiva.



5.2.2. Factores que promueven o debilitan la cohesión

La cohesión de un equipo es el resultado de un entramado de factores que actúan de manera simultánea y dinámica, es decir, un proceso que se fortalece o debilita en función de la calidad de las interacciones internas y de las condiciones externas en las que se desarrolla el grupo.

Entre los **factores internos que promueven la cohesión se destacan la claridad en los roles, la comunicación abierta y la definición compartida de metas**.

Cuando los deportistas saben qué se espera de ellos, cuentan con espacios de diálogo efectivos y perciben que las metas individuales se alinean con las colectivas, aumenta su compromiso y sentido de pertenencia. Además, un **clima motivacional centrado en la cooperación y la mejora personal** resulta más beneficioso para la cohesión que aquel que enfatiza únicamente la comparación social o los resultados externos.

A estos factores se suman aspectos como la **percepción de justicia** en las decisiones del entrenador y la **gestión constructiva de conflictos**. Equipos en los que los jugadores sienten que las recompensas, los tiempos de juego o las responsabilidades se distribuyen de manera equitativa muestran mayores niveles de confianza y cooperación. Asimismo, la capacidad de abordar conflictos internos de forma abierta, sin negarlos ni postergarlos, evita que las tensiones se acumulen y erosionen la dinámica grupal.

Paralelamente, **debemos tener en cuenta que existen también factores externos que influyen en la cohesión**. La presión ejercida por directivos, medios de comunicación o aficionados puede actuar como unificador si el grupo la interpreta como un desafío compartido, pero también generar divisiones si se percibe como amenaza. Del mismo modo, el calendario competitivo, los viajes frecuentes y las lesiones son capaces de tensar los vínculos al poner a prueba la capacidad de adaptación colectiva.

Un elemento adicional es la **composición del equipo**. La heterogeneidad en edad, experiencia o procedencia cultural muchas veces es una fuente de riqueza, aportando perspectivas diversas y flexibilidad en la toma de decisiones. Sin embargo, cuando estas diferencias no se integran adecuadamente, tienden a convertirse en un factor de fragmentación.

Sintetizando, la cohesión se construye en un equilibrio delicado entre las estructuras formales del equipo (roles, liderazgo, normas) y la calidad de las relaciones interpersonales. Identificar los factores que la fortalecen y aquellos que la amenazan permite al psicólogo deportivo diseñar intervenciones preventivas y correctivas, favoreciendo el rendimiento colectivo y también el bienestar de sus integrantes.

5.2.3. Relación entre cohesión y rendimiento

Pasemos a una pregunta central en esta temática: ¿Más unidos quiere decir más eficaces?

La relación entre cohesión y rendimiento ha sido una de las cuestiones más debatidas en la psicología del deporte. De manera intuitiva, suele asumirse que *cuanto más unido está un equipo, mejor juega*. Sin embargo, la evidencia científica muestra una relación más compleja, en la que distintos tipos de cohesión influyen de manera diferencial en el desempeño colectivo.

El metaanálisis de Carron, Colman, Wheeler y Stevens [2002], que integró resultados de 46 estudios empíricos, mostró que la cohesión y el rendimiento mantienen una **relación significativa y positiva**, aunque su magnitud varía en función de distintos factores contextuales.

De manera consistente, la **cohesión orientada a la tarea presentó una asociación más fuerte con el rendimiento que la cohesión de tipo social**. Es decir, los equipos que logran una mayor claridad en los roles, coordinación de esfuerzos y compromiso con los objetivos colectivos tienden a alcanzar mejores resultados. Por su parte, **la cohesión social, aunque relevante para el bienestar y la satisfacción de los atletas, no siempre se traduce directamente en un incremento del desempeño competitivo**.

Otro aspecto central identificado en el metaanálisis es que **la relación entre cohesión y rendimiento no es unidireccional**. Si bien la cohesión puede facilitar la eficacia colectiva, los logros deportivos también refuerzan la cohesión, generando un **efecto recíproco**. Así, el éxito potencia el sentido de unión y pertenencia, lo cual a su vez sostiene el compromiso grupal y la resiliencia ante la adversidad.

En pocas palabras, los equipos más eficaces no necesariamente son los *más amigos*, sino aquellos que logran integrar un sentido de pertenencia social con un fuerte compromiso hacia la tarea. Para el psicólogo deportivo, el reto consiste en encontrar ese equilibrio, fomentando la cohesión social en la medida en que favorezca el bienestar, pero priorizando la cohesión operativa como base del rendimiento competitivo sostenido.

5.3. Liderazgo en el deporte

El liderazgo constituye uno de los procesos más influyentes en el rendimiento y bienestar de los equipos deportivos. **Lejos de reducirse a una figura de autoridad, implica la capacidad de inspirar, guiar y coordinar a un grupo hacia objetivos comunes, favoreciendo tanto la cohesión social como la eficacia operativa.** Su importancia radica en que actúa como un puente entre las demandas del contexto competitivo y las necesidades psicológicas de los deportistas [Cotterill y Fransen, 2021].

En el ámbito deportivo, los estilos de liderazgo varían desde enfoques autoritarios, centrados en la disciplina y el control, hasta estilos democráticos y transformacionales, que promueven la participación, la motivación intrínseca y la innovación. Comprender las ventajas y limitaciones de cada estilo resulta clave para ajustar la intervención a la realidad de cada equipo.

Cabe mencionar además que no estamos hablando de un fenómeno exclusivo del entrenador o entrenadora. También emerge entre los propios deportistas, ya sea a través de capitanes formales o de líderes informales que ejercen influencia mediante la comunicación, el apoyo emocional o el ejemplo dentro del campo de juego. En ese sentido, la interacción entre el liderazgo técnico y el liderazgo entre pares configura gran parte del clima y la cultura de un equipo.

Finalmente, distintos modelos teóricos han intentado explicar cómo opera el liderazgo en el deporte. Entre los más influyentes se encuentran el **modelo multidimensional de Chelladurai**, que destaca la importancia del ajuste entre el estilo de liderazgo y las características del equipo, y el **liderazgo transformacional**, centrado en la capacidad de inspirar, dar ejemplo y fomentar el desarrollo personal de los atletas.

En los próximos apartados se explorarán, primero, los distintos estilos de liderazgo y sus implicancias; luego, la diferencia entre el liderazgo ejercido por entrenadores y el que emerge entre pares y, finalmente, los modelos más utilizados en la investigación y la práctica aplicada en psicología deportiva.

5.3.1. Modelo multidimensional

En los equipos deportivos, el estilo de liderazgo adoptado por entrenadores y figuras influyentes configura en gran medida el clima psicológico y la eficacia del grupo. A lo largo de la literatura se han descrito distintos enfoques, que varían en el grado de control, participación y orientación hacia el rendimiento o el bienestar de los atletas.



Por su parte, el **modelo multidimensional** de Chelladurai [1990] sostiene que la efectividad del liderazgo depende del grado de correspondencia entre tres elementos: el comportamiento del líder que los atletas **requieren**, el que ellos **prefieren** y el que el líder **realmente exhibe**. Cuando existe una alta congruencia entre estas dimensiones, se incrementa la satisfacción y el rendimiento del grupo.

Ahora bien, vale la pena aclarar que, aunque el modelo multidimensional de liderazgo de Chelladurai [1990] fue concebido principalmente para describir el rol de los entrenadores, la literatura posterior ha demostrado que los estilos de liderazgo no son patrimonio exclusivo de esta figura. Atletas, capitanes y otros referentes dentro del equipo también pueden ejercer formas de liderazgo que influyen en la cohesión, la motivación y el rendimiento colectivo. Este reconocimiento abre paso a enfoques contemporáneos, como el **liderazgo transformacional**, que analizaremos en el último apartado.

5.3.1.1. Liderazgo autocrático

En primer lugar, el liderazgo autoritario **se caracteriza por un estilo directivo y centralizado, en el que una figura concentra la toma de decisiones y establece las normas sin espacio para la negociación**. La comunicación es unidireccional —del líder hacia el resto del grupo— y el énfasis se coloca en la disciplina, la obediencia y el control de la conducta. Desde tal perspectiva, el líder asume un rol de figura de autoridad que guía de manera firme, marcando el rumbo táctico y estratégico del equipo.

5.3.1.2. Liderazgo democrático

En contraposición, **el estilo democrático se caracteriza por un estilo participativo, en el que los líderes promueven la implicación activa de los demás en la toma de decisiones, la definición de metas y la resolución de problemas**. A diferencia del enfoque autoritario, aquí la comunicación es bidireccional, basada en la escucha, la retroalimentación y la construcción de consensos. El objetivo es generar un clima de colaboración en el que los deportistas se sientan partícipes del proceso y responsables del éxito colectivo.

5.3.1.3. Liderazgo orientado al entrenamiento e instrucción

Por otro lado, el liderazgo orientado al entrenamiento e instrucción, según Chelladurai [1990], se centra en el **desarrollo de las competencias técnicas, tácticas y físicas de los atletas**. En este estilo, el líder enfatiza la planificación de tareas, la enseñanza sistemática de habilidades y la supervisión detallada del rendimiento. La comunicación tiene un carácter formativo, ya que busca transmitir conocimientos, corregir errores y guiar a los deportistas hacia una mejora continua.

Este enfoque sitúa al líder como una figura didáctica y organizadora, responsable de estructurar las prácticas y de establecer criterios claros de ejecución. Su efectividad se relaciona con la capacidad de los atletas para aprender y perfeccionarse dentro de un marco de exigencia bien definido. A diferencia de otros estilos, el énfasis aquí no está puesto en la dinámica social o la participación en decisiones, sino en el **progreso deportivo individual y colectivo** a través de la instrucción técnica y táctica.

5.3.1.4. Liderazgo orientado al apoyo social

En cuarto lugar, el liderazgo orientado al apoyo social, se centra en la **atención a las necesidades emocionales y personales de los atletas**. El líder que adopta este estilo muestra cercanía, empatía y sensibilidad frente a las circunstancias individuales, procurando que los deportistas se sientan escuchados y valorados más allá de su rendimiento deportivo. La comunicación está marcada por la accesibilidad y la disponibilidad, contribuyendo a generar un **clima de confianza y cohesión interpersonal**. Su propósito es sostener el bienestar emocional del grupo, fortaleciendo los vínculos y reduciendo tensiones dentro del equipo.

5.3.1.5. Liderazgo orientado al refuerzo positivo

El último estilo del modelo multidimensional, el liderazgo orientado al refuerzo positivo, **se caracteriza por la provisión de reconocimiento, elogios y recompensas simbólicas hacia los atletas**, especialmente cuando cumplen con las tareas o alcanzan logros. Este estilo enfatiza la importancia de valorar el esfuerzo y reforzar las conductas deseadas, fomentando un clima motivacional donde los deportistas perciban que sus avances son notados y apreciados. El líder actúa como una figura que ofrece **feedback alentador y contingente al desempeño**, lo cual contribuye al mantenimiento de la motivación y al compromiso con los objetivos del equipo.

Llegados a este punto, cabe aclarar que, aunque el modelo multidimensional de liderazgo de Chelladurai describe estilos bien diferenciados, en la práctica estos no se presentan como categorías rígidas ni permanentes. **Los líderes deportivos deben saber adaptar y combinar distintos estilos en función del momento de la temporada, la madurez del equipo o las exigencias competitivas**. Así, lo ideal sería ser capaz de poder adoptar un enfoque más autocrático en situaciones críticas, y recurrir a un estilo democrático o de apoyo social durante los entrenamientos o en procesos formativos.

5.3.2. Liderazgo transformacional

Ya por fuera de lo que es el modelo multidimensional, el liderazgo transformacional fue introducido originalmente por James MacGregor Burns [1978] en el ámbito de la ciencia política, al distinguirlo del liderazgo transaccional. Mientras que este último se centra en el intercambio de recompensas y sanciones, **el liderazgo transformacional implica inspirar, motivar y guiar a los seguidores hacia metas compartidas que trascienden los intereses individuales**.

Posteriormente, Bernard Bass [1985] amplió el concepto en psicología organizacional, identificando cuatro dimensiones centrales: **influencia idealizada, motivación inspiradora, estimulación intelectual y consideración individualizada**.

1. **Influencia idealizada:** El líder actúa como un modelo a seguir, transmitiendo confianza, credibilidad y coherencia ética. En el deporte, implica predicar con el ejemplo, encarnando los valores que esperan los demás.
2. **Motivación inspiradora:** Se basa en la capacidad de comunicar una visión clara y estimulante, que infunde entusiasmo y optimismo. Aquellas líderes transformacionales establecen metas que conectan con un propósito más amplio, generando compromiso y energía colectiva.

3. **Estimulación intelectual:** Los líderes desafían a sus seguidores a pensar de manera crítica, a buscar soluciones creativas y a cuestionar supuestos establecidos. En la práctica deportiva, esto se traduce en incentivar la autonomía táctica y la innovación en la resolución de problemas durante la competición.
4. **Consideración individualizada:** El líder reconoce y atiende las necesidades particulares de cada miembro, ofreciendo apoyo y retroalimentación ajustada. En equipos deportivos, implica un trato personalizado que favorece el desarrollo tanto personal como profesional.

Siguiendo esa línea, diversas investigaciones han mostrado que el liderazgo transformacional en el deporte se asocia con beneficios tanto en el rendimiento como en la experiencia psicológica de los atletas. Por ejemplo, Mach et al. [2022], en un estudio con 690 jugadores profesionales de deportes de equipo en España, encontraron que este estilo de liderazgo influye **indirectamente en el rendimiento del equipo a través de la cohesión grupal**, de modo que cuanto mayor es la percepción de liderazgo transformacional, mayor es la cohesión y, en consecuencia, mejor el desempeño colectivo. De manera complementaria, Liu et al. [2023] evidenciaron que el liderazgo transformacional de los entrenadores contribuye a **mejorar la autoeficacia, la competencia percibida y el sentido de pertenencia de los atletas**, lo que repercute directamente en su bienestar psicológico.

Ahora bien, tanto el modelo multidimensional como el transformacional coinciden en señalar que el liderazgo deportivo eficaz no se limita a la autoridad formal ni a la transmisión de instrucciones, sino que requiere la capacidad de **adaptarse al grupo y de fomentar un propósito compartido**. Desde tal perspectiva, el psicólogo puede evaluar el estilo predominante, detectar posibles desajustes entre lo que los atletas esperan y lo que reciben, e intervenir promoviendo prácticas más transformacionales que potencien simultáneamente el bienestar y el rendimiento colectivo.

5.3.3. Liderazgo del entrenador/a vs. liderazgo entre pares

En párrafos anteriores ya mencionamos brevemente que el liderazgo en los equipos deportivos ha sido tradicionalmente asociado a la figura del entrenador o entrenadora, quien asume la responsabilidad de planificar, organizar y dirigir la práctica, además de establecer la táctica y las estrategias competitivas. Su influencia, sin embargo, no se limita al aspecto técnico. También abarca la motivación, la regulación emocional y el clima interpersonal del grupo.

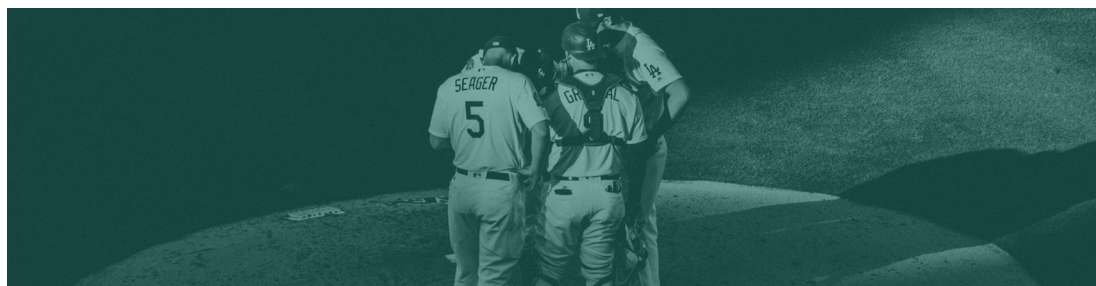


En ese sentido, un liderazgo que combine exigencia con apoyo emocional favorece el compromiso y la confianza colectiva, mientras que un estilo excesivamente controlador corre el riesgo de generar dependencia y reducir la autonomía de los deportistas. Tanto es así, que el rol del entrenador constituye una referencia externa fundamental. Sin embargo, insistimos, no agota todas las formas de liderazgo presentes en el equipo [Cotterill y Fransen, 2016].

Junto al liderazgo del entrenador, la investigación reciente ha puesto de relieve la relevancia del **liderazgo entre pares** o *athlete leadership*. Este se refiere a la influencia que ejercen los propios miembros del equipo, ya sea de manera formal —por ejemplo, el capitán— o informal, cuando determinados atletas destacan por su carisma, experiencia o credibilidad. Fransen et al. [2017] demostraron que la calidad del liderazgo percibido por los atletas se relaciona positivamente con la confianza colectiva, la cohesión y el rendimiento grupal. Así, subrayan que los equipos con múltiples líderes internos tienden a mostrar mayor resiliencia y eficacia, ya que distribuyen las responsabilidades y evitan depender de una sola figura central. El liderazgo entre pares, además, suele percibirse como más cercano y horizontal, facilitando la comunicación y reforzando el sentido de pertenencia al grupo.

Consecuentemente, estamos en condiciones de poder afirmar que la interacción entre el liderazgo del entrenador y el liderazgo entre pares constituye un elemento decisivo en la dinámica del equipo. Fransen et al. [2014] evidencian que, **cuando ambos se alinean, se potencia la coherencia del mensaje y se refuerza la cohesión operativa, mientras que las contradicciones generan tensiones y fracturas internas.**

Para el psicólogo del deporte, lo anterior se traduce en **la necesidad de identificar las redes de liderazgo formal e informal y de promover una cultura de liderazgo compartido**, donde tanto el entrenador como los jugadores reconozcan su papel como agentes de influencia positiva. De tal manera, es posible optimizar, además del rendimiento, también el bienestar psicológico del grupo, consolidando una visión más amplia y realista del liderazgo en contextos deportivos contemporáneos.



5.4. Clima motivacional y clima emocional

Es un hecho que el rendimiento de un equipo deportivo se ve profundamente influido por el clima psicológico que se construye en el día a día. Esto es, un entramado de percepciones compartidas sobre qué se valora, cómo se interpretan los errores y qué tipo de relaciones predominan dentro del grupo. Dicho clima, que combina dimensiones motivacionales y emocionales, actúa como un marco invisible que orienta la conducta de los atletas y condiciona su compromiso, su bienestar y su sentido de pertenencia.

Hablar de clima motivacional implica reconocer que no todos los entornos transmiten los mismos mensajes. Algunos promueven la mejora personal, la cooperación y el aprendizaje, mientras que otros refuerzan la comparación social y la presión por el resultado. De manera paralela, el clima emocional da cuenta de la calidad de los vínculos afectivos, de la seguridad psicológica que sienten los deportistas y del tono afectivo que predomina en la convivencia diaria.

En los subapartados siguientes se explorarán distintas facetas de este fenómeno. Primero, se distinguirán los climas de **maestría** y de **rendimiento**, dos orientaciones que generan efectos muy diferentes en la dinámica del grupo. Luego, se analizará cómo el **entorno es capaz de reforzar o bloquear la motivación**, modulando la experiencia de los atletas. Más adelante, se abordará el **impacto del clima en el bienestar, la persistencia y el sentido de pertenencia**, tres pilares de la salud psicológica y de la continuidad en el deporte. Finalmente, se integrarán las **teorías motivacionales** vistas en módulos anteriores para comprender de qué manera ayudan a explicar la influencia del clima en el funcionamiento colectivo. En conjunto, este recorrido permitirá comprender por qué el clima de un equipo constituye un factor decisivo para sostener tanto el rendimiento como el bienestar de sus integrantes.

5.4.1. Clima de maestría vs. Clima de rendimiento

El entorno deportivo funciona como un marco de significados donde los atletas interpretan qué conductas son valoradas y cuáles son sancionadas, lo que tiene un impacto directo en su motivación. Este entorno no se limita al espacio físico del entrenamiento, sino que **incluye las interacciones con entrenadores, compañeros de equipo, dirigentes y hasta familiares**. Cada una de estas figuras, de manera consciente o no, contribuye a modelar la percepción que los deportistas construyen acerca de su esfuerzo y su desempeño.

El concepto de clima motivacional hace referencia, precisamente, a la atmósfera psicosocial que se genera en un grupo deportivo y que transmite, de manera explícita e implícita, qué conductas y actitudes son valoradas. Dentro de ese marco, se distinguen dos orientaciones predominantes: el **clima de maestría** y el **clima de rendimiento**.

Por un lado, **en un clima de maestría, también denominado de tarea o de aprendizaje, se enfatiza la mejora individual, el esfuerzo sostenido y la cooperación entre compañeros**. Los logros se miden en función del progreso personal y de la implicación en el proceso de entrenamiento, más que en el resultado final. Este tipo de entorno favorece que los atletas se centren en su propio desarrollo, lo que estimula la perseverancia incluso ante la derrota y contribuye a un sentido de control interno sobre su evolución. Además, tiende a disminuir la rivalidad interna y fomenta la cohesión, ya que el éxito de cada miembro es visto como un aporte al colectivo.

Por el contrario, **el clima de rendimiento, también llamado ego-orientado, coloca el énfasis en la comparación social y en la demostración de superioridad respecto a los demás**. La competencia interna, el reconocimiento basado en resultados y la sanción implícita del error son características habituales. Si bien este clima puede generar picos de motivación cuando se alcanzan victorias, también se asocia con mayor vulnerabilidad al estrés competitivo, desmotivación cuando los resultados no acompañan y tensiones en la dinámica grupal.

La investigación empírica ha mostrado que ambos climas producen consecuencias diferenciadas en el bienestar y en la conducta de los deportistas. Un metaanálisis reciente concluyó que los climas de maestría se asocian con mayor disfrute, persistencia y calidad en la experiencia deportiva, mientras que los climas de rendimiento se relacionan con más síntomas de *burnout* y con menor percepción de apoyo social en los equipos (Lochbaum y Sisneros, 2024).

En síntesis, comprender esta distinción resulta fundamental para el psicólogo deportivo, dado que permite identificar cómo el contexto inmediato de entrenamiento y competencia influye en la motivación, la cohesión y el bienestar de los atletas. El desafío profesional consiste en detectar qué tipo de clima predomina y, en caso necesario, orientar intervenciones que promuevan un mayor énfasis en la maestría sin desconocer la realidad competitiva del deporte.

5.4.2. Impacto del clima en el bienestar, la persistencia y el sentido de pertenencia

El bienestar psicológico, la persistencia en la práctica y el sentido de pertenencia se configuran como tres dimensiones clave donde el clima ejerce efectos duraderos. En primer lugar, **el bienestar se ve favorecido en contextos donde los logros se valoran en función del progreso personal y del esfuerzo**. Cuando los entrenadores promueven un entorno seguro para equivocarse, los atletas experimentan menos ansiedad y mayor disfrute, incluso en situaciones de alta presión competitiva. Por el contrario, los climas centrados en la comparación y el castigo del error suelen asociarse con mayores niveles de estrés, síntomas de agotamiento y menor satisfacción con la práctica deportiva.

En segundo término, **la persistencia depende en gran medida de la percepción que los atletas construyen sobre el valor de su esfuerzo a largo plazo**. Los entornos de maestría, al reconocer los avances individuales y colectivos, refuerzan la motivación sostenida, lo que se traduce en una mayor probabilidad de continuar practicando deporte temporada tras temporada. En cambio, aquellos ambientes dominados por la presión externa y los resultados inmediatos incrementan la vulnerabilidad al abandono, especialmente en etapas juveniles, donde las derrotas o la falta de reconocimiento pueden ser vividas como fracasos personales difíciles de superar.

Finalmente, **el sentido de pertenencia emerge como un componente esencial para la cohesión grupal**. Los climas que promueven la cooperación y la valoración mutua fortalecen la identidad colectiva y generan la percepción de que *formar parte del equipo* es significativo más allá de los resultados deportivos. Dicha experiencia de inclusión potencia la resiliencia frente a la adversidad y crea vínculos emocionales duraderos con el grupo y con la práctica deportiva. Por el contrario, cuando el clima favorece la rivalidad interna, los atletas tienden a sentirse aislados y menos comprometidos, lo que debilita el tejido social que sostiene al equipo.

En conjunto, el impacto del clima se manifiesta tanto en la esfera individual como en la colectiva. De allí que el psicólogo del deporte deba prestar especial atención a cómo se configuran las interacciones cotidianas, reconociendo que el clima no es un elemento abstracto, sino una vivencia concreta que moldea la salud psicológica, la continuidad en el deporte y la integración social de los atletas.



5.5. Intervenciones para fortalecer vínculos y desempeño grupal

La fortaleza del grupo se construye también en la forma en que sus miembros se comunican, se apoyan y enfrentan juntos los desafíos de la competencia. Desde la psicología del deporte, estas dinámicas pueden potenciarse a través de intervenciones específicas orientadas a fortalecer los vínculos interpersonales y optimizar el funcionamiento colectivo.

El enfoque que guía este apartado es claro: cada intervención constituye una **herramienta práctica para potenciar el rendimiento**. Mejorar la comunicación, fomentar la confianza, apoyar a los entrenadores en su labor y aprender a gestionar los conflictos no son aspectos accesorios, sino condiciones necesarias para que el equipo alcance su máximo nivel competitivo.

En los siguientes subapartados se explorarán distintas estrategias concretas. Primero, se abordarán los **entrenamientos en habilidades sociales y comunicación efectiva**, esenciales para coordinar acciones rápidas y reducir los malentendidos en situaciones de presión. Luego, se presentarán **ejercicios de confianza y cohesión**, que refuerzan el sentido de pertenencia y la seguridad mutua, generando equipos más resilientes. Posteriormente, se analizará el **trabajo con entrenadores y equipos técnicos**, mostrando cómo el asesoramiento psicológico es capaz de transformar indirectamente el clima y el rendimiento grupal. Finalmente, se estudiará la **prevención y el abordaje de conflictos**, entendidos no como obstáculos inevitables, sino como oportunidades de crecimiento que, bien gestionadas, fortalecen la cohesión y la eficacia colectiva.

En conjunto, este apartado propone un recorrido por intervenciones que, desde distintos ángulos, permiten que los equipos deportivos funcionen mejor como grupos humanos y, a la vez, que también eleven su rendimiento competitivo de manera sostenible.

5.5.1. Entrenamientos en habilidades sociales y comunicación efectiva

En los deportes de equipo, la calidad de la comunicación entre los integrantes es un factor determinante para el rendimiento. Las jugadas se construyen en fracciones de segundo, y cualquier malentendido deriva en una pérdida de coordinación que afecta el resultado. Por ello, los entrenamientos en habilidades sociales y comunicación efectiva no deben entenderse como un complemento blando. Todo lo contrario, **constituyen una herramienta directa que optimiza la ejecución táctica, la toma de decisiones y la cohesión grupal**.

Tales programas buscan dotar a los atletas de recursos para expresar sus ideas con claridad, escuchar activamente y resolver conflictos sin deteriorar la relación con el compañero. La comunicación efectiva se convierte, así, en un medio para que la información táctica fluya con rapidez y precisión, lo que se traduce en una respuesta colectiva más eficiente durante la competencia.

El entrenamiento suele enfocarse en tres componentes centrales. En primer lugar, **la escucha activa implica atender con plena concentración a los mensajes de entrenadores y compañeros**, reduciendo la posibilidad de distorsiones o malentendidos. Para entrenarla, resulta ideal emplear ejercicios de role playing en los que un deportista repite con sus propias palabras lo que ha escuchado, asegurando la correcta interpretación. Además, pequeñas prácticas de *mindfulness* antes de charlas tácticas ayudan a reducir distracciones y facilitan una recepción más precisa de la información.

En segundo término, **la asertividad se entrena fomentando la expresión clara y respetuosa de necesidades o percepciones durante la práctica deportiva**. Una estrategia eficaz consiste en enseñar el uso de frases en primera persona (*yo necesito...*, *yo observo...*) en lugar de expresiones acusatorias, lo que disminuye la defensividad y favorece el diálogo constructivo. Asimismo, las simulaciones de situaciones reales —como solicitar apoyo defensivo o proponer un ajuste táctico— permiten practicar respuestas asertivas en un entorno controlado, incrementando la probabilidad de transferirlas al campo de juego (Sullivan y Feltz, 2003).

Finalmente, **la retroalimentación constructiva se orienta a transmitir comentarios sobre errores o ajustes de manera motivadora y centrada en la tarea**. Una técnica frecuente es el modelo *sándwich*, que combina un refuerzo positivo inicial, una sugerencia de mejora y un cierre con confianza en las capacidades del compañero. Este enfoque evita que el mensaje sea vivido como una crítica personal y contribuye a preservar la cohesión grupal. En ese sentido, la investigación ha demostrado que cuando los líderes deportivos comunican sus indicaciones de manera clara, respetuosa y orientada al crecimiento, se refuerza la identidad social compartida del equipo, lo que a su vez incrementa la confianza colectiva y el rendimiento (Fransen et al., 2015).

En conjunto, la práctica sistemática de estas competencias comunicativas favorece la creación de un clima de cooperación y confianza. El psicólogo deportivo, en colaboración con el entrenador, puede diseñar intervenciones breves y repetidas en el tiempo para consolidar estos aprendizajes, asegurando que la comunicación deje de ser un factor de vulnerabilidad y se convierta en un recurso estratégico para el éxito del grupo.

5.5.2. Ejercicios de confianza y cohesión

La confianza entre compañeros y la cohesión del grupo constituyen dos de los pilares más sólidos del rendimiento deportivo. Aquellos equipos que logran establecer vínculos de seguridad mutua y sentido de pertenencia muestran mayor capacidad de sostener la motivación en la adversidad, coordinar esfuerzos en situaciones críticas y mantener la estabilidad emocional durante la competición.

En este sentido, los metaanálisis recientes muestran que las intervenciones orientadas a fortalecer la cohesión y la confianza mutua generan mejoras significativas en la **percepción de unidad y cooperación dentro de los equipos deportivos**. De manera complementaria, algunos estudios sugieren que estos programas **también pueden favorecer el rendimiento colectivo y la satisfacción con la práctica deportiva**, aunque la evidencia es más sólida en relación con los efectos sobre la cohesión grupal (Kwon, 2024).

Ahora bien, la cohesión grupal no surge de manera espontánea. Se construye y fortalece a partir de interacciones que promueven la cooperación, la comunicación clara y el compromiso compartido con los objetivos colectivos. Por ello, los **ejercicios de confianza y cohesión** se convierten en herramientas clave dentro de un programa psicológico orientado a potenciar el rendimiento.

Entre las dinámicas más utilizadas se encuentran los **ejercicios de interdependencia**, donde el éxito de la tarea depende de la coordinación y la ayuda recíproca. Por ejemplo, circuitos cooperativos en los que un deportista realiza una acción con los ojos vendados mientras otro lo guía verbalmente generan experiencias de apoyo interpersonal que luego se trasladan a situaciones competitivas de alta presión. De tal manera, este tipo de actividades incrementa tanto la confianza entre compañeros como la seguridad dentro del grupo.

Asimismo, las **actividades de resolución conjunta de problemas** —como retos estratégicos o dinámicas que requieren coordinación creativa— permiten a los atletas practicar la escucha, la negociación y la toma de decisiones colectivas. Dichas experiencias refuerzan la importancia de valorar las perspectivas diversas y de orientar los esfuerzos hacia metas comunes, fortaleciendo así la cohesión a la tarea.

Finalmente, la **retroalimentación grupal estructurada** constituye una herramienta eficaz para consolidar la cohesión social. Espacios breves al final de los entrenamientos, en los que cada miembro resalta un aporte positivo de otro compañero, refuerzan el reconocimiento mutuo y promueven un sentido de pertenencia. Estos ejercicios, cuando se sostienen en el tiempo, potencian la resiliencia colectiva frente a la adversidad y construyen vínculos emocionales duraderos que sostienen la motivación y el compromiso deportivo.

En conjunto, los programas psicológicos que incluyen sistemáticamente ejercicios de confianza y cohesión contribuyen a mejorar el clima del equipo y a optimizar el rendimiento, todo a través de una identidad grupal más sólida y orientada al crecimiento.



5.5.3. Asesoramiento e intervención indirecta

En el deporte de alto rendimiento, el rol del psicólogo no se limita a la interacción directa con los atletas. Una parte esencial de su tarea consiste en el **asesoramiento a entrenadores/as y equipos técnicos**, ya que estas figuras ejercen una influencia decisiva en la construcción del clima motivacional y emocional. Al intervenir de manera indirecta, el psicólogo amplifica su alcance: además de generar un efecto sobre la experiencia individual del deportista, también lo hace en la forma en que se diseñan, conducen y evalúan los procesos de entrenamiento y competencia.

El asesoramiento busca dotar a los entrenadores de recursos para **optimizar la comunicación**, manejar las diferencias individuales y generar un clima que potencie tanto la cohesión como la motivación. Por ejemplo, orientar a un entrenador en cómo ofrecer retroalimentación —diferenciando la crítica a la ejecución de la valoración de la persona— marca la diferencia entre un clima de confianza y uno de tensión. Asimismo, el psicólogo puede colaborar en la planificación de rutinas de equipo que incluyan espacios de diálogo, momentos de cohesión o dinámicas de regulación emocional antes de la competición.

La intervención indirecta también se dirige a los **equipos técnicos** [preparadores físicos, asistentes, médicos, fisioterapeutas], quienes participan cotidianamente en la vida del grupo y contribuyen, con sus mensajes y actitudes, a configurar el clima general. Brindarles herramientas para reconocer signos de desmotivación, *burnout* o conflicto favorece una detección temprana de problemas que podrían afectar el rendimiento colectivo.

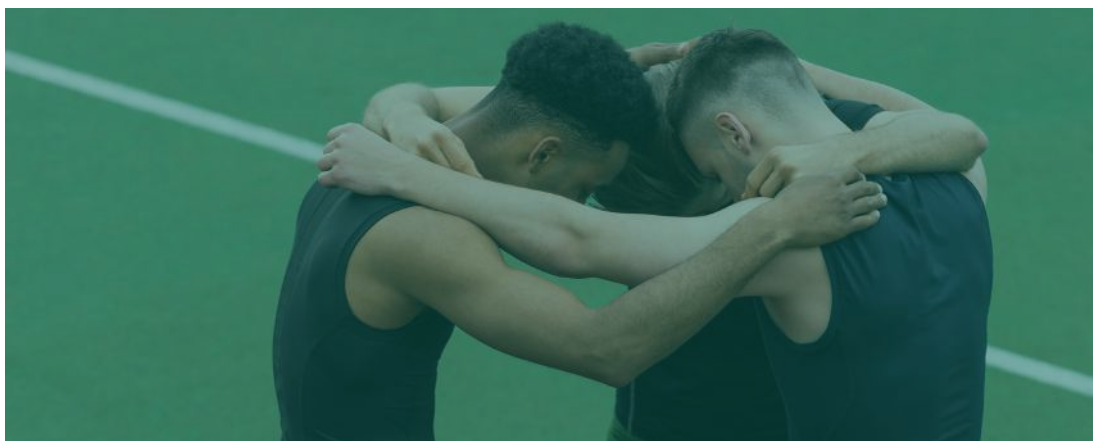
Desde la perspectiva del rendimiento, este trabajo tiene un valor estratégico. Un cuerpo técnico que integra principios de comunicación efectiva, motivación y cohesión es capaz de generar un entorno más estable, reducir los conflictos internos y sostener la concentración del grupo en los objetivos comunes.

5.5.4. Prevención de conflictos

Paralelamente, prevenir los conflictos es esencial, ya que cuando no se gestionan a tiempo suelen derivar en fracturas dentro del grupo, disminución de la cohesión y deterioro del rendimiento colectivo. Las tensiones prolongadas generan un clima emocional negativo, caracterizado por la desconfianza y la falta de compromiso, que afecta tanto a la motivación individual como a la dinámica del equipo.

En ese sentido, un primer paso consiste en **prevenir la aparición de tensiones innecesarias**. La ambigüedad y el conflicto de rol son predictores habituales de dinámicas negativas, ya que generan confusión respecto a las expectativas sobre cada jugador. Cuando un deportista no sabe con claridad cuál es su función, o percibe que sus responsabilidades se solapan con las de otro compañero, se incrementa la probabilidad de frustración y malestar. Por ello, **es fundamental que el psicólogo y el cuerpo técnico colaboren en la clarificación de funciones dentro del equipo**, asegurando que cada atleta entienda qué se espera de él o ella y cómo contribuye al objetivo colectivo (Leo, González-Ponce, Sánchez-Miguel, Ivarsson, & García-Calvo, 2015). Este proceso puede llevarse a cabo mediante reuniones iniciales de temporada, elaboración conjunta de normas de equipo y ejercicios de reflexión grupal donde cada jugador exprese lo que entiende de su rol y reciba retroalimentación inmediata.

Además, **la prevención requiere ajustes continuos**: los roles en el deporte no son estáticos y varían según la estrategia, la evolución de la temporada o la presencia de lesiones. Por tanto, conviene revisar periódicamente las responsabilidades para evitar percepciones de inequidad o desvalorización. De igual modo, promover un clima en el que los atletas se sientan con derecho a preguntar y aclarar dudas contribuye a disminuir la ansiedad derivada de la incertidumbre. Finalmente, la anticipación de posibles conflictos —por ejemplo, identificando posiciones especialmente sensibles como la capitánía o la titularidad— permite al psicólogo preparar estrategias preventivas antes de que surjan tensiones abiertas (Leo et al., 2015).



5.5.5. Abordaje de conflictos

Ahora bien, sin importar la cantidad de conocimientos teóricos que tengamos sobre las dinámicas grupales, **el conflicto es inevitable**, y aún más cuando estamos en ámbitos relacionados con el alto rendimiento. Diferencias de personalidad, rivalidades por la titularidad, tensiones en torno a la estrategia o discrepancias con las decisiones del entrenador generan choques que, son de lo más comunes. **No obstante, el conflicto no es necesariamente negativo: puede convertirse en una oportunidad de aprendizaje y crecimiento si se aborda de manera constructiva.**

Cuando emergen, es importante distinguir entre aquellos de tipo **relacional** (basados en tensiones personales) y los de **rendimiento** (derivados de la ejecución de tareas o la estrategia). Las investigaciones muestran que los equipos que abordan de inmediato los desacuerdos, en lugar de ignorarlos, logran mantener un mejor clima grupal. Estrategias útiles incluyen la **organización de reuniones estructuradas** donde se discutan las dificultades en un espacio seguro, así como la utilización de dinámicas de *team building* en etapas tempranas de la temporada, que refuercen la confianza y el sentido de pertenencia (Holt, Knight, y Zukiwski, 2012).

Asimismo, **existen situaciones en las que la intervención de un tercero neutral resulta necesaria**. Los psicólogos deportivos pueden actuar como mediadores entre entrenador y atletas, facilitando la comunicación y asegurando que ambas partes expresen sus necesidades de manera clara y respetuosa. Este rol de mediación requiere habilidades específicas: escucha activa, reformulación de mensajes y creación de acuerdos colaborativos que se orienten a objetivos comunes. De hecho, la literatura muestra que las intervenciones de terceros contribuyen a transformar conflictos potencialmente destructivos en procesos constructivos que fortalecen la relación entrenador–deportista (Wachsmuth, Jowett y Harwood, 2020).

A modo de síntesis, la gestión efectiva de los conflictos en equipos deportivos se basa en tres pilares: **prevención a través de la claridad de roles, abordaje temprano y estructurado de tensiones y mediación profesional cuando las partes no logran resolverlas por sí mismas**. Estas acciones, aplicadas de manera consistente, permiten que el conflicto se convierta en una herramienta de crecimiento colectivo y no en un obstáculo para la cohesión y el rendimiento.

Resumen Módulo V

- En deportes colectivos, el rendimiento depende tanto de las habilidades individuales como de las dinámicas grupales (roles, normas, comunicación y metas compartidas).
- El equipo funciona como un sistema: si hay ambigüedad de roles, normas injustas o mala comunicación, cae la cohesión y aparece conflicto.
- Los equipos atraviesan etapas (Tuckman): formación → tormenta → normatividad → desempeño → disolución; en deporte suele ser acelerado y con retrocesos por lesiones/cambios.
- Diferencia clave: en deportes individuales la presión recae en el atleta; en colectivos hay interdependencia, apoyo social y también más fricción por roles/liderazgo.
- Cohesión = mantenerse unidos por la tarea y por lo social; se divide en cohesión operativa (tarea) y social.
- La cohesión de tarea [roles claros, coordinación, compromiso] predice mejor el rendimiento que la cohesión social; además, éxito y cohesión se retroalimentan.
- Factores que fortalecen cohesión: claridad de roles, metas alineadas, comunicación abierta, justicia percibida y gestión temprana de conflictos.
- Factores que la debilitan: inequidad, rivalidad interna, presión externa mal gestionada, cambios de plantilla, lesiones y diferencias no integradas.
- Liderazgo eficaz (Chelladurai) depende del ajuste entre lo que el equipo necesita, prefiere y lo que el líder hace (autocrático/democrático/instrucción/apoyo/refuerzo).
- Liderazgo transformacional (inspirar, dar ejemplo, estimular, trato individual) se asocia a más cohesión, bienestar y rendimiento.
- Liderazgo del entrenador + liderazgo entre pares: cuando están alineados, sube confianza colectiva y resiliencia; si se contradicen, aumenta tensión.
- Clima maestría/tarea (mejora, cooperación, error como aprendizaje) favorece bienestar y persistencia; clima rendimiento/ego (comparación, castigo del error) eleva estrés y *burnout*.

MÓDULO VI

Psicología del deporte
en poblaciones específicas

En el presente módulo buscaremos explorar las particularidades psicológicas del trabajo con poblaciones específicas en el ámbito deportivo —como infancias, adolescentes y personas con discapacidad—, considerando los factores contextuales y sociales que influyen en el desarrollo deportivo y el bienestar.

6.1. Infancias y adolescencias en el deporte

Antes que todo, resulta necesario destacar que tanto la infancia como la adolescencia constituyen etapas decisivas para el desarrollo de la trayectoria deportiva y la construcción del vínculo con la actividad física. En tales periodos se definen hábitos de salud, se consolidan habilidades motrices y se establecen las primeras experiencias de pertenencia a grupos deportivos. Además, el deporte se convierte en un espacio formativo en el que los niños y adolescentes, además de aprender técnicas y destrezas, también desarrollan valores, actitudes y competencias socioemocionales que influyen en su vida cotidiana.

No obstante, estas etapas presentan particularidades que requieren ser consideradas cuidadosamente. El crecimiento acelerado, los cambios cognitivos y la búsqueda de identidad convierten al joven deportista en un sujeto altamente sensible a la influencia del entorno. Tanto las experiencias positivas como los riesgos asociados al exceso de exigencia dejan huellas duraderas en su motivación, autoconfianza y bienestar.

En el presente apartado se abordarán, en primer lugar, las **características del desarrollo evolutivo relevantes para la práctica deportiva**, con el fin de comprender cómo lo biológico, lo cognitivo y lo socioemocional condicionan el rendimiento. Luego se explorarán las **funciones positivas del deporte**, vinculadas al juego, la pertenencia y el aprendizaje social. A continuación, se analizarán los **riesgos más frecuentes**, como el sobreentrenamiento, la presión adulta y la desmotivación prematura. Finalmente, se expondrá el **rol del psicólogo como mediador** entre entrenadores, familias y niños/as, destacando su papel en la creación de climas deportivos que promuevan tanto el desarrollo como la protección del bienestar.

De ese modo, se busca ofrecer una mirada integral que permita al psicólogo deportivo acompañar a las infancias y adolescencias en su recorrido deportivo, equilibrando el objetivo de potenciar el rendimiento con la necesidad de resguardar la salud psicológica.



6.1.1. Características del desarrollo evolutivo relevantes para la práctica deportiva

Tal como mencionamos, el abordaje psicológico de niños y adolescentes en el deporte requiere considerar las particularidades evolutivas de estas etapas. A nivel **biológico**, la infancia y la adolescencia se caracterizan por un proceso acelerado de crecimiento físico, maduración hormonal y cambios en la coordinación motriz.

En ese sentido, la práctica deportiva cumple múltiples funciones que trascienden el ámbito físico, convirtiéndose en un recurso formativo integral. **Una de las más relevantes es el juego, entendido como la vía natural de aprendizaje en dichas etapas.** Al incorporar la lógica lúdica, el deporte posibilita la exploración de habilidades motrices y cognitivas en un entorno de disfrute, fortaleciendo la motivación intrínseca y facilitando la adquisición de destrezas sin que sean vividas como imposiciones externas.

En el plano **cognitivo**, durante la niñez se consolidan funciones ejecutivas como la atención sostenida, la memoria de trabajo y la planificación, mientras que en la adolescencia se observa un avance en la capacidad de pensamiento abstracto y en la toma de decisiones estratégicas. No obstante, **dicha maduración es progresiva y se da de forma desigual.** Por ello, en edades tempranas es recomendable centrar la práctica en el aprendizaje lúdico de destrezas básicas y, en la adolescencia, introducir gradualmente contenidos tácticos y reflexivos que aprovechen el desarrollo de la flexibilidad cognitiva [Bao et al., 2024].

Paralelamente, otra función clave es el **aprendizaje social.** En el marco deportivo se desarrollan habilidades transversales como la cooperación, la resolución de conflictos y la comunicación efectiva. Estas competencias, al ser transferibles a otros ámbitos de la vida [escuela, familia, comunidad], consolidan al deporte como una herramienta de educación socioemocional. Además, el manejo de la victoria y la derrota favorece la tolerancia a la frustración y la construcción de resiliencia, cualidades esenciales para la transición hacia la adultez.

Asimismo, **en el plano socioemocional, la identidad y la autoestima se encuentran en formación.** La práctica deportiva influye directamente en la construcción del autoconcepto y del sentido de pertenencia grupal. La adolescencia, en particular, supone un momento crítico donde la presión externa —de entrenadores, pares o familias— puede afectar la motivación y la confianza. Siguiendo esa misma línea, el deporte es un espacio privilegiado de **pertenencia social.** Formar parte de un equipo o de un club otorga a niños y adolescentes un sentido de identidad colectiva que contribuye a su socialización. Este sentimiento de pertenencia no solo impacta en la autoestima, sino que también provee apoyo emocional en etapas donde la necesidad de reconocimiento de pares es central.

Por último, el deporte en la niñez y adolescencia puede convertirse en un medio de **desarrollo personal** que potencia la autonomía y el compromiso. Cuando se promueve un clima motivacional orientado a la tarea —enfocado en la mejora y el esfuerzo—, los jóvenes adquieren confianza en sus capacidades y consolidan una relación positiva con la actividad física que tiende a mantenerse en la adultez [Amaro et al., 2023].

6.1.2. Riesgos frecuentes

Ahora bien, es claro que la práctica deportiva ofrece múltiples beneficios. Sin embargo, conlleva riesgos que, si no son gestionados adecuadamente, comprometen tanto el rendimiento como el bienestar psicológico. Entre los más relevantes se encuentran el sobreentrenamiento, la presión adulta y la desmotivación prematura.

6.1.2.1. Sobreentrenamiento

El primero de ellos es uno de los riesgos más señalados por la literatura actual. Se refiere a **la exposición a cargas físicas y psicológicas excesivas, sin el tiempo de recuperación necesario**. En la infancia y adolescencia, donde los sistemas biológicos aún están en maduración, las consecuencias suelen incluir fatiga crónica, lesiones recurrentes y alteraciones en el estado de ánimo. A nivel psicológico, los jóvenes deportistas pueden experimentar irritabilidad, pérdida de interés en el entrenamiento e incluso sentimientos de fracaso.

Cabe destacar que este fenómeno **no surge únicamente por la intensidad de la práctica**, sino también por la combinación de exigencias académicas, familiares y sociales que aumentan la presión. Para prevenirlo, es recomendable una planificación que contemple descansos adecuados, así como la diversificación de actividades en edades tempranas, evitando la especialización precoz (Brenner, Watson, y AAP Council on Sports Medicine and Fitness, 2024).



6.1.2.2. Presión adulta

Otro riesgo habitual es la presión ejercida por adultos significativos, especialmente padres y entrenadores. Aunque en muchos casos la intención es apoyar, **expectativas desmedidas transmiten al niño o adolescente la idea de que su valor personal depende de los resultados deportivos**. Este tipo de presión se asocia con mayores niveles de ansiedad competitiva, miedo al error y reducción del disfrute.

La literatura, en este sentido, es clara. Cuando la comunicación adulta se centra en el rendimiento y no en el proceso, los jóvenes muestran más síntomas de agotamiento y abandono. Por el contrario, climas motivacionales de apoyo, que valoran el esfuerzo, la cooperación y la mejora personal, resultan protectores frente a este riesgo (Bonavolontà et al., 2021).

6.1.2.3. Desmotivación prematura

La desmotivación temprana constituye un fenómeno frecuente, especialmente en la adolescencia media. Puede estar vinculada a experiencias negativas acumuladas, a la monotonía en los entrenamientos o a un énfasis excesivo en los resultados competitivos. **Cuando el deporte pierde su carácter lúdico y se convierte en una fuente de tensión, los jóvenes tienden a disminuir su compromiso e incluso a abandonar la práctica.**

Dicho lo anterior, este riesgo no solo limita el desarrollo deportivo, también priva a los adolescentes de un espacio de socialización y crecimiento personal. De tal manera, **el papel del psicólogo deportivo es fundamental para detectar señales tempranas de desmotivación** —como ausencias reiteradas, disminución del esfuerzo o expresiones de apatía— y generar intervenciones que reaviven la motivación intrínseca, enfatizando el disfrute y la autonomía.

En conjunto, el sobreentrenamiento, la presión adulta y la desmotivación prematura configuran riesgos centrales en el deporte infantil y juvenil. No implican necesariamente la interrupción del proceso deportivo, pero sí demandan una atención constante por parte de entrenadores, familias y psicólogos. Al promover prácticas equilibradas, expectativas realistas y climas motivacionales de apoyo, es posible reducir significativamente su impacto y asegurar que la experiencia deportiva contribuya al rendimiento y al bienestar integral de niños y adolescentes.

6.1.3. El rol del psicólogo como mediador entre familia, entrenadores y niños/as

Por lo que ya hemos descrito, es fácil intuir que el deporte infantil y juvenil se desarrolla en un entramado relacional complejo, donde confluyen las expectativas de las familias, las exigencias de los entrenadores y las necesidades de los propios jóvenes. En este contexto, **el psicólogo deportivo cumple una función central como mediador**, favoreciendo la comunicación entre los distintos actores y garantizando que el bienestar del niño o adolescente no quede subordinado exclusivamente al resultado deportivo.

En primer lugar, **el psicólogo actúa como traductor de necesidades**. Para las familias, muchas veces resulta difícil distinguir entre apoyo y presión; para los entrenadores, equilibrar el deseo de rendimiento con la protección del desarrollo integral, y para los jóvenes, expresar sus emociones en entornos jerárquicos.

Así pues, **nuestra labor consiste en ayudar a que cada una de estas voces sea escuchada y validada**, promoviendo acuerdos que prioricen la motivación intrínseca, el disfrute y la progresión gradual.

Otra de las funciones clave es la **prevención de conflictos**. Las tensiones suelen surgir cuando las expectativas de los adultos no coinciden con los intereses de los deportistas. Por ejemplo, mientras un padre espera resultados inmediatos, el entrenador puede buscar continuidad en el proceso, y el niño simplemente desear divertirse. En ese sentido, debemos ser capaces de ofrecer herramientas de diálogo que faciliten consensos y reduzcan la probabilidad de rupturas tempranas con la práctica deportiva.

En tercer lugar, **este rol mediador incluye la educación psicológica de las familias y entrenadores**. Brindar pautas sobre estilos de comunicación positivos, la importancia de reforzar el esfuerzo más que el resultado, y la necesidad de respetar los tiempos evolutivos del niño contribuye a generar un clima motivacional saludable. La evidencia reciente subraya que, cuando entrenadores y padres reciben orientación psicológica, los jóvenes muestran mayor disfrute, compromiso y persistencia en el deporte [Harwood y Knight, 2015].

Finalmente, el psicólogo acompaña directamente a los niños y adolescentes, asegurándose de que tengan espacios seguros donde expresar sus preocupaciones. En este sentido, **la mediación no se limita a equilibrar intereses externos, sino que coloca al joven deportista en el centro del proceso**, garantizando que su voz tenga peso en las decisiones que afectan su trayectoria deportiva.

Sintetizando, el rol mediador del psicólogo deportivo resulta fundamental para armonizar las expectativas de adultos y jóvenes, proteger la salud psicológica y potenciar el rendimiento a largo plazo. Más allá de intervenir en situaciones de conflicto, su labor preventiva y formativa contribuye a construir entornos deportivos más sostenibles, equitativos y centrados en el desarrollo integral.

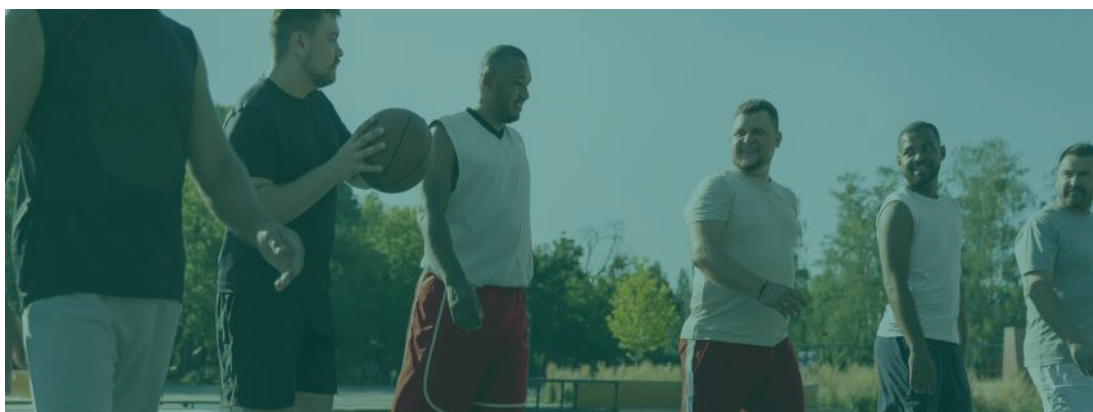
6.2. Diversidad corporal y funcional en el deporte

Estamos en el último apartado del módulo VI. Antes de continuar, creemos que es de vital importancia aclarar que el objetivo de este apartado no es agotar la complejidad de la diversidad corporal y funcional en el deporte ni ofrecer una revisión exhaustiva de todas sus aristas, sino brindar algunos lineamientos básicos que resulten útiles para el psicólogo deportivo. Contar con estas nociones permite tener un marco de referencia claro sobre principios, desafíos y estrategias fundamentales, de modo que, llegado el caso puntual en el que se tenga que intervenir de alguna manera, se disponga de herramientas iniciales para acompañar de manera pertinente e inclusiva. Sin embargo, si la intención es trabajar de manera sostenida y a largo plazo con una población específica, lo recomendable es realizar una especialización más vinculada directamente con las particularidades de esa población.

Aclarado lo anterior, comencemos. El deporte adaptado constituye un campo en constante crecimiento en el que convergen principios de inclusión, accesibilidad y equidad. Desde la psicología del deporte, trabajar con personas que presentan diversidad corporal o funcional implica reconocer tanto los desafíos como las oportunidades que ese contexto ofrece.

A diferencia de la niñez y adolescencia, donde el foco suele estar en el desarrollo evolutivo, en el deporte adaptado **el eje principal es la integración de la persona al entorno deportivo, respetando sus particularidades físicas, sensoriales o cognitivas**. Ello requiere que el psicólogo deportivo considere, además de los factores individuales, como la identidad y la autoestima, también las barreras sociales y estructurales que limitan la participación.

A continuación abordaremos, en primer lugar, los **principios básicos del deporte adaptado**, que guían la práctica hacia escenarios inclusivos y justos. Luego se explorarán los **aspectos psicológicos comunes**, como el fortalecimiento de la identidad y la superación de estigmas, que resultan determinantes para el bienestar y el rendimiento. Finalmente, se pondrá énfasis en el **acompañamiento emocional y motivacional**, así como en el papel del psicólogo dentro de equipos interdisciplinarios, donde su labor se orienta a favorecer experiencias deportivas significativas y potenciadoras del rendimiento.



6.2.1. Principios del deporte adaptado: Integración, accesibilidad y equidad

El deporte adaptado surge como una respuesta a la necesidad de garantizar el derecho a la práctica deportiva a todas las personas, independientemente de sus características físicas, sensoriales o cognitivas. Lejos de constituir un espacio paralelo o marginal, representa un ámbito en el que se promueven valores de inclusión y respeto a la diversidad, con el objetivo de generar experiencias deportivas relevantes y potenciadoras del desarrollo personal y social.

Siguiendo esa línea, uno de sus principios fundamentales es la **integración**, concepto que remite a la creación de contextos donde las personas con diversidad funcional puedan participar de forma activa, con reglas y adaptaciones que les permitan competir, entrenar o disfrutar en igualdad de condiciones. Dicho lo anterior, aclaramos que la integración no se limita a lo físico; también implica un reconocimiento simbólico y social. Esto es, que el deportista sea valorado por su esfuerzo, compromiso y logros, y no reducido a su condición o diagnóstico. En este sentido, los psicólogos deportivos tienen un rol central al sensibilizar a entrenadores, familias y equipos sobre la importancia de reconocer las capacidades antes que las limitaciones.

El segundo principio, **la accesibilidad**, se refiere tanto a las condiciones materiales como a las barreras psicológicas y sociales. Materialmente, incluye infraestructuras adaptadas, equipamientos específicos y programas de formación que faciliten la participación. Sin embargo, también incluye una dimensión psicológica: **supone generar un entorno libre de prejuicios, en el que los deportistas puedan sentirse aceptados y valorados.**

Finalmente, **la equidad implica reconocer que no todos los deportistas parten de la misma situación y, por lo tanto, se requieren apoyos diferenciados para garantizar una participación justa.** No se trata de homogeneizar experiencias. Estamos hablando de ofrecer condiciones que permitan a cada persona desplegar su máximo potencial. La equidad en el deporte adaptado supone ajustar objetivos, reglas o métodos de entrenamiento, sin perder de vista que el propósito central es promover tanto el rendimiento como el bienestar psicológico.

Conjuntamente, la combinación de estos tres principios —integración, accesibilidad y equidad— marca una diferencia sustancial en la forma de entender el deporte adaptado. Insistimos en una idea clave: **no se trata únicamente de incluir a personas con discapacidad en espacios ya existentes, sino de transformar esos espacios para que todos se beneficien.** En ese proceso, el psicólogo deportivo colabora con otros profesionales [médicos, fisioterapeutas, entrenadores] para diseñar intervenciones que contemplan la diversidad y potencien el sentido de pertenencia y la motivación de los atletas.

Resumiendo, **el deporte adaptado no debe entenderse como un complemento. Constituye una oportunidad de redefinir la práctica deportiva bajo valores de justicia social.** La integración asegura la participación plena, la accesibilidad elimina barreras y la equidad garantiza condiciones justas para el desarrollo. Tales principios constituyen la base sobre la cual es posible generar experiencias que fortalezcan la identidad, promuevan la resiliencia y abran caminos hacia el rendimiento sostenible en contextos diversos [Brittain, 2004].

6.2.2. Aspectos psicológicos comunes: Identidad, autoestima y barreras

Como se puede intuir, la participación en el deporte adaptado tiene un impacto significativo en la vida psicológica de las personas con diversidad corporal o funcional. En ese contexto, emergen cuatro dimensiones especialmente relevantes: la **identidad**, la **autoestima**, y las **barreras tanto internas como externas** que influyen en la experiencia deportiva [Martin, 2013].

En primer lugar, la **identidad** constituye un aspecto central. Para muchos atletas, el deporte es mucho más que un espacio de actividad física. **Es también un medio para redefinir su autoimagen y superar etiquetas limitantes asociadas a la discapacidad.** Construir una identidad como deportista fortalece el sentido de pertenencia y proporciona un marco positivo de reconocimiento social. De esa manera, en lugar de ser vistos únicamente a partir de sus limitaciones, los atletas se perciben y son percibidos como sujetos activos, con metas, habilidades y logros propios.

La autoestima también se ve directamente influida por la práctica deportiva. La posibilidad de alcanzar objetivos personales, experimentar progresos visibles y recibir retroalimentación positiva contribuye al desarrollo de una valoración más favorable de sí mismo. Este fortalecimiento, además de impactar sobre el rendimiento, también se traduce en beneficios en otros ámbitos de la vida, como el ámbito académico, laboral o social.

Sin embargo, desafortunadamente, hoy en día continúan persistiendo **barreras internas** que limitan la participación plena. Entre ellas se encuentran los miedos relacionados con el fracaso, la autopercepción de incompetencia o la creencia de que las propias limitaciones físicas impiden disfrutar de la actividad.

También se observa, con frecuencia, la **autopercepción de incompetencia**, donde el deportista interpreta sus características funcionales como un obstáculo insalvable y, en consecuencia, reduce sus expectativas de logro. A lo anterior, se suma la creencia de que las propias limitaciones físicas o sensoriales impiden disfrutar de la actividad deportiva, afectando así directamente la motivación intrínseca y el sentido de autoeficacia.

Estas barreras internas, lejos de surgir de manera aislada, suelen estar profundamente vinculadas a **experiencias pasadas de exclusión, discriminación o estigmatización**. La repetición de mensajes negativos en el entorno —como ser subestimados, infantilizados o comparados desfavorablemente con pares sin discapacidad— contribuye a consolidar creencias limitantes que restringen la participación activa.

Por dicha razón, el acompañamiento psicológico se vuelve esencial. El trabajo del psicólogo consiste, sí, en brindar contención emocional, pero también en favorecer **procesos de reestructuración cognitiva** que permitan cuestionar estas creencias y reemplazarlas por narrativas más capacitantes. Estrategias como la fijación de metas progresivas, el refuerzo positivo ante logros parciales y la construcción de experiencias exitosas en un entorno seguro pueden ayudar a desafiar esos temores. Asimismo, fomentar el reconocimiento de las propias fortalezas y el apoyo de modelos de rol positivos dentro del deporte adaptado contribuye a transformar las barreras internas en oportunidades de crecimiento.

Por otro lado, las **barreras externas**, que se manifiestan en distintos niveles, continúan siendo un obstáculo determinante para la participación equitativa en el deporte adaptado. En el plano **social y cultural**, se incluyen los prejuicios y estereotipos que reducen al atleta con discapacidad a una visión paternalista o de superación extrema, invisibilizando su rol como deportista legítimo. Tales miradas limitan el reconocimiento de sus capacidades reales y generan climas poco propicios para la integración. En el plano **estructural**, la carencia de infraestructuras adecuadas —instalaciones deportivas accesibles, equipamiento adaptado o transporte inclusivo— restringe las posibilidades de práctica. Muchas veces, los clubes y organizaciones no cuentan con recursos ni políticas claras para garantizar la inclusión, lo que deriva en oportunidades desiguales de participación.



Asimismo, en el plano **formativo y profesional**, la escasa preparación de entrenadores y personal técnico en materia de deporte adaptado representa una dificultad significativa. La falta de conocimiento acerca de adaptaciones necesarias o de estrategias de comunicación inclusiva puede generar experiencias negativas que impactan en la motivación y permanencia de los atletas.

Finalmente, existe una barrera **simbólica**: la invisibilización de los logros de deportistas con discapacidad en los medios de comunicación y en el discurso social. Esta falta de reconocimiento refuerza la idea de que el deporte adaptado ocupa un lugar secundario, lo cual repercute en la autoestima de los atletas y en la valoración social de sus trayectorias.

En tal escenario, el psicólogo deportivo cumple un papel fundamental en la **sensibilización de los distintos agentes implicados** —dirigentes, entrenadores, familias, pares y medios de comunicación—, promoviendo un cambio de mirada que valore la diversidad como fuente de riqueza y no como un déficit. Al generar entornos de apoyo y respeto, se contribuye a dismantelar barreras externas y a consolidar espacios deportivos donde la integración y la equidad sean prácticas reales y sostenibles.

De manera conjunta, la identidad, la autoestima y la reducción de barreras son dimensiones entrelazadas que definen la experiencia de los atletas en el deporte adaptado. Fortalecer estos aspectos contribuye a potenciar el rendimiento, a la vez que permite que la práctica deportiva se convierta en un espacio de transformación personal y social.

6.2.3. Acompañamiento emocional y estrategias motivacionales

En el ámbito del deporte adaptado, el acompañamiento psicológico adquiere un lugar central desde el inicio del proceso de entrenamiento. Esto se debe a que los atletas suelen desenvolverse en contextos donde conviven desafíos personales, limitaciones funcionales y barreras sociales que pueden influir en su vivencia emocional del deporte. Por ello, antes de abordar estrategias puntuales de intervención, es fundamental reconocer la importancia de crear un espacio seguro y de contención donde el deportista pueda explorar sus emociones, comprender su impacto en el rendimiento y comenzar a vincularlas con metas deportivas realistas y significativas [Banack, 2013].

6.2.3.1. Generación de un espacio seguro

Siguiendo esa línea, un primer aspecto del acompañamiento consiste en **generar un espacio seguro** donde los atletas puedan expresar libremente sus preocupaciones, emociones y dudas, sin temor a ser juzgados ni comparados con otros. Este espacio, que combina confidencialidad y empatía, resulta esencial para contrarrestar sentimientos de aislamiento o la percepción de que sus experiencias no son comprendidas por el entorno. **La validación emocional en dicho contexto es más que una estrategia terapéutica:** se convierte en una herramienta de inclusión, pues transmite el mensaje de que la voz del deportista tiene valor y merece ser escuchada.

Una vez consolidado ese clima de confianza, **es posible acompañar la elaboración de narrativas más positivas, que permitan resignificar las dificultades y transformarlas en oportunidades de crecimiento.** Lo anterior, supone ayudar al atleta a identificar momentos de superación personal, reconocer sus progresos y destacar fortalezas que a menudo quedan opacadas por la mirada externa centrada en la discapacidad.

Paralelamente, este trabajo narrativo se vincula estrechamente con el desarrollo de la **resiliencia**, entendida como la capacidad de recuperarse frente a la adversidad y sostener la motivación a pesar de los obstáculos. Como psicólogos, podemos emplear técnicas de reestructuración cognitiva, ejercicios de autoafirmación o el uso de modelos de rol positivos dentro del deporte adaptado para reforzar esta perspectiva. Al hacerlo, se potencia la **capacidad de superación**, no como una exigencia impuesta, sino como un proceso personal que surge del reconocimiento de recursos internos y del acompañamiento en un entorno de apoyo.

En suma, la construcción de un espacio seguro y la validación emocional inicial sientan las bases para que el deportista logre narrativas más saludables, centradas en la resiliencia y en la confianza en sus propias capacidades, pilares fundamentales para sostener tanto su bienestar como su rendimiento deportivo [Banack, Sabiston y Bloom, 2013].

6.2.3.2. Fomentación de un clima de apoyo a la autonomía

En relación con la motivación, se destaca la importancia de fomentar un **clima de apoyo a la autonomía**. Es decir, un entorno donde los deportistas perciben que sus opiniones y elecciones tienen un peso real en la planificación y el desarrollo de su práctica. Este tipo de clima se diferencia de aquellos centrados exclusivamente en la obediencia o en el cumplimiento de instrucciones externas, ya que busca que los atletas sean **protagonistas activos de su proceso deportivo**.

Entonces, promover la autonomía implica que los deportistas puedan **participar en la toma de decisiones** vinculadas a su entrenamiento, como la selección de ciertos ejercicios, la priorización de objetivos o la elección de estrategias que se ajusten a sus necesidades particulares. De esa manera, se evita que la práctica sea vivida como una imposición y se transforma en una experiencia de compromiso voluntario.

Otro aspecto clave consiste en la **formulación de metas alcanzables y significativas**. Cuando los atletas establecen objetivos que reconocen sus posibilidades reales, y al mismo tiempo perciben un desafío estimulante, se incrementa su sensación de competencia y autoeficacia, traduciéndose en mayor confianza para afrontar las demandas del entrenamiento y de la competencia.

Sintetizando, resulta esencial que los deportistas sientan que **mantienen control sobre su propio proceso**, ya que favorece la responsabilidad personal y reduce la frustración frente a las dificultades. Así, tal percepción de control refuerza la motivación intrínseca, es decir, aquella que surge del interés, el disfrute y la satisfacción personal, y que se asocia con mayor **persistencia, bienestar y rendimiento sostenido a largo plazo** [Banack, Sabiston y Bloom, 2013].

6.2.3.3. Creación y aplicación de estrategias motivacionales adaptadas

Por último, es clave aplicar **estrategias motivacionales adaptadas** que se ajusten a las necesidades individuales de cada deportista. Entre ellas, la **formulación de metas de proceso** resulta especialmente relevante, ya que centra la atención en la mejora personal y en el progreso cotidiano más que en el resultado competitivo. Ya hemos desarrollado este punto en párrafos anteriores, y para los atletas en contextos de diversidad corporal y funcional no es distinto.



Repasemos algunos de los aspectos más importantes. Por ejemplo, el **refuerzo positivo ante los logros parciales** es una estrategia de gran valor. A su vez, el psicólogo deportivo tiene la tarea de **brindar herramientas comunicacionales** que permitan a entrenadores y familiares sostener un discurso **alentador y realista**. Lo antedicho supone enseñar a reforzar el esfuerzo y los progresos visibles, más que enfocarse exclusivamente en los resultados o en comparaciones con otros atletas. Reconocer avances concretos, por mínimos que parezcan, contribuye a consolidar la autoestima y a sostener el compromiso con la práctica.

En segundo lugar, un aspecto clave es la **coherencia del entorno social**. Cuando el entrenador, la familia y el equipo técnico comparten un mismo enfoque —centrado en la mejora, el respeto por los tiempos individuales y la valoración de logros parciales—, se crea un clima motivacional estable. Por el contrario, los mensajes contradictorios, como exigir excelencia competitiva en un espacio y alentar la diversión en otro, generan confusión y pueden minar la confianza del atleta.

Así, **nuestro trabajo como psicólogos deportivos yace, precisamente, en construir un entorno de apoyo coherente y sostenido que se convierta en un factor protector** frente a la desmotivación, el abandono y el desgaste emocional.

Resumen Módulo VI

- La infancia y la adolescencia son etapas **clave** para formar hábitos, habilidades motrices, motivación y vínculo con el deporte.
- El deporte cumple una función **formativa integral**: juego, aprendizaje social, pertenencia, regulación emocional y valores.
- El desarrollo biológico, cognitivo y socioemocional es **progresivo y desigual**; las exigencias deben ajustarse a la etapa evolutiva.
- En estas edades, la identidad, la autoestima y el sentido de pertenencia están en construcción y son **altamente sensibles al entorno**.
- Principales **riesgos**: sobreentrenamiento, presión adulta excesiva y desmotivación/abandono prematuro.
- El sobreentrenamiento se asocia a fatiga, lesiones, irritabilidad y pérdida de disfrute; se previene con descansos, variedad y evitando especialización precoz.
- La presión de padres y entrenadores centrada en resultados aumenta ansiedad y miedo al error; los climas de apoyo al proceso son protectores.
- El psicólogo deportivo cumple un rol **mediador** entre familias, entrenadores y jóvenes, priorizando bienestar, disfrute y progresión gradual.
- En deporte adaptado, el foco está en **integración, accesibilidad y equidad**, no en homogeneizar ni “compensar”, sino en ajustar contextos.

- Aspectos psicológicos centrales: identidad como deportista, autoestima, autoeficacia y reducción de barreras internas y externas.
- El acompañamiento psicológico debe crear espacios seguros, validar emociones y promover narrativas de competencia y resiliencia.
- Climas de apoyo a la autonomía, metas de proceso y refuerzo del esfuerzo favorecen motivación intrínseca, persistencia y bienestar a largo plazo.



MÓDULO VII

Evaluación e intervención
en Psicología del Deporte

En este último módulo del curso, el objetivo es ofrecer un marco metodológico claro para llevar a cabo procesos de evaluación e intervención psicológica en el contexto deportivo, integrando instrumentos específicos, criterios éticos y estrategias ajustadas a cada situación.

7.1. Evaluación psicológica en contextos deportivos

La evaluación psicológica constituye el primer paso en cualquier proceso de acompañamiento dentro del deporte. A través de ella, es posible obtener una visión integral del deportista, su entorno y las demandas específicas de la disciplina, generando las condiciones para poder diseñar intervenciones ajustadas a la realidad competitiva y personal.

Este submódulo abordará los **principios básicos de la evaluación en contextos deportivos**, subrayando la importancia de planificar con un enfoque ecológico, es decir, considerando no solo al atleta de manera aislada, sino también su relación con entrenadores, compañeros de equipo, familia y entorno competitivo. Se revisarán las **técnicas más utilizadas**, desde entrevistas semiestructuradas y observación sistemática hasta autorregistros y cuestionarios, analizando su pertinencia y limitaciones en escenarios reales. Asimismo, se presentarán **instrumentos psicométricos específicos** validados para la población deportiva (como escalas de ansiedad competitiva, cuestionarios de resiliencia o inventarios de burnout), junto con recomendaciones prácticas para su aplicación.

Finalmente, se discutirán las **dificultades comunes** que aparecen en el proceso evaluativo: la resistencia de los deportistas, los sesgos de respuesta y la influencia del contexto competitivo sobre los resultados. El propósito es que el lector pueda comprender, de manera accesible y aplicada, cómo se organiza una evaluación psicológica en el deporte, qué herramientas están disponibles y cuáles son los criterios que guían su elección, generando las bases para una intervención sólida y ética en los apartados siguientes.

7.1.1. Principios básicos de evaluación

La evaluación psicológica en el ámbito deportivo no se limita a la aplicación de pruebas o cuestionarios; **constituye un proceso sistemático de recogida de información que busca comprender al deportista en su contexto**. Su finalidad es doble: por un lado, identificar las características psicológicas que inciden en el rendimiento y el bienestar; y por otro, generar una base sólida para planificar intervenciones ajustadas a las necesidades específicas de cada situación.



7.1.1.1. Claridad de objetivos

Un primer principio fundamental es la claridad de objetivos. Antes de iniciar la evaluación, el psicólogo **debe definir con precisión qué dimensiones psicológicas resultan relevantes para el caso particular**: motivación, confianza, regulación emocional, dinámica grupal, entre otras. Esta delimitación previa orienta la selección de pruebas y entrevistas y establece un marco para la interpretación posterior de los resultados.

Cuando los objetivos son difusos, la evaluación corre el riesgo de transformarse en una recopilación fragmentada de datos, difícil de integrar y con escasa aplicabilidad práctica. Por el contrario, **cuando los propósitos están claramente planteados, cada técnica empleada cumple una función concreta dentro de un plan coherente de análisis**, favoreciendo, así, tanto la validez de las conclusiones como la utilidad de la información para el diseño de intervenciones.

En la práctica, esto significa que la evaluación debe formular preguntas directrices desde el inicio: ¿buscamos detectar factores que obstaculizan el rendimiento? ¿Queremos identificar fortalezas psicológicas que el deportista puede potenciar? ¿Se pretende explorar variables vinculadas al riesgo de *burnout* o abandono? Estas preguntas funcionan como criterios de selección que permiten discriminar qué técnicas son pertinentes y cuáles no, optimizando recursos y tiempo. Asimismo, contribuyen a mantener la coherencia interna del proceso, de manera que los datos obtenidos, además de describir al deportista, permitan explicar cómo esos aspectos inciden en su desempeño y en su bienestar. En ese sentido, la claridad de objetivos es el eje que convierte a la evaluación en una herramienta estratégica y no en un procedimiento meramente descriptivo [Beckmann y Kellmann, 2003].

7.1.1.2. Planificación estructurada

El segundo principio es la planificación estructurada. La evaluación psicológica requiere concebirse como un proceso gradual y organizado en etapas. Una planificación estructurada **implica, en primer lugar, definir un orden lógico de las técnicas a utilizar, de modo que la información obtenida en las fases iniciales** (por ejemplo, entrevistas exploratorias o autorregistros) oriente la elección de instrumentos posteriores. Este encuadre progresivo permite construir un perfil más ajustado del deportista y evita la superposición de datos redundantes o poco pertinentes.

Asimismo, **es necesario que se apoye en la triangulación de fuentes**. La combinación de entrevistas individuales, observaciones en entrenamientos o competencias, registros personales del atleta y pruebas estandarizadas posibilita contrastar la información desde distintos ángulos. Así, lo que el deportista expresa verbalmente es capaz de ser cotejado con su conducta en situaciones reales de juego o con indicadores objetivos derivados de cuestionarios validados. Como consecuencia, **el cruce de datos reduce los sesgos propios de cada técnica** —como la deseabilidad social en las entrevistas o la artificialidad de algunos test— y genera un panorama más robusto y representativo de la realidad psicológica del deportista.

Finalmente, un aspecto en el que queremos hacer especial énfasis es un punto que ya hemos mencionado a lo largo del manual. No debemos entender estructura como un sinónimo de rigidez. Todo lo contrario, **una correcta planificación requiere la capacidad de ser flexible**. Si bien se establece un diseño inicial, debe adaptarse a las circunstancias particulares: el momento de la temporada, la disponibilidad del deportista, el tipo de disciplina o la aparición de información relevante en el transcurso del proceso. En ese sentido, **planificar significa organizar con criterios claros para garantizar que la evaluación cumpla su propósito principal**: ofrecer un diagnóstico integral que sirva de base para intervenciones ajustadas y eficaces.

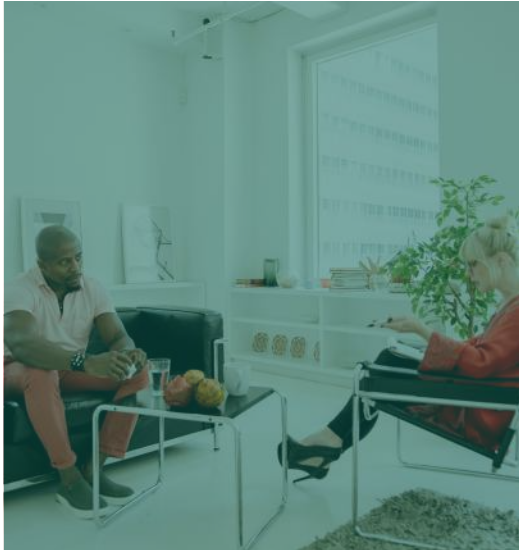


7.1.1.3. Enfoque ecológico

Otro aspecto clave es el enfoque ecológico. En estos momentos, esperamos que ya haya quedado claro que evaluar a un deportista no consiste únicamente en analizar sus rasgos individuales, sino en comprenderlo dentro de los múltiples contextos que configuran su experiencia deportiva. Las relaciones con entrenadores, compañeros de equipo, familiares y dirigentes, así como las características del entorno competitivo, influyen directamente en la forma en que el atleta percibe, afronta y responde a las demandas de su disciplina [Henriksen et al., 2020].

Desde tal perspectiva, la evaluación se orienta a identificar los factores internos —como la autoconfianza, la motivación o el manejo del estrés—, y también las condiciones externas que los potencian o limitan. A modo de ejemplo, un deportista puede mostrar altos niveles de motivación intrínseca, pero si el clima del equipo está marcado por tensiones interpersonales o por un estilo de liderazgo excesivamente controlador, ese potencial seguramente se vea bloqueado.

Aplicar un enfoque ecológico implica, entonces, ampliar la mirada más allá del individuo para incluir las interacciones dinámicas entre persona y contexto. Ahora bien, ¿cómo logramos ponerlo en la práctica? **A través de entrevistas a entrenadores y familiares, observaciones del clima grupal o el análisis de las condiciones organizativas en las que se desarrolla la práctica deportiva**. Así, el enfoque ecológico asegura que la evaluación no se quede en un diagnóstico parcial o descontextualizado, sino que integre los múltiples niveles que configuran la realidad del atleta. De esta manera, se obtiene un mapa más realista y útil para planificar estrategias de intervención que promuevan tanto el rendimiento como el bienestar a largo plazo [Henriksen et al., 2020].



Finalmente, la evaluación en psicología del deporte se rige por principios de ética y confidencialidad. El psicólogo debe asegurar que la información recabada se utilice exclusivamente con fines profesionales, evitando interpretaciones reduccionistas o estigmatizantes. La protección de la privacidad y el uso responsable de los datos constituyen la base de la relación de confianza con el deportista. Sin embargo, debido a la relevancia de este aspecto, no nos detendremos en él ahora. Dedicaremos un submódulo específico [7.5] a profundizar los límites de intervención que guían la práctica profesional en este ámbito.

7.1.2. Técnicas utilizadas

Una de las herramientas centrales son las **entrevistas semiestructuradas**. Su valor reside en la posibilidad de equilibrar la flexibilidad con la sistematicidad: permiten que el psicólogo guíe la conversación hacia áreas clave como la historia personal, las experiencias deportivas, la motivación, las creencias y las expectativas del atleta, pero sin imponer un formato rígido que limite la espontaneidad. Gracias a ello, **el entrevistado puede expresar con mayor naturalidad preocupaciones y percepciones que resultan difíciles de detectar mediante cuestionarios** estandarizados [Beckmann & Kellmann, 2003].

Paralelamente, **la observación sistemática** complementa la información obtenida en la entrevista al trasladar el análisis a situaciones reales de entrenamiento o competición. En dichos contextos, **emergen conductas no siempre accesibles en el discurso verbal, como la gestión de la frustración tras un error, la comunicación no verbal con compañeros o la reacción ante instrucciones del entrenador**. Estos indicadores permiten inferir aspectos de la regulación emocional, del estilo de afrontamiento y de la integración social dentro del equipo. La validez ecológica de la observación directa resulta especialmente relevante en psicología del deporte, ya que asegura que la evaluación se base en conductas que ocurren de manera natural en el entorno competitivo.

Por su parte, **los autorregistros promueven una mirada introspectiva que complementa la observación externa**. Al registrar de forma periódica sus estados emocionales, niveles de motivación o estrategias de afrontamiento, **el deportista aporta información valiosa al psicólogo al mismo tiempo que desarrolla conciencia de sus propios procesos psicológicos**. Esta autoobservación puede convertirse en un recurso formativo, al favorecer la detección temprana de patrones desadaptativos (como picos de ansiedad o caídas recurrentes de motivación) y abrir la posibilidad de abordarlos antes de que se conviertan en problemas crónicos.

Por último, los **cuestionarios y pruebas psicométricas específicas** ofrecen datos estandarizados y comparables. Existen instrumentos validados que permiten evaluar variables clave como la ansiedad competitiva, la autoconfianza, la resiliencia o el burnout, como algunos mencionados a lo largo del manual.

7.1.2.1. Instrumentos psicométricos específicos

En ese sentido, uno de los más conocidos es el **Sport Competition Anxiety Test (SCAT)**, que mide la propensión del atleta a experimentar ansiedad en situaciones competitivas. También se utiliza la versión revisada del **Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R)**, que evalúa la ansiedad cognitiva, la ansiedad somática y la autoconfianza en momentos previos a la competición. Ambas escalas son ampliamente aplicadas para valorar la preparación psicológica de los deportistas y diseñar estrategias de afrontamiento ajustadas.

En cuanto al estado de ánimo, el **Profile of Mood States (POMS)** es un instrumento clásico que permite identificar fluctuaciones emocionales en dimensiones como tensión, depresión, vigor o fatiga. Su utilidad radica en que los cambios en estas variables suelen anticipar períodos de sobreentrenamiento, agotamiento o vulnerabilidad psicológica.

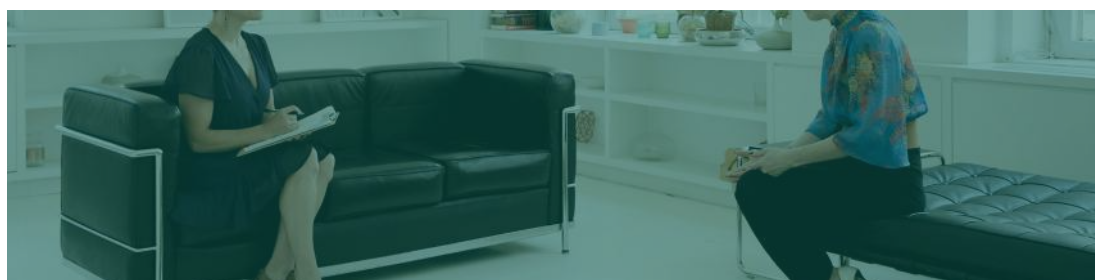
Otros cuestionarios frecuentes son el **Burnout Sport Inventory (BSI)**, para detectar signos de desgaste, el **Sport Resilience Questionnaire (SRQ)**, orientado a evaluar la capacidad de recuperación psicológica frente a la adversidad, y diferentes inventarios de personalidad adaptados al contexto deportivo. Asimismo, en deportes de equipo se emplean escalas específicas de cohesión grupal, liderazgo o clima motivacional, que ayudan a comprender dinámicas colectivas que impactan en el rendimiento.

Por otro lado, entre los instrumentos más recientes destaca el **Mental Toughness Questionnaire 48 (MTQ48)**, diseñado para evaluar la dureza mental del deportista a través de dimensiones como el control emocional, el compromiso, la confianza y el desafío. Este constructo ha mostrado gran relevancia en la predicción del rendimiento sostenido bajo condiciones de presión competitiva.

Otro recurso frecuente es el **Sport Motivation Scale-II (SMS-II)**, que permite diferenciar entre distintos tipos de motivación (intrínseca, extrínseca y amotivación) en línea con la teoría de la autodeterminación. Su aplicación es especialmente útil para diseñar intervenciones que promuevan la motivación autónoma y la adherencia al entrenamiento.

Por su parte, el **Group Environment Questionnaire (GEQ)** constituye uno de los instrumentos más empleados para evaluar la cohesión en deportes de equipo. Sus subescalas permiten distinguir entre la atracción individual hacia el grupo y la integración colectiva en la tarea o en lo social, aportando información clave sobre dinámicas internas que pueden favorecer o limitar el rendimiento.

El **Coach–Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q)** mide la calidad de la relación entre el entrenador y el deportista en tres dimensiones centrales: cercanía, compromiso y complementariedad. Dada la influencia del vínculo entrenador-atleta en la motivación y el bienestar psicológico, este cuestionario resulta especialmente relevante en contextos de alto rendimiento.



Y, finalmente, el **Psychological Skills Inventory for Sports (PSIS)** evalúa un conjunto de dimensiones psicológicas estrechamente vinculadas al rendimiento deportivo. Concretamente, explora el control del estrés, entendido como la capacidad para manejar la presión competitiva; la influencia de la evaluación del rendimiento, referida al impacto de la valoración externa y los resultados sobre la ejecución; la motivación, asociada al grado de implicación y persistencia en la práctica deportiva; la habilidad mental, que incluye recursos como la concentración, la autoconfianza y la regulación cognitiva; y la cohesión de equipo, vinculada a la percepción de integración y funcionamiento grupal. En conjunto, estas dimensiones permiten obtener un perfil psicológico útil para la evaluación e intervención en psicología del deporte.

Por motivos de extensión, se nos es obviamente imposible detallar absolutamente todos los instrumentos psicométricos existentes. Nuestra intención aquí fue nombrar algunos de los más utilizados. Como último punto, cabe aclarar que **el uso de estas pruebas debe realizarse de manera complementaria, nunca como único recurso, y siempre interpretándolas en el marco del contexto deportivo particular.**

7.1.3. Dificultades comunes en la evaluación

Ahora bien, aunque los procedimientos y herramientas de la evaluación psicológica deportiva están cada vez más estandarizados, en la práctica aparecen una serie de obstáculos que el psicólogo debe anticipar y manejar con flexibilidad.

Una de las dificultades más frecuentes es la resistencia de los deportistas. Algunos atletas temen ser juzgados, etiquetados o que la información obtenida sea compartida con entrenadores u otros miembros del cuerpo técnico. Lo anterior, puede traducirse en respuestas poco sinceras o en una actitud defensiva durante entrevistas y cuestionarios. Para contrarrestarlo, es clave generar un clima de confianza, explicar con claridad los objetivos de la evaluación y garantizar la confidencialidad de los resultados.

En segundo lugar, **otro obstáculo habitual son los sesgos de respuesta en pruebas psicométricas.** Así, existen ocasiones en que los deportistas responden de manera socialmente deseable, buscando mostrar la imagen de atleta fuerte o minimizar sus dificultades. Por ello, los cuestionarios deben ser siempre interpretados con cautela y complementados con observación directa y entrevistas.

Asimismo, **el propio contexto competitivo también introduce desafíos.** Los estados emocionales de los atletas varían según la proximidad de una competencia, el resultado reciente de un partido o la fase de la temporada. Una evaluación realizada inmediatamente después de una derrota puede reflejar altos niveles de ansiedad o frustración que no necesariamente se mantienen en el tiempo. Como consecuencia, se subraya la importancia de planificar el momento de la evaluación y, cuando sea posible, realizar mediciones repetidas para captar tendencias estables.

Finalmente, las **limitaciones prácticas** —como la falta de tiempo en calendarios ajustados, la disponibilidad reducida de espacios privados para entrevistas o la presión institucional por obtener resultados rápidos— también afectan la calidad del proceso. Ante ello, **el psicólogo deportivo debe encontrar un equilibrio entre la rigurosidad metodológica y la realidad del entorno en el que trabaja**, priorizando siempre la validez y la utilidad de la información obtenida [Cid et al., 2022].

En pocas palabras, toda evaluación en el deporte está atravesada por factores humanos, contextuales e institucionales. Conocerlos y manejarlos de forma ética y reflexiva permite que el proceso evaluativo mantenga su valor como herramienta de comprensión e intervención, en lugar de convertirse en una práctica meramente formal o reduccionista.

7.2. Planificación de la intervención psicológica

Una vez concluido el proceso de evaluación, el siguiente paso consiste en diseñar la intervención psicológica, construyendo un plan de acción estructurado que responda a las necesidades detectadas, se ajuste a los objetivos del deportista o del equipo y sea viable dentro del contexto deportivo específico.

En ese sentido, la planificación cumple una función central: **ordenar y dar coherencia al trabajo psicológico**. Permite establecer metas claras, definir estrategias adecuadas, determinar la frecuencia y duración de las sesiones, y anticipar posibles obstáculos. De esta forma, se evita que la intervención se convierta en una sucesión improvisada de actividades y, en cambio, se garantiza un proceso con continuidad y sentido.

En este submódulo se abordarán los **criterios fundamentales para la planificación**, desde la interpretación de la información recogida en la evaluación hasta la formulación de objetivos específicos, alcanzables y medibles. También se revisarán las diferentes modalidades de intervención —individuales, grupales, breves o prolongadas— y se presentarán pautas prácticas para diseñar programas flexibles que puedan adaptarse a la evolución del deportista y a las demandas cambiantes de la temporada.

El propósito es que el lector comprenda cómo transformar los datos de la evaluación en un plan de intervención claro, aplicable y realista, que potencie tanto el rendimiento como el bienestar del atleta.

7.2.1. Diagnóstico situacional: Interpretación de la evaluación

El diagnóstico situacional constituye el puente entre la evaluación y la intervención. No se trata de etiquetar al deportista con un diagnóstico clínico, sino de **interpretar de manera integrada la información obtenida** para comprender su funcionamiento psicológico dentro del contexto deportivo. El objetivo es identificar patrones, recursos y dificultades que influyen en el rendimiento y el bienestar, y traducirlos en orientaciones prácticas para el diseño del plan de trabajo. A continuación, mencionaremos algunos lineamientos que conviene tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el diagnóstico.

La interpretación debe partir de una **visión global**. Los datos recogidos mediante entrevistas, observaciones, cuestionarios y registros personales se analizan en conjunto, buscando coherencias y contradicciones. Por ejemplo, un atleta puede puntuar alto en ansiedad precompetitiva en un cuestionario, pero mostrar en la observación conductas de seguridad y eficacia. En tales casos, corresponde indagar más a fondo para evitar conclusiones precipitadas y comprender el significado que la ansiedad tiene para ese deportista en particular.

Otro aspecto fundamental es el **análisis contextual**. Recordemos: el rendimiento psicológico no depende solo de características individuales, sino también de factores externos como el estilo de liderazgo del entrenador, la cohesión del equipo o las presiones institucionales. Incluir dichas variables permite construir un diagnóstico situacional más realista y, sobre todo, más útil para la planificación posterior.

Además, el diagnóstico debe ser **flexible y dinámico**. El estado psicológico del deportista no es estático: Varía según el momento de la temporada, la magnitud de la competencia o circunstancias personales. Por eso, el diagnóstico situacional debe entenderse como un punto de partida que se actualiza a lo largo del proceso, en diálogo con el atleta y con base en nuevas observaciones.

Finalmente, es recomendable **devolver al deportista los hallazgos de manera constructiva**. Compartir el diagnóstico situacional fortalece la alianza de trabajo, permite validar la percepción del psicólogo con la experiencia del propio atleta y aumenta la motivación para comprometerse con la intervención [Cid et al., 2022].



7.2.2. Formulación de objetivos de intervención: Específicos, alcanzables y medibles

Una vez elaborado el diagnóstico situacional, el siguiente paso es transformar la información obtenida en objetivos de intervención concretos. Al momento de formular los objetivos de intervención, **conviene recordar lo señalado en el módulo dedicado a la motivación y al establecimiento de metas**. Allí se destacó la utilidad de criterios como la claridad, la posibilidad de medición y la relevancia personal para el deportista.

En el ámbito de la intervención psicológica sucede algo similar: **los objetivos deben ser específicos, alcanzables y temporalizados, de manera que orienten la práctica profesional y faciliten tanto el seguimiento como la evaluación del proceso**. La diferencia es que, mientras en el plano motivacional los criterios SMART se aplicaban para guiar el esfuerzo y la constancia del atleta en su entrenamiento o competencia, aquí se utilizan para estructurar el plan de trabajo psicológico, asegurando coherencia entre la evaluación inicial, las estrategias implementadas y los resultados esperados.

Estos objetivos constituyen la guía del proceso y permiten evaluar la efectividad de las estrategias implementadas. Si la evaluación indica *hace falta mejorar la autoconfianza*, el objetivo debe operacionalizarse en términos de conductas observables y resultados verificables. Repasemos, entonces, lo visto en el módulo 3.

Como decíamos, un primer criterio es que los objetivos sean **específicos**. En lugar de plantear reducir la ansiedad competitiva, podría ser *disminuir en dos puntos el nivel de ansiedad cognitiva medida con el CSAI-2R* antes de la próxima competición. Este tipo de formulación ofrece una dirección clara tanto para el psicólogo como para el deportista.

El segundo criterio es que los objetivos sean **alcanzables y realistas**. El trabajo psicológico en deporte debe buscar optimizar recursos psicológicos y conductuales dentro de lo posible en un período concreto. Por ello, se recomienda establecer metas intermedias que acompañen el progreso y mantengan la motivación.

El tercer criterio es la **medibilidad**. Todo objetivo debe contar con indicadores que permitan evaluar avances. Estos indicadores pueden ser cuantitativos (puntajes en cuestionarios, frecuencia de conductas) o cualitativos (informes de entrenadores, autoevaluaciones del atleta, registros de sesiones). De este modo, la intervención se convierte en un proceso evaluable y ajustable en función de los resultados.

Además, es importante que los objetivos sean **co-construidos** con el deportista. Cuando el atleta participa en la definición de las metas, aumenta su compromiso con el proceso y se refuerza su percepción de autonomía. En contextos de equipo, esta co-construcción también incluye a entrenadores o referentes técnicos, siempre que se respeten los límites éticos de confidencialidad.

7.2.3. Diseño del plan de trabajo: Formato y duración

El diseño del plan de trabajo constituye una etapa central en la planificación de la intervención psicológica en el deporte. Una vez definidos los objetivos específicos, resulta necesario establecer un formato de acción que oriente la frecuencia, la duración y la modalidad de las sesiones, asegurando coherencia entre las metas propuestas y los recursos disponibles.

En términos prácticos, el formato del plan de trabajo debe contemplar tres ejes fundamentales. En primer lugar, **la modalidad de intervención**, que puede ser individual, grupal o combinada. La elección dependerá de las necesidades detectadas. Mientras las intervenciones individuales permiten profundizar en aspectos como la autoconfianza o la gestión emocional del deportista, las grupales resultan más eficaces para trabajar dinámicas colectivas como la cohesión, la comunicación o el liderazgo.

Asimismo, se debe precisar **la frecuencia y duración de las sesiones**. En la psicología del deporte, no todas las necesidades requieren el mismo *tamaño* de intervención. En la práctica distinguimos entre intervenciones breves, focalizadas y de rápida aplicación, y procesos prolongados, estructurados y progresivos. Elegir uno u otro depende del alcance del objetivo, el horizonte temporal (p. ej., si hay competencia inmediata), la complejidad del caso y las condiciones del contexto. Profundicemos un poco más en ellas.

7.2.3.1. Intervenciones breves

Llegando a durar entre 1 y 3 semanas, **se orientan a resolver un problema puntual y bien delimitado** (p. ej., preparar una rutina precompetitiva, ajustar el diálogo interno ante bloqueos, clarificar una decisión táctica). Su lógica es resolver lo inmediato con un encuadre claro.

Esto es: definir el problema en términos operativos, co-construir una meta concreta, seleccionar una o dos técnicas de alto impacto (p. ej., reencuadre, solución de problemas, micro-rutinas atencionales), practicar en tarea y pactar un seguimiento corto. Este tipo de trabajo es especialmente útil cuando hay urgencia temporal y alta disposición del atleta para implementar cambios específicos (Pitt et al., 2020).

7.2.3.2. Procesos prolongados

Ahora bien, no todas las intervenciones son capaces de resolverse en ciclos breves o de corta duración. En determinadas circunstancias, **resulta necesario diseñar procesos prolongados, que se extienden a lo largo de meses o incluso temporadas completas**. Estos planes se justifican cuando los objetivos implican un cambio profundo en las habilidades psicológicas del atleta o en la dinámica de un equipo, requiriendo un acompañamiento sostenido y sistemático.

Entre los casos más habituales se encuentran el entrenamiento psicológico para la competición de élite, la rehabilitación tras una lesión de gravedad, o los procesos de transición deportiva (por ejemplo, ascender de categoría, incorporarse a un equipo profesional o planificar el retiro).

Así, el diseño de procesos prolongados exige atender a dos aspectos clave. Primero, **la estructuración por fases**, donde se establecen etapas con metas intermedias que permiten mantener la motivación y evaluar avances parciales. Y, segundo, la **integración con el calendario competitivo y de entrenamientos**, de modo que las sesiones se ajusten a picos de exigencia, períodos de descanso o momentos críticos de la temporada (Vealey, 2023).

7.2.4. Criterios de seguimiento y evaluación de la intervención

Una vez diseñado y puesto en marcha el plan de trabajo, el psicólogo deportivo debe implementar un sistema de **seguimiento y evaluación** que permita verificar si los objetivos se están alcanzando y, en caso contrario, introducir los ajustes necesarios. Esta etapa asegura que la intervención no quede en una mera planificación, sino que se traduzca en **cambios observables** en el rendimiento, el bienestar y la autoconfianza del deportista.

Por dicho motivo, enfatizaremos, una vez más, que un criterio fundamental es el uso de **indicadores claros y medibles**. Estos pueden incluir tanto registros objetivos como tiempos, estadísticas de juego y frecuencia de conductas entrenadas, así como también medidas subjetivas tales como autoinformes de confianza, de niveles de ansiedad o satisfacción con el entrenamiento. La combinación de ambas fuentes otorga una visión integral del progreso y evita depender exclusivamente de percepciones aisladas.

Asimismo, el seguimiento debe realizarse con una **frecuencia programada**, capaz de variar según la intensidad de la intervención y el calendario deportivo. En etapas iniciales suele ser útil implementar revisiones semanales o quincenales, mientras que en fases avanzadas es posible espaciarlas más, siempre manteniendo la consistencia.

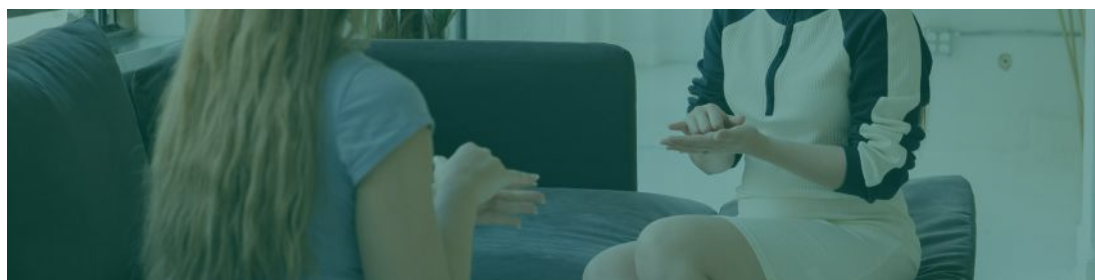
Otro aspecto clave es la **retroalimentación continua**. En módulos anteriores, ya hemos hecho hincapié en que reconocer los avances parciales refuerza la motivación, mientras que analizar los obstáculos detectados permite introducir ajustes sin que el proceso se viva como un fracaso. Este enfoque dinámico se alinea con la idea de que la evaluación no es un examen final, sino un mecanismo de **autorregulación compartida** entre psicólogo y deportista.

Finalmente, la evaluación debe contemplar un cierre formal del proceso, el cual incluye una síntesis de logros alcanzados, aprendizajes transferibles al futuro y áreas que requieran seguimiento independiente. De esta forma, el deportista cuenta con una hoja de ruta psicológica que le brinda claridad y autonomía para sostener los cambios más allá de la intervención.

7.3. Estrategias de intervención individual

A lo largo de los módulos anteriores ya se han presentado diversas estrategias que el psicólogo puede utilizar en el trabajo con atletas de manera individual. El apartado que sigue a continuación, tiene por objetivo **recoger y sistematizar tales intervenciones**, mostrando de qué manera se integran en la práctica profesional, y al mismo tiempo ampliar el repertorio con otras técnicas de aplicación frecuente en psicología del deporte.

Cabe señalar, además, que por fines pedagógicos, en las páginas que siguen sistematizaremos las estrategias dentro de tres grandes categorías. Estas son: cognitivas, conductuales y emocionales.



7.3.1. Técnicas cognitivas

En primer lugar, a muy grandes rasgos, las técnicas cognitivas buscan **modificar pensamientos y creencias** que influyen en el rendimiento. Veamos muy resumidamente cuál es el objetivo de cada una de ellas.

- **Reestructuración cognitiva:** Identifica pensamientos disfuncionales (*voy a fallar, no soy capaz*) e intenta reemplazarlos por interpretaciones más adaptativas.
- **Autoinstrucciones:** Busca el desarrollo de frases cortas y dirigidas a la tarea (*respira y concéntrate, ejecuta la técnica*) para guiar así la acción y ayudar a mantener la atención en el presente.
- **Entrenamiento atencional:** Consisten en prácticas destinadas a focalizar, dividir o sostener la atención según la demanda del deporte (ejercicios de concentración en estímulos relevantes, tareas duales).
- **Visualización e imaginación:** La intención es revivir mentalmente movimientos, jugadas o situaciones competitivas, fortaleciendo la memoria procedimental y la confianza.

7.3.2. Técnicas conductuales

En segundo lugar, tenemos las llamadas técnicas conductuales, orientadas a **modificar hábitos y respuestas observables**.

- **Refuerzo positivo:** La idea fundamental es establecer recompensas y retroalimentaciones para consolidar conductas deseadas, como la adherencia a rutinas psicológicas.
- **Exposición progresiva:** Recrear contextos de presión (ruido, distracciones, exigencia) en entrenamientos para disminuir la ansiedad en competencia.
- **Modelado:** Básicamente, consiste en la observación de pares o referentes que exhiben conductas exitosas, favoreciendo el aprendizaje vicario.
- **Entrenamiento en rutinas:** Al producirse una práctica repetida de secuencias precompetitivas (ej. respiración, palabra clave, repaso técnico), en determinado momento se genera una automatización de la misma.

7.3.3. Trabajo emocional

Por último, el abordaje emocional se centra en **reconocer, validar y regular los estados afectivos** del deportista.

- **Identificación y validación emocional:** Entrena al atleta para reconocer y nombrar sus emociones, normalizar su presencia y utilizarlas como información.
- **Reevaluación cognitiva:** Permite reinterpretar una situación estresante como desafío en lugar de amenaza.
- **Relajación muscular progresiva (RMP) y respiración diafragmática:** Reduce la activación fisiológica excesiva.
- **Mindfulness y grounding:** Ayuda a cultivar la atención plena al presente y anclar la conciencia en sensaciones corporales.
- **Diarios de autorregistro:** Consiste en anotar emociones, niveles de activación y estrategias utilizadas antes/durante/después de entrenamientos o competiciones.
- **Planificación de metas progresivas:** Establecer objetivos a corto, medio y largo plazo, revisados periódicamente, para así generar un impacto sobre la motivación.
- **Feedback:** Basadas en devoluciones periódicas entre psicólogo y deportista, generar un espacio para contrastar datos objetivos y percepción subjetiva.

7.4. Intervenciones grupales y contextuales

Ya hemos visto, también, que la dimensión grupal y el contexto institucional influyen de manera decisiva en la motivación, la cohesión y el rendimiento. Módulos anteriores ya han introducido diversas estrategias de este nivel, que nuevamente, por motivos de comprensión del estudiante y practicidad, sistematizaremos y ampliaremos a continuación.

7.4.1. Talleres de cohesión y construcción de equipo

El fortalecimiento de la cohesión grupal es esencial para que los miembros del equipo se sientan parte de un proyecto común. Entre las intervenciones se incluyen:

- **Actividades de team *building*:** Ejercicios cooperativos fuera del ámbito deportivo (p. ej., dinámicas de confianza, resolución de retos grupales).
- **Clarificación de roles y normas:** Definición de las responsabilidades de cada miembro y establecimiento de reglas compartidas para, de esa forma, evitar ambigüedades.
- **Definición de metas colectivas:** Trabajar con el equipo para formular objetivos de rendimiento y de proceso que sean compartidos y valorados por todos.

7.4.2. Intervenciones en comunicación y clima motivacional

El estilo de comunicación dentro del equipo y el clima que se construye alrededor de la tarea condicionan la motivación y la satisfacción. Algunas estrategias clave son:

- **Entrenamiento en comunicación asertiva y *feedback* constructivo:** Basada en la enseñanza de dar y recibir retroalimentación, sin la necesidad de recurrir a la crítica destructiva.
- **Clima de maestría vs. Clima de rendimiento:** La idea aquí es promover entornos donde se valoren el esfuerzo, la mejora personal y la cooperación por sobre la comparación constante.
- **Rituales de equipo:** El diseñar prácticas colectivas (ej. reuniones previas, frases motivacionales, rutinas compartidas), en algunos casos, genera que se refuerce la identidad grupal.

7.4.3. Liderazgo y roles dentro del equipo

Es importante recordar que el liderazgo no recae solo en el entrenador o en el capitán. Cualquier persona dentro del grupo es capaz de ejercer una influencia, sea esta formal o informal. En ese sentido, para favorecer un liderazgo positivo, se pueden implementar:

- **Formación en liderazgo transformacional:** Realización de capacitaciones a los líderes y prepararlos para que sean capaces de inspirar, motivar y apoyar emocionalmente a sus compañeros.

- **Rotación de roles de liderazgo:** Al permitir que diferentes atletas asuman responsabilidades en momentos específicos, es posible fortalecer la autonomía colectiva.
- **Entrenamiento de capitanes:** En la misma línea que el primer punto, se pueden establecer programas específicos donde los líderes deportivos practiquen habilidades de comunicación, toma de decisiones y gestión emocional.

7.4.4. Prevención y abordaje de conflictos

Tengamos presente también que todos los equipos, por su propia dinámica, enfrentan tensiones y desacuerdos. Para manejar estas situaciones se emplean:

- **Talleres de resolución de conflictos:** Abocadas a generar un aprendizaje de técnicas de mediación, escucha activa y negociación.
- **Espacios de diálogo estructurado:** Por ejemplo, reuniones periódicas donde los jugadores expresen inquietudes.
- **Intervención temprana:** Al identificar microconflictos y tratarlos antes de que escalen a disputas, podemos ser capaces de salvaguardar la cohesión grupal.

7.4.5. Acompañamiento en competencias y contextos reales

Asimismo, como psicólogos deportivos, también intervenimos en escenarios concretos de entrenamiento y competencia:

- **Preparación previa en grupo:** Sesiones breves de activación, repaso de rutinas colectivas y alineación de metas antes de un evento.
- **Acompañamiento en vivo:** Presencia en torneos para reforzar rutinas, contener la ansiedad y dar apoyo emocional al equipo.
- **Recuperación post-evento:** Análisis colectivo de resultados, identificación de aprendizajes y estrategias de resiliencia ante la derrota o el fracaso.

7.4.6. Articulación con otros profesionales

Finalmente, el trabajo contextual exige coordinarse con entrenadores, preparadores físicos, médicos, nutricionistas y familias. Esto incluye:

- **Reuniones interdisciplinarias** para compartir evaluaciones y alinear objetivos.
- **Asesoramiento a entrenadores** sobre motivación, comunicación y manejo del estrés en atletas.
- **Trabajo con familias** para orientar expectativas y fomentar un apoyo positivo sin presiones excesivas.

Resumiendo, las intervenciones grupales y contextuales son clave para potenciar tanto el rendimiento como también el bienestar y la cohesión. A través de talleres, entrenamientos en comunicación, liderazgo positivo, manejo de conflictos y articulación interdisciplinaria, es posible transformar el entorno en un **espacio facilitador del desarrollo deportivo**. Lo importante, nuevamente, yace en adaptar cada estrategia a las características del grupo, la etapa de la temporada y la cultura organizacional del club o institución.



7.5. Ética profesional y límites de intervención

Estamos llegando al final de este manual. Esperamos que hayamos dejado entrever a lo largo de todos los módulos anteriores que el ejercicio de la psicología del deporte no se limita a la aplicación de técnicas y estrategias de intervención. Todo lo contrario, exige también un **marco ético sólido** que oriente las decisiones profesionales y proteja el bienestar de los deportistas. A diferencia de otros contextos, en el ámbito deportivo confluyen múltiples actores —atletas, entrenadores, familias, instituciones, clubes, federaciones—, lo que genera situaciones complejas en torno a la confidencialidad, el consentimiento y el alcance de las intervenciones.

Por dicha razón, el siguiente submódulo aborda los principales **criterios éticos y límites de actuación** que deben guiar al psicólogo deportivo. En particular, se tratarán:

- La **confidencialidad**, con especial énfasis en el trabajo con menores y en contextos institucionales donde el psicólogo responde ante varias partes.
- El **consentimiento informado**, como garantía de que el deportista comprende los objetivos, alcances y posibles implicancias de la intervención.
- La **derivación responsable**, es decir, saber reconocer cuándo una situación excede el ámbito deportivo [crisis emocionales, trastornos clínicos, violencia] y actuar de manera ética remitiendo a otros profesionales de la salud.
- El rol del psicólogo como **figura de cuidado y acompañamiento**, que debe equilibrar la búsqueda de rendimiento con la promoción del bienestar y la protección de la integridad personal.

El propósito de este apartado, entonces, es ofrecer al estudiante un marco claro para **delimitar responsabilidades y actuar con integridad profesional**, garantizando que las intervenciones en el deporte se desarrollen dentro de estándares éticos que respeten a la persona por encima del resultado.

7.5.1. Confidencialidad en contextos deportivos

La confidencialidad constituye uno de los principios fundamentales de la práctica psicológica y adquiere matices particulares en el ámbito deportivo. A diferencia de la psicología clínica tradicional, en el deporte el psicólogo no solo trabaja con el atleta, sino también con entrenadores, familias, equipos técnicos e instituciones. Esta multiplicidad de actores puede generar tensiones respecto a **qué información se comparte, con quién y en qué circunstancias**.

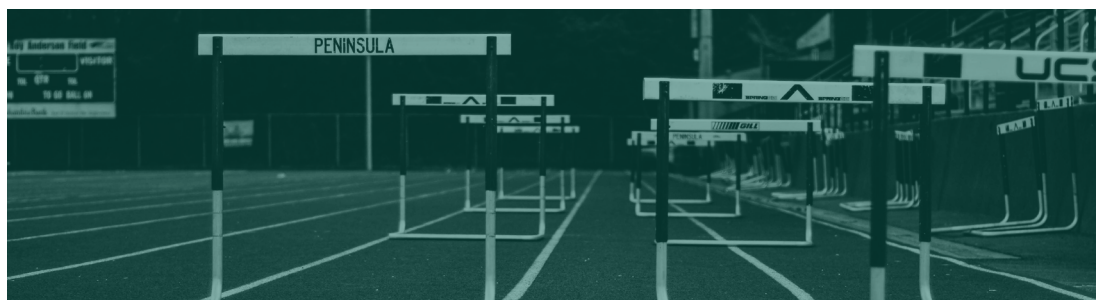
Un primer aspecto clave es **explicar al deportista, desde el inicio, los alcances de la confidencialidad**. El psicólogo debe aclarar qué contenidos permanecerán privados y cuáles podrían ser compartidos, siempre con el consentimiento expreso del atleta. Lo anterior, resulta especialmente relevante en contextos donde los entrenadores o directivos solicitan información sobre el estado psicológico del deportista. **La regla general es que solo se transmitan datos estrictamente necesarios y en un lenguaje que no vulnere la intimidad del atleta**.

En el trabajo con **menores de edad**, la situación se complica aún más. Tanto padres como tutores tienen derecho legal a acceder a cierta información, pero al mismo tiempo es fundamental proteger el espacio de confianza que el niño o adolescente establece con el psicólogo. En tales casos, **se recomienda pactar de antemano con el menor y sus responsables qué tipo de información será compartida**, de modo que se mantenga un equilibrio entre el deber legal y el respeto por la autonomía progresiva del joven deportista.

Otro escenario común es el trabajo dentro de **instituciones deportivas**. Los clubes o federaciones pueden requerir informes sobre el progreso psicológico de un atleta. Aquí el psicólogo debe ser especialmente cuidadoso: **los reportes deben centrarse en aspectos de rendimiento y recomendaciones generales**, evitando detallar experiencias íntimas o problemáticas personales que el deportista haya confiado en el marco de la consulta.

Finalmente, **es posible que la confidencialidad se vea limitada en situaciones donde está en riesgo la integridad del deportista o de terceros** (por ejemplo, en casos de violencia, consumo problemático de sustancias o ideación suicida). En circunstancias con esas características, el profesional tiene la obligación ética y legal de actuar, informando a las personas o entidades pertinentes para proteger la salud y la seguridad del involucrado.

En suma, **la confidencialidad en contextos deportivos requiere un delicado equilibrio**: proteger la intimidad del deportista, sostener la confianza en la relación profesional y, al mismo tiempo, responder a las demandas legales y organizacionales (Anderson et al., 2004).



7.5.2. Consentimiento informado en poblaciones específicas

Siguiendo esa misma línea, el **consentimiento informado** es un principio ético y legal esencial en la práctica psicológica, y en el deporte adquiere particular relevancia debido a la diversidad de poblaciones con las que se trabaja: niños, adolescentes, atletas de alto rendimiento, personas con discapacidad, entre otros. Su objetivo es asegurar que el deportista —o sus representantes legales— comprenda de manera clara los **propósitos, alcances y posibles implicaciones** de la intervención psicológica, y que participe en la decisión de recibir o no dichos servicios.

En el caso de **menores de edad**, el consentimiento debe obtenerse de los padres o tutores legales, pero también es recomendable solicitar el **asentimiento del propio deportista**, es decir, su aceptación voluntaria de participar en el proceso. Este doble procedimiento protege el derecho del niño o adolescente a ser escuchado y favorece el establecimiento de una alianza terapéutica basada en la confianza.

Con **atletas en situación de discapacidad**, es necesario garantizar que el consentimiento se brinde en condiciones de plena comprensión. Esto puede requerir la adaptación del lenguaje, el uso de apoyos visuales o tecnológicos y la confirmación de que la persona ha entendido la información antes de aceptar. **El principio rector es que la discapacidad no debe ser una barrera para el ejercicio de la autonomía.**

En el caso de **deportistas de alto rendimiento**, es posible que la presión institucional interfiera en la libertad de decisión. El psicólogo debe asegurarse de que el consentimiento no sea producto de coerción explícita o implícita, dejando claro que la participación en procesos psicológicos no puede ser condición obligatoria para la continuidad en un equipo o la obtención de beneficios.

Como último punto a destacar, señalamos que **el consentimiento informado no es un documento único firmado al inicio, sino un proceso continuo**. A medida que cambian los objetivos de intervención, la duración del trabajo o las condiciones del deportista, es necesario revisar y actualizar el acuerdo, reafirmando siempre la voluntad libre y consciente del atleta.

En pocas palabras, el consentimiento informado en poblaciones específicas demanda sensibilidad, claridad y respeto por la autonomía progresiva. El rol del psicólogo es **garantizar que cada deportista sea capaz de decidir de manera consciente y sin presiones**, de acuerdo con sus derechos y capacidades [Feddersen, 2024].

7.5.3. Derivación responsable: Cuándo y cómo intervenir fuera del ámbito deportivo

Ahora bien, no todas las problemáticas que emergen en el trabajo con atletas pueden ni deben ser abordadas dentro del marco de la intervención deportiva. Existen situaciones que exceden la competencia del psicólogo del deporte y que requieren la **derivación responsable** hacia otros profesionales de la salud mental o de áreas afines. Reconocer estos límites constituye un criterio esencial de práctica ética y profesional.

Así, la derivación suele ser necesaria cuando se identifican **trastornos psicológicos** clínicos que superan el objetivo de optimizar rendimiento y bienestar. Entre ellos se incluyen síntomas de depresión mayor, trastornos de ansiedad severos, trastornos de la conducta alimentaria, consumo problemático de sustancias, o cualquier otra condición que demande intervención clínica especializada.

Otro escenario frecuente es la **emergencia en crisis**, como ideación suicida, episodios de violencia, o desregulaciones emocionales extremas que comprometen la integridad del atleta o de terceros. En estos casos, la prioridad es **garantizar la seguridad inmediata**, aplicando protocolos de actuación de emergencia y derivando a servicios de salud mental o instituciones pertinentes.

Ahora bien, **subrayamos que la derivación no significa abandonar al deportista**. Una práctica ética consiste en acompañar el proceso de transición, explicar las razones de manera clara y asegurar que el atleta reciba atención adecuada y oportuna. En muchos casos, el psicólogo deportivo puede mantenerse como figura de apoyo complementario, coordinando con otros profesionales sin invadir sus competencias [Andersen y Speed, 2010].

Resumen Módulo VII

- El Módulo 7 brinda un marco metodológico para evaluar e intervenir en deporte, integrando técnicas, planificación y ética profesional.
- La evaluación psicológica es el punto de partida: permite comprender al deportista en su contexto y fundamentar la intervención.
- Evaluar implica un enfoque ecológico, considerando atleta, entrenador, equipo, familia, institución y momento de la temporada.
- Principios clave de evaluación: claridad de objetivos, planificación estructurada, triangulación de fuentes y flexibilidad.
- Técnicas habituales: entrevistas, observación en contexto real, autorregistros y pruebas psicométricas, siempre de forma complementaria.
- Instrumentos específicos permiten evaluar ansiedad, motivación, cohesión, resiliencia, burnout, liderazgo y relación entrenador-atleta.
- Dificultades frecuentes: resistencia, sesgos de respuesta, influencia del resultado competitivo y limitaciones prácticas del contexto.
- La intervención se planifica a partir de un diagnóstico situacional, no clínico, dinámico y contextualizado.
- Los objetivos de intervención deben ser específicos, alcanzables y medibles, co-construidos con el deportista [y equipo, si corresponde].

- Los planes de trabajo pueden ser intervenciones breves (problemas puntuales) o procesos prolongados (cambios profundos o transiciones).
- Las estrategias de intervención se organizan en técnicas cognitivas, conductuales y emocionales, individuales y grupales.
- La práctica profesional se rige por principios éticos: confidencialidad, consentimiento informado y derivación responsable cuando el caso excede el ámbito deportivo.

Cierre del manual

La psicología del deporte es mucho más que un conjunto de técnicas o protocolos de intervención: es una **mirada integral sobre la persona que elige el camino del deporte**. A lo largo de este manual recorrimos fundamentos, teorías y herramientas que permiten comprender al atleta en todas sus dimensiones: motivación, emoción, cognición, vínculos y contextos.

Pero, más allá del conocimiento adquirido, lo que realmente sostiene la práctica del psicólogo deportivo es la **capacidad de acompañar**. Acompañar al niño que descubre el juego, al adolescente que busca su lugar en un equipo, al atleta de élite que enfrenta la presión del alto rendimiento, o a la persona que retorna tras una lesión. En cada caso, el desafío no es solo optimizar el rendimiento, sino **cuidar la humanidad que late detrás de cada camiseta, de cada marca y de cada resultado**.

Este manual buscó ofrecer un mapa, pero el viaje lo hará cada lector en su propio contexto. Habrá momentos de certezas y momentos de dudas, sesiones que fluyan con facilidad y otras donde el silencio o la resistencia marquen el ritmo. Y en todos esos escenarios, la tarea del psicólogo deportivo seguirá siendo la misma: **crear un espacio seguro, ético y transformador** donde el atleta sea capaz de crecer.

En última instancia, consideramos que el deporte representa un espejo de la vida. Nos habla del esfuerzo, de la disciplina, de los errores, de la resiliencia, de aquellos sueños que se conquistan y de las derrotas que nos enseñan. Desde la psicología, estamos llamados a leer ese espejo con sensibilidad y profesionalismo, recordando siempre que lo más valioso no son los récords ni los podios, sino las **personas que se convierten en mejores versiones de sí mismas gracias a la experiencia deportiva**.

Que este manual sea entonces una invitación: a ejercer con rigor, a aprender con humildad y a intervenir con pasión. Porque cada intervención, por pequeña que parezca, puede ser la chispa que transforme no solo un rendimiento, sino una vida.

Referencias bibliográficas

- **Amaro, N., Monteiro, D., Rodrigues, F., Matos, R., Jacinto, M., Cavaco, B., Jorge, S. y Antunes, R. (2023).** Task-involving motivational climate and enjoyment in youth male football athletes: The mediation role of self-determined motivation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3044. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043044>
- **Andersen, M. B. y Speed, H. D. (2010).** Ethics for sport and exercise psychology. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (6th ed., pp. 519–532). McGraw-Hill.
- **Anderson, A. G., Knowles, Z. y Gilbourne, D. (2004).** Reflective practice for sport psychologists: Concepts, models, practical implications, and thoughts on dissemination. *The Sport Psychologist*, 18(2), 188–203. <https://doi.org/10.1123/tsp.18.2.188>
- **Arthur, C. A., Bastardo, N. y Eklund, R. (2017).** Transformational leadership in sport: Current status and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 78–83. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.04.001>
- **Atkinson, J. W. (1957).** Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6, Pt.1), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- **Baker, J., Cote, J. y Abernethy, B. (2003).** Sport-Specific Practice and the Development of Expert Decision-Making in Team Ball Sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 12–25. <https://doi.org/10.1080/10413200305400>
- **Banack, H. R., Sabiston, C. M., y Bloom, G. A. (2013).** Coach Autonomy Support, Basic Need Satisfaction, and Intrinsic Motivation of Paralympic Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(4), 722–730. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599809>
- **Bandura, A. (1977).** Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- **Bao, R., Wade, L., Leahy, A. A., Owen, K. B., Hillman, C. H., y Jaakkola, T. (2024).** Associations Between Motor Competence and Executive Functions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02040-1>
- **Barsalou L. W. (2010).** Grounded cognition: past, present, and future. *Topics in cognitive science*, 2(4), 716–724. <https://doi.org/10.1111/j.1756-8765.2010.01115.x>
- **Bass, B. M. (1985).** *Leadership and performance beyond expectations*. Free Press.
- **Beckmann, J. y Kellmann, M. (2003).** Procedures and principles of sport-psychological assessment. *The Sport Psychologist*, 17(3), 338–350. <https://doi.org/10.1123/tsp.17.3.338>
- **Bird, M. D., Swann, C., y Jackman, P. C. (2024).** The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 75–97. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>

- **Bonavolontà, V., Cataldi, S., Latino, F., Carvutto, R., De Candia, M., Mastroilli, G., Messina, G., Patti, A. y Fischetti, F. (2021).** The Role of Parental Involvement in Youth Sport Experience: Perceived and Desired Behavior by Male Soccer Players. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8698. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168698>
- **Brenner, J. S., y Watson, A.; AAP Council on Sports Medicine and Fitness. (2024).** Overuse injuries, overtraining, and burnout in young athletes. *Pediatrics*, 153(2), e2023065129. <https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129>
- **Brickman, P., Coates, D. y Janoff-Bulman, R. (1978).** Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.36.8.917>
- **Brittain, I. (2004).** Perceptions of disability and their impact upon involvement in sport for people with disabilities at all levels. *Journal of Sport & Social Issues*, 28(4), 429–452. <https://doi.org/10.1177/0193723504268729>
- **Burns, J. M. (1978).** *Leadership*. Harper & Row.
- **Cantón Chirivella, E. (2010).** La psicología del deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 237–245.
- **Cañizares Hernández, M. (2024).** ¿Motivación intrínseca o extrínseca?... Hacia un equilibrio. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2), 1–9.
- **Cañizares Hernández, M. y Pérez Surita, Y. (2022).** Establecimiento de metas como técnica motivacional en deportistas. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(3), 911–924.
- **Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J. y Stevens, D. (2002).** Cohesion and performance in sport: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(2), 168–188. <https://doi.org/10.1123/jsep.24.2.168>
- **Carron, A. V., Widmeyer, W. N. y Brawley, L. R. (1989).** The measurement of cohesion in sports teams: the Group Environment Questionnaire. *Canadian journal of sport sciences = Journal canadien des sciences du sport*, 14(1), 55–59.
- **Chelladurai, P. (1990).** Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21(4), 328–354.
- **Chen, M. A., Zhang, G., Lu, Y. y Hung, T. M. (2025).** Cognitive reappraisal and sport performance: The mediating role of sport confidence. *Behavioral Sciences*, 15(5), 685. <https://doi.org/10.3390/bs15050685>
- **Cid, L., Monteiro, D., Teixeira, D. S., Evmenenko, A., Andrade, A., Bento, T., Vitorino, A., Couto, N. y Rodrigues, F. (2022).** *Assessment in Sport and Exercise Psychology: Considerations and Recommendations for Translation and Validation of Questionnaires*. *Frontiers in Psychology*, 13, 806176. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.806176>
- **Clifford, E., Knight, C. J., Holt, N. L. y Strachan, L. (2024).** Identifying links between athletic identity and risk factors related to adolescent specialization. *Frontiers in Psychology*, 15, 1362614. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1362614>

- **Cotterill, S. T. y Fransen, K. (2016).** Athlete leadership in sport teams: Current understanding and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 116–133. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2015.1124443>
- **Dean, F., Kavanagh, E., Wilding, A. Y Rees, T. (2022).** An Examination of the Experiences of Practitioners Delivering Sport Psychology Services within English Premier League Soccer Academies. *Sports*, 10(4), 60. <https://doi.org/10.3390/sports10040060>
- **Deci, E. L. (1971).** Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18(1), 105–115. <https://doi.org/10.1037/h0030644>
- **Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985).** *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- **Di Rienzo, F., Gadea, E., Debarnot, U. y Guillot, A. (2022).** The effectiveness of mental imagery for enhancing motor learning in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 58, 102111. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102111>
- **Eys, M. A., Evans, M. B. y Benson, A. J. (2020).** *Group dynamics in sport* (5th ed.). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- **Feddersen, N. B. (2024).** *Introducing empowered consent to deal with the current challenges in applied sport psychology*. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 18(2), 185–198. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0060>
- **Fransen, K., Haslam, S. A., Mallett, C. J., Steffens, N. K., Peters, K. y Boen, F. (2017).** Is perceived athlete leadership quality related to team effectiveness? A comparison of three professional sports teams. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(8), 800–806. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2016.11.024>
- **Fransen, K., Haslam, S. A., Steffens, N. K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B. y Boen, F. (2015).** Believing in “us”: Exploring leaders’ capacity to enhance team confidence and performance by building a sense of shared social identity. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 21(1), 89–100. <https://doi.org/10.1037/xap0000033>
- **Fransen, K., Vanbeselaere, N., De Cuyper, B., Vande Broek, G. y Boen, F. (2014).** The myth of the team captain as principal leader: Extending the athlete leadership classification within sport teams. *Journal of Sports Sciences*, 32(14), 1389–1397. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.891291>
- **Fredrickson, B. L. y Joiner, T. (2002).** Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological science*, 13(2), 172–175. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- **Galli, N. y Gonzalez, S. P. (2014).** Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2014.946947>

- **Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X. Y Wang, T. (2024).** *The role of parents in the motivation of young athletes: A systematic review. Frontiers in Psychology, 14*, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- **García-Naveira, A. (2010).** El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo, 31*(3), 259–268.
- **García-González, L., Moreno, M. P., Moreno, A., Gil, A. y del Villar, F. (2013).** Effectiveness of a video-feedback and questioning programme to develop cognitive expertise in sport. *PLoS one, 8*(12), e82270. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082270>
- **Gómez Vélez, M. A. (2016).** Sobre la psicología organizacional y del trabajo en Colombia. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales, 7*(1), 131–153.
- **Gould, D. y Pick, S. (1995).** Sport psychology: The Griffith era, 1920–1940. *The Sport Psychologist, 9*(4), 391-405.
- **Gross, J. J. (2015).** Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- **Harwood, C. G. y Knight, C. J. (2015).** Parenting in youth sport: A position paper on parenting expertise. *Psychology of Sport and Exercise, 16*, 24–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.001>
- **Henriksen, K., Stambulova, N. y Roessler, K. K. (2020).** A holistic ecological approach to sport and study: The case of Danish elite sport. *Psychology of Sport and Exercise, 47*, 101595. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101637>
- **Holmes, P. S., y Wright, D. J. (2017).** Motor cognition and neuroscience in sport psychology. *Current opinion in psychology, 16*, 43–47. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.03.009>
- **Holt, N. L., Knight, C. J. y Zukiwski, P. A. (2012).** Female athletes' perceptions of teammate conflict in sport: Implications for sport psychology consultants. *The Sport Psychologist, 26*(1), 135–154. <https://doi.org/10.1123/tsp.26.1.135>
- **Iglesias Suárez, C. Y de la Villa Moral Jiménez, M. (2021).** Rendimiento deportivo en atletas federados y su relación con autoestima, motivación e inteligencia emocional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 6*(2), e14. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a15>
- **Leo, F. M., González-Ponce, I., Sánchez-Miguel, P. A., Ivarsson, A. y García-Calvo, T. (2015).** Role ambiguity, role conflict, team conflict, cohesion, and collective efficacy in sport teams: A multilevel analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 20*, 60–66. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.009>
- **Ilham, I. y Dimiyati, D. (2021).** The Effect of Visualization, Relaxation, and Self-Efficacy on the Performance of Men Speed World Record Athletes Category. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences, 9*(1), 48–55. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090107>
- **Jamieson, J. P. (2010).** The home field advantage in athletics: A meta-analysis. *Journal of Applied Social Psychology, 40*(7), 1819–1848. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2010.00641.x>

- **Janelle, C. M. y Hatfield, B. D. (2008).** Visual attention and brain processes that underlie expert performance: Implications for sport and military psychology. *Military Psychology*, 20(Suppl 1), S39–S69. <https://doi.org/10.1080/08995600701804798>
- **Karayel, E., Adilogullari, I. y Senel, E (2024).** The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience: A study on elite football players. *BMC Psychol* 12, 514. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02043-7>
- **Kerdijk, C., van der Kamp, J. y Polman, R. (2016).** The influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in Psychology*, 7, 875. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00875>
- **Kim, J. y Tamminen, K. A. (2022).** Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 534–556. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>
- **Klatt, S., Linke, D. y Helm, F. (2022).** Effects of attention-guided video training on anticipation and decision-making in team sports: A randomized controlled trial with field hockey players. *Psychology of Sport and Exercise*, 60, 102170. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102170>
- **Kwon, S. H. (2024).** Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: a meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*, 15, 1353944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
- **Kornspan, A. S. y MacCracken, M. J. (2001).** Psychology applied to sport in the 1940s: The work of Dorothy Hazeltine Yates. *The Sport Psychologist*, 15(3), 342–353. <https://doi.org/10.1123/tsp.15.3.342>
- **Kouros-Arabi, M., Hosseini, N. y Komaki, A. (2021).** Brain is modulated by neuronal plasticity during postnatal development. *Journal of Physiological Sciences*, 71, 34. <https://doi.org/10.1186/s12576-021-00819-9>
- **Krenn, B., Finkenzeller, T., Würth, S. y Amesberger, G. (2018).** Sport type determines differences in executive functions in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.002>
- **Kuroda, Y., Ishihara, T. y Mizuno, M. (2023).** Association between perceived exertion and executive functions with serve accuracy among male university tennis players: A pilot study. *Frontiers in Psychology*, 14, 1007928. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1007928>
- **Kwon, S. H. (2024).** Analyzing the impact of team-building interventions on team cohesion in sports teams: A meta-analysis study. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1353944. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1353944>
- **Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J. y Stanley, D. M. (2011).** Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(6), e445–e451. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01364.x>

- **Latinjak, A. T. y Hatzigeorgiadis, A. (2021).** The Knowledge Map of Sport and Exercise Psychology: An Integrative Perspective. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.661824>
- **Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal, and coping*. Springer
- **Liu, W., Wang, W. y Yang, S. (2023).** Perceived transformational leadership from the coach and athletes' subjective well-being: A moderated mediated model. *Frontiers in Psychology*, 13, 1100645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1100645>
- **Lochbaum, M. y Sisneros, C. (2024).** A Systematic Review with a Meta-Analysis of the Motivational Climate and Hedonic Well-Being Constructs: The Importance of the Athlete Level. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 14(4), 976–1001. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14040064>
- **Luo, J., Zhang, B., Cao, M. y Roberts, B. W. (2022).** The Stressful Personality: A Meta-Analytical Review of the Relation Between *Personality and Stress*. *Personality and Social Psychology Review*, 27(2), 128-194. <https://doi.org/10.1177/10888683221104002>
- **Mach, M., Ferreira, A. I. y Abrantes, A. C. M. (2022).** Transformational leadership and team performance in sports teams: A conditional indirect model. *Applied Psychology*, 71(3), 662–694. <https://doi.org/10.1111/apps.12342>
- **Martin, J. J. (2013).** Benefits and barriers to physical activity for individuals with disabilities: a social-relational model of disability perspective. *Disability and Rehabilitation*, 35(24), 2030–2037. <https://doi.org/10.3109/09638288.2013.802377>
- **Mayer, J., Burgess, S. Y Thiel, A. (2020).** Return-To-Play Decision Making in Team Sports Athletes. A Quasi-Naturalistic Scenario Study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1020. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01020>
- **Mitić, P., Nedeljković, J., Bojanić, Ž., Franceško, M., Milovanović, I., Bianco, A. y Drid, P. (2021).** Differences in the psychological profiles of elite and non-elite athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 635651. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.635651>
- **Németh, L. y Balogh, L. (2021).** The relationship between arousal zone, anxiety, stress and sports performance: A systematic review. *Hungarian Journal of Sport Sciences*, 22(1), 12–21. <https://www.researchgate.net/publication/348392316>
- **Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B. y Lonsdale, C. (2021).** Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 1–37. [10.1080/1750984X.2017.1387803](https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1387803)
- **Piermattéo, A., Lo Monaco, G., Reymond, G., Eyraud, M. y Dany, L. (2018).** The meaning of sport and performance among amateur and professional athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 1–18. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536160>

- **Pitt, T., Thomas, O., Lindsay, P., Hanton, S. y Bawden, M. (2020).** A Framework of Single-Session Problem-Solving in Elite Sport: A Longitudinal, Multi-Study Investigation. *Frontiers in psychology*, 11, 566721. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.566721>
- **Ramadhani, A. A. y Arifin, S. (2025).** The effectiveness of progressive muscle relaxation in enhancing athletes' concentration: A systematic review. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 13(1), 85–91. Doi: 10.24843/mifi.2025.v13.i01.p16
- **Rice, S. M., Gwyther, K., Santesteban-Echarri, O., Baron, D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Reardon, C. L., Hitchcock, M. E., Hainline, B. y Purcell, R. (2019).** Determinants of anxiety in elite athletes: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 53(11), 722–730. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100620>
- **Rocha, V. V. S. y Osório, F. de L. (2018).** Associations between competitive anxiety, athlete characteristics and sport context: Evidence from a systematic review and meta-analysis. *Archives of Clinical Psychiatry*, 45(3), 67–74. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000160>
- **Rooney, D., Jackson, R.C. y Heron, N (2021).** Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC Sports Sci Med Rehabil* 13 (46). <https://doi.org/10.1186/s13102-021-00271-7>
- **Saward, C., Harrison, D., Healy, L. y Sarkar, M. (2024).** Motivational profiles and their relation to wellbeing, burnout, and drop-out intentions in university football players in the UK: A mixed methods approach. *Psychology of Sport and Exercise*, 71, 102585. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102585>
- **Selye, H. (1976).** *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- **Serpa, S. O. (2021).** The Cold War, the international sport psychology and the ISSP. *International Journal of Sport Psychology*, 51(5), 409–435. <https://doi.org/10.7352/IJSP.2020.51.409>
- **Shevchuk, O. V. y Vlasíuk, D. L. (2022).** Current trends in American psychology of sport and exercise. *Psychological Prospects*, 39, 394–406. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-she>
- **Stambulova, N. B., Ryba, T. V. y Henriksen, K. (2020).** Career development and transitions of athletes: the International Society of Sport Psychology Position Stand Revisited. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(4), 524–550. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1737836>
- **Sullivan, P. y Feltz, D. L. (2003).** The preliminary development of the Scale for Effective Communication in Team Sports [SECTS]. *Journal of Applied Social Psychology*, 33(8), 1693–1715. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2003.tb01970.x>
- **Szalma, J. L. y Hancock, P. A. (2011).** Noise effects on human performance: a meta-analytic synthesis. *Psychological bulletin*, 137(4), 682–707. <https://doi.org/10.1037/a0023987>
- **Tossici, G., Zurloni, V., y Nitri, A. (2024).** *Stress and sport performance: a PNEI multidisciplinary approach.* *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771>

- **Tranaeus, U., Gledhill, A., Johnson, U., Podlog, L., Wadey, R., Wiese Bjornstal, D. y Ivarsson, A. (2024).** 50 Years of Research on the Psychology of Sport Injury: A Consensus Statement. *Sports medicine [Auckland, N.Z.]*, 54(7), 1733–1748. <https://doi.org/10.1007/s40279-024-02045-w>
- **Tuckman, B. W. (1965).** Developmental sequence in small groups. *Psychological Bulletin*, 63(6), 384–399. <https://doi.org/10.1037/h0022100>
- **Tuckman, B. W. y Jensen, M. A. C. (1977).** Stages of Small-Group Development Revisited. *Group & Organization Studies*, 2(4), 419-427. <https://doi.org/10.1177/105960117700200404>
- **Ursino, D. J., Cirami, L. y Barrios, R. M. (2018).** Aportes de la Psicología del Deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo. *Anu. investig. – Fac. Psicol., Univ. B. Aires*, 25, 331–339.
- **Vealey, R. S. (2023).** A framework for mental training in sport: Enhancing mental skills, wellbeing, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(2), 365–384. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2274459>
- **Vestberg T, Reinebo G, Maurex L, Ingvar M, Petrovic P (2017).** Core executive functions are associated with success in young elite soccer players. *PLOS ONE* 12(2): e0170845. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170845>
- **Vestberg, T., Jafari, R., Almeida, R., Maurex, L., Ingvar, M. y Petrovic, P. (2020).** Level of play and coach-rated game intelligence are related to performance on design fluency in elite soccer players. *Scientific Reports*, 10, 9852. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-66180-w>
- **Wachsmuth, S., Jowett, S. y Harwood, C. G. (2020).** Third party interventions in coach-athlete conflict: Can sport psychology practitioners offer the necessary support? *Journal of Applied Sport Psychology*, 34(1), 178–203. <https://doi.org/10.1080/10413200.2020.1723737>
- **Webb, T. L., Miles, E. y Sheeran, P. (2012).** Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- **Weiß, M., Büttner, M. y Richlan, F. (2024).** The Role of Sport Psychology in Injury Prevention and Rehabilitation in Junior Athletes. *Behavioral sciences [Basel, Switzerland]*, 14(3), 254. <https://doi.org/10.3390/bs14030254>
- **Weinberg, R. S. y Gould, D. (2023).** *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8^a ed.). Human Kinetics.
- **Wiese-Bjornstal, D. M., Smith, A. M., Shaffer, S. M. y Morrey, M. A. (1998).** An integrated model of response to sport injury: Psychological and sociological dynamics. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 46-69.
- **Williams A. M. (2009).** Perceiving the intentions of others: how do skilled performers make anticipation judgments?. *Progress in brain research*, 174, 73–83. [https://doi.org/10.1016/S0079-6123\(09\)01307-7](https://doi.org/10.1016/S0079-6123(09)01307-7)

- **Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J. y Jackman, P. C. (2022).** 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), 1–29. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- **Wu, C., Zhang, C., Li, X., Ye, C. y Astikainen, P. (2025).** Comparison of working memory performance in athletes and non-athletes: a meta-analysis of behavioural studies. *Memory (Hove, England)*, 33(2), 259–277. <https://doi.org/10.1080/09658211.2024.2423812>
- **Wu, X., Guo, X., Zheng, R. y Wang, Y. (2024).** Associations between motivational factors and burnout syndrome among elite skiers. *BMC Psychology*, 12, 490. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01989-y>
- **Xiao, W. y Jiang, Z. (2024).** Multiple object tracking training affects the executive function in basketball players: The role of instant feedback. *BMC Psychology*, 12, 417. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01931-2>
- **Yerkes, R. M. y Dodson, J. D. (1908).** The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

